

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص:

اهداف البحث:

1-قياس فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
2-التعرف على علاقة فاعلية الذات بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

فروض البحث:

1-هناك علاقة ذات دلالة احصائية لفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستيك الفني للرجال.

2-هناك علاقة ذات دلالة احصائية لفاعلية الذات وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

كما استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته للإجراءات البحث وتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستيك الفني للرجال .اذ بلغ عددهم (35) طالبا. اما الاداة التي استخدمت في هذا البحث هو مقياس (فاعلية الذات) وايضا بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق .

أما الاستنتاجات توصلت اليها كانت:

1- وجود علاقة معنوية لفاعلية الذات عند طلبة المرحلة الثالثة و بمستوى مرتفع.
2-وجود ارتباط معنوي بين فاعلية الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال .

وعليه كانت التوصيات بما يلي:

- ١- التأكيد على أهمية فاعلية الذات لما لها دور مهم في تحقيق الانجاز الرياضي.
- ٢- تشجيع التدريسين على تقديم برامج ترفع من مستوى فاعلية الذات لدى طالبة وطالبات الكلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

التعريف بالبحث:

1-1 مشكلة البحث:

كون فاعلية الذات تعمل على تعزيز الدافعية او اعاقتها , وتتأثر فاعلية الطلاب ونشاطاتهم بكثير من العوامل الداخلية التي تخص الطالب أو الخارجية .فالأشخاص من ذوي فاعلية الذات العالية يختارون تنفيذ المهارات الصعبة اثناء الدرس والتي تشكل تحديا بالنسبة اليهم , وهم يضعون لا نفسهم الاهداف العليا ويتشبثون بها لتحقيقها اذ انهم يستثمرون المزيد من جهودهم ويتواصلون ويتأثرون لفترة زمنية اطول من ذوي فاعلية الذات الواطئة في حين نجد الاشخاص من ذوي فاعلية الذات الواطئة يشككون بقدراتهم وامكانياتهم ويخجلون من مواجهة اداء المهارات الصعبة التي يعتبرونها بمثابة تهديدات شخصية بالنسبة اليهم وعدم التركيز على اداء المهارات بنجاح , اذ انهم يستسلمون بسرعة عند مواجهتهم للمصاعب وهم بطيؤون في استعادة احساسهم بالفاعلية بعد فشل ادائهم للمهارات الحركية ولأنهم يعتبرون الاداء غير الكافي بمثابة عيب في الاستعداد فان ذلك لا يستلزم الكثير من الاخفاق بالنسبة لهم لفقدان الايمان بإمكانياتهم فهم يقعون بسرعة ضحية للضغوط النفسية والاكتئاب ,لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة ووضع الإرشادات النفسية لهم لتفعيل فاعلية الذات لديهم.

1-2 أهمية البحث:

ترتبط فاعلية الذات بالاعتقادات التقاؤلية لدى الفرد بكونه قادرا على التعامل مع اشكال مختلفة من الضغوط النفسية , وتتأثر علاقة الفرد بفاعلية الذات (Self – Efficacy) لما لها من أهمية وتأثير على شخصية الفرد وسلوكه , حيث ان ادراك اللاعبين لفاعليتهم الذاتية يتعلق بتقييمهم لقدرتهم على تحقيق مستوى معين من الإنجاز وقدرتهم على التحكم بالأداء او بالأحداث, ان الحكم على فاعلية الذات يؤثر على طبيعة العمل او الهدف الذي يسعون الى تحقيقه وعلى مقدار الجهد الذي سيبدلونه , ومدى ثابرتهم في التصدي للمعوقات التي تعترضهم وعلى اسلوبهم في التفكير , وهذا يسهل او يعيق سلوكهم , وعلى مقدار التوتر الذي سيعانون منه في تكيفهم مع المطالب اداء الحركات والبيئية التي يواجهونها . و اكد بأندورا " Bandura ان فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة ترتبط بالبيئة فعندما تكون الفاعلية مرتفعة والبيئة مناسبة يغلب ان تكون النتائج ناجحة , وعندما ترتبط الفاعلية المنخفضة ببيئة غير مناسبة فيصبح الشخص مكتئبا حين

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال أ.د. شيما محمد مطر التميمي

يلاحظ ان الآخرين ينجحون في أداء بعض المهارات الحركية صعبة بالنسبة له ، وعندما يواجه الأشخاص ذوي الفاعلية المرتفعة مواقف بيئية غير مناسبة فأنهم يكيّفون جهودهم ليغيروا البيئة وقد يستخدمون القوة لأحداث التغيير ولكن اذا اخفقت جهودهم فسوف يستخدمون مسارا جديدا ، وحين ترتبط فاعلية الذات المنخفضة مع بيئة غير مناسبة فثمة تنبؤ بعدم الاكتراث و الاستسلام واليأس، وتعمل الفاعلية الناجحة الى رفع معتقدات الأفراد لإمكاناتهم حيث يقوم اصحاب الفاعلية الناجحة بتركيب المواقف بطرق تجلب النجاح وهم يتجنبون وضع الأشخاص في مواقف قد يفشلون فيها ويقيسون النجاح في اطار تحسين الذات (أسو صالح سعيد: 2005ص69).

وتظهر اهمية البحث الحالي في ضوء الأهداف التي تسعى اليها الباحثة وهي دراسة العلاقة بين بفاعلية الذات وبعض المهارات الحركية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال موضوع الدراسة الحالية والتوصل الى توصيات ومقترحات في مجال الإرشاد لتنمية فاعلية الذات عند الاعبين .

1-3 اهداف البحث:

- 1- قياس فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
- 2- التعرف على علاقة فاعلية الذات بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية لفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستيك الفني للرجال.
- 2- هناك علاقة ذات دلالة احصائية لفاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال الزمني: المدة من 2016/11/17 ولغاية 9 / 5 / 2017
- 1-5-2 المجال البشري: مجموعة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية.

1-6 تحديد المصطلحات:

أهم المصطلحات الواردة في عنوان البحث والتي تحتاج الى تعريف:

-فاعلية الذات **Self - Efficacy** وقد عرفها كل من :

"بأندورا" **Bandura 1977** هي احكام الفرد او توقعاته عن ادائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتتعكس التوقعات في اختيار الانشطة المتضمنة في الاداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات وانجاز السلوك " (وجدان عبد الأمير الناشر:2005ص13)

"ما فيز " **Mavies 2001**هي حكم شخصي للفرد حول قدراته في اداء مهمة معينة بنجاح " (سالم حميد عبيد:2006ص19)

"الألوسي **2001** فقد عرفها بانها : " هي احكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والناجئة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته للقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك وبمثارته عليه رغم المعوقات في مواقف الحياة " (احمد إسماعيل الالوسي:2001 ص25)

"سعيد **2005** بأنها " اعتقاد الفرد بخصوص قابليته على اداء سلوكيات معينة والتي تقوده الى نتائج متوقعة والناجئة عن مبادرة الفرد ومثارته والجهد الذي يبذله للوصول الى تلك النتائج " (أسو صالح سعيد:2005ص15)

تؤكد التعريفات السابقة لفاعلية الذات على انها حكم او مجموعة من توقعات الفرد على ادائه للأعمال ، و تؤثر هذه الاحكام والتوقعات على الفرد في الجهد والمثابرة والاداء في انجاز الاعمال.

وتتفق الباحثة مع تعريف بأندورا (1977)

2-منهج البحث واجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته للإجراءات البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستيك الفني للرجال وبلغ عددهم (35) طالبا.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

استعملت مجموعة من الوسائل المساعدة منها:

- المصادر العربية والاجنبية

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال أ.د. شيماة محمد مطر التميمي

- استمارة استبانة مقياس فاعلية الذات

2-4 مقياس فاعلية الذات:

قام بتصميم مقياس فاعلية الذات من قبل الباحث (عبد الله خالدي 2007) وأحتوى المقياس على (45) فقرة وتكون من خمسة بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) .

2-4-1 تصحيح مقياس فاعلية الذات:

حددت ثلاثة مستويات لفاعلية الذات على اعتبار أن المتوسط الحسابي الذي يزيد عن (3.5) مرتفعاً في مستوى فاعلية الذات، واعتبار المتوسطات التي تتحصر بين (2.5-3.5) هي متوسطة المستوى واعتبر المتوسط الحسابي الذي يقل عن (2.5) منخفضاً في مستوى فاعلية الذات.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثالثة بلغ عددهم (6) طلاب وذلك لمعرفة مدى مناسبة اللغة ووضوح الكلمات والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس من قبل عينة البحث.

2-6 تحديد مهارات جهاز الحلق "قيد البحث":

قامت الباحثة بتحديد بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق والتي هي من ضمن مفردات المنهج المقرر في الجمناستيك الفني لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /الجامعة المستنصرية و المهارات هي:

- التعلق العمودي

- التعلق العمودي المقلوب

- ارتكاز الزاوية

2-7 الاسس العلمية للمقياس:

2-7-1 صدق المقياس :

استخدم هذا المقياس الذي سبق استخدامه من قبل (الخالدي ورفقة 2006) وقد تم التحقق من صدق هذا المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء* والمختصين في مجال علم النفس الرياضي .

* الخبراء

1-أ.د. احمد عريبي عودة. علم النفس الرياضي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية. الجامعة المستنصرية

2-أ.د. ايمان حمد شهاب .علم النفس الرياضي ,قسم التربية لبدنية وعلوم الرياضة .الجامعة المستنصرية

3-أ.م.د.ساهرة ,علم النفس الرياضي .كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد

2-7-2 ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس فاعلية الذات من خلال الإعادة إذ تم تطبيقه للمرة الثانية بعد أسبوع على التطبيق الأول على عينة من خارج عينة الدراسة إذ تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الطبقتين وبلغ (٠,٨٤) واعتبرت هذه النسبة مقبولة لأغراض هذه الدراسة .

2-7-3 موضوعية المقياس :

يتمتع مقياس هذا بالموضوعية لأنها اعتمدت على الأدلة الخاضعة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقويم أي ان الموضوعية (عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على ادلة يمكن للغير ان يثبت من صحتها). (كاظم جابر امير:1999ص41)

2-8-8 تجربة البحث الاساسية

2-8-1 التجربة الرئيسية:

تم توزيع استمارة مقياس فاعلية الذات على عينة البحث وذلك لمعرفة مستوى فاعلية الذات عند الطلبة في يوم الاربعاء المصادف 2016/12/26

2-8-2 تقييم الاداء الحركي:

اعتمدت الباحثة تقييم الاداء الحركي على درجات استاذ المادة بعد امتحان الطلبة لبعض المهارات الحركية الاساسية في الجمناستيك الفني كونها من ضمن مفردات منهج درس التربية الرياضية للمرحلة الثالثة على جهاز الحلق .

2-9-3 التحليل الاحصائي:

تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS لتحليل البيانات وذلك بعد ادخالها الى ذاكرة الحاسوب واستخراج الاحصائيات لمناقشتها.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والمتعلقة بمقياس مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- الهدف الاول: قياس مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم لرياضية.

وللإجابة عن هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات الطلاب على مقياس فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وكان الوسط الحسابي للعينة ككل (1,614) والانحراف المعياري (12,105) والجدول (1) يوضح كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات.

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك
الفني للرجال أ.د. شيما محمد مطر التميمي

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الأفراد على مقياس فاعلية الذات

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات فاعلية الذات
12,105	1,614	

ومن خلال الجدول (1) يتضح أن معظم افراد العينة الدراسية كان لديهم مستوى مرتفع

من فاعلية الذات.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالهدف الأول:

يتضح من خلال استعراض النتائج من الجدول (1) أن معظم أفراد العينة يقعون ضمن المستوى المرتفع لفاعلية الذات بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة الدراسة (1,614) وبانحراف معياري (12,105) وبناء على ذلك نستطيع القول أن معظم أفراد عينة الدراسة ذو مستوى فاعلية ذات مرتفع أو يمكن القول أن نتيجة هذه الدراسة هي نتيجة منطقية ومنتوقعة إذ أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها طالبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وهي ظروف صعبة تتطلب منهم المثابرة والاجتهاد الكثير لتحسين أداؤهم وتوقعاتهم ليحققوا أهدافهم. لذا يشعر طالبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية أنه من الصعب عليهم أن يجدوا أماكن عمل ملائمة عند انتهائهم من المرحلة الجامعية على العكس تزيد من نشاطهم مما يرفع احتمالات انجازهم ونجاحهم وتؤدي إلى ارتفاع فاعلية الذات لديهم والتوقع لظروف معيشية أفضل وبهذا تحققت الفرضية الاولى.

الهدف الثاني: عرض نتائج علاقة فاعلية الذات بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

جدول (2)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة بين فاعلية الذات ومستوى اداء بعض المهارات على جهاز الحلق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
فاعلية الذات	1,614	12,105	0,163	معنوي
المهارات	6,147	2,375		

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ن -2

تشير بيانات جدول (2) الى وجود فرق معنوي اذ بلغ المتوسط الحسابي لفاعلية الذات (1,614) وانحراف معياري (12,105). اما المتوسط الحسابي للمهارات الحركية فبلغ (6,147)

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز الحلق في الجمنا ستك الفني للرجال أ.د. شيما محمد مطر التميمي

وبانحراف معياري (2,375) وكان معامل الارتباط (0,163) وهي اكبر من الدرجة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) .

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالهدف الثاني:

لقد أثر متغير مستوى فاعلية الذات في الاداء الحركي اذ توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي معنوية في مستوى الاداء الحركي تعزى نتائج هذه الدراسة للظروف الجيدة وطريقة تعامل مدرسي المادة والمجتمع الذي يتعامل مع طالبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .بغض النظر عن أن الطالبة المرحلة الثالثة يدرسون مادة صعبة وهي (لعبة الجمنا ستك الفني) وبالرغم من الصعوبات التي يواجهها الطلبة في بيئته إلا أنه يستطيع النجاح في حياته وأن يرقى إلى أبعد المستويات سواء أكان نوع اللعبة التي يماسها لعبة فردية او فرقية ولكن بشكل عام فإن الطالبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية تحمل مفهوماً عالياً للذات وهذا ما أكده هالين ودانهيز (1994 Danaher & Hallin) أن فاعلية الذات هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف. (Hallian, P & Danhaer 1994:75-83)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- وجود علاقة معنوية لفاعلية الذات عند طلبة المرحلة الثالثة و بمستوى مرتفع.
- 2-وجود ارتباط معنوي بين فاعلية الذات ومستوى اداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحلق في الجمنا ستك الفني للرجال .

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على اهمية فاعلية الذات لما لها دور مهم في تحقيق الانجاز الرياضي.
- 2- تشجيع التدريسين على تقديم برامج ترفع من مستوى فاعلية الذات لدى طالبة وطالبات الكلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- 3- التأكيد على إجراء دراسات متنوعة تتناول متغيرات أخرى تؤثر في فاعلية الذات والانجاز الرياضي عند الطلبة.

المصادر

- احمد إسماعيل الالوسي ، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 2001
- أسو صالح سعيد، اثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية ،(أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2005

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك
الفنزي للرجال أ.د. شيما محمد مطر التميمي

- سالم حميد عبيد، فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .2006
- عبد الله خالدي (٢٠٠٧) . فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.2007
- وجدان عبد الأمير الناشر ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية الآداب ، بغداد ، العراق ،2005
- كاظم جابر امير ، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1999،2
- Hallian, P & Danhaer, P. (1994). The Effect of Contracted Grades on Self Efficacy And Motivation In Teacher Practices Educational Research, Vol. 36. No. 1, pp 75-83

ملحق (١)

استمارة استبانة لمقياس فاعلية الذات

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	أستطيع السيطرة على مشاعري					
2-	أعتقد أنني شخص كفؤ وفعال					
3-	أعتقد أنني ذكي					
4-	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعتها للقيام بشي مما					
5-	أجد صعوبة في تحضير دروسي					
6-	أصاب بالإحباط عندما أمر بظروف صحية مضطربة					
7-	سمعتي بين زملائي أنني فاشل دراسياً					
8-	أحقق أهدافي بعد أن أحاول عدة مرات					
9-	أستطيع أن أفنع أي شخص بوجهة نظري					
10-	أستمتع بحل الألغاز والفواير					
11-	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصائبة					
12-	أعتقد أن النجاح في المدرسة لا يعني النجاح في الحياة					
13-	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب					

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستيك الفني للرجال أ.د. شيماة محمد مطر التميمي

					14- يصعب علي تكوين صداقات مع الآخرين
					15- أنجز واجباتي المدرسية أولاً بأول
					16- لدي عزيمة وإرادة أقوى من معظم الناس
					17- عندما أتعامل مع الناس أجدهم يستخفون بي
					18- يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء
					19- أستطيع التغلب على شعوري بالقلق
					20- أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني بفاعلية
					21- يعاملني المعلمون على أساس أنني من الطلاب الجيدين
					22- أجد الأطلاع على الكتب والمقالات العلمية
					23- أستطيع التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجهني
					24- أستمتع بالعمل مع الآخرين والتعاون معهم
					25- عندما تواجهني مشكلة جديدة أعرف كيف أتعامل معها
					26- أنا شخص هادئ
					27- أجد التعامل مع الناس
					28- يدفعني الفشل للعمل باجتهاد أكبر
					29- أصدقائي يتقنون بقراراتي
					30- لدي مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة
					31- أستطيع التخطيط لاختيار الفرع الدراسي الذي يناسب قدرتي (علمي، أدبي، زراعي، صناعي)
					32- أنا شخص متسامح مع من يسيئون لي
					33- أنا إنسان خير وطيب
					34- لا أتمتع بروح مرحة
					35- لدي القدرة على الصبر والتحمل في مواجهة الصعاب
					36- هناك مهارات كثيرة أعجز عن تحقيقها

فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية على جهاز البلق في الجمناستيك الفني للرجال أ.د. شيماة محمد مطر التميمي

					37- استطيع حل المشكلات الصعبة إذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية
					38- اعتقد أنني أتمتع بالقدرة اللازمة لتحقيق أهدافي
					39- إذا فوجئت بمواقف غير متوقعة، أعرف كيف أتصرف
					40- أعتقد بأنني قادر على معالجة المشكلات الصعبة بشكل مناسب حتى لو كانت مفاجئة
					41- لدي الاستعداد لمواجهة المصاعب، وذلك لاعتمادي الدائم على قدرتي الذاتية
					42- لدي مخاوف أكثر من معظم الناس
					43- أجد أنه من الصعب علي أن أدخل في مجازفات ومخاطر
					44- أستطيع تحقيق النجاح في معظم المهام التي أركز تفكيري فيها
					45- أشعر أن الفرص متوفرة، لكي أحقق أهدافي في الحياة.

Research Summary

Self - efficacy and its relation to the level of performance of some basic motor skills on the throat device in the gym for men

research goals :

- 1 - measuring the self - efficacy of students in the third stage in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences.
- 2 - To identify the relationship of self - efficacy level of performance of some basic motor skills on the throat device in the Gymnasium technical men for students in the third stage in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences.

Research hypotheses:

- 1 - There is a relationship of statistical significance for the self - efficacy of students in the third stage in the gymnastics game for men.
- 2 - There is a relationship of statistical significance of self - efficacy and its relationship to the level of performance of some basic motor skills on the throat device in the technical gymnastics for men in the third stage students in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences

The descriptive approach was used in the survey method to suit the research procedures. The research community consisted of students from the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences. The sample was selected by the third stage students in the gymnastics game for men, with 35 students. The tool used in this study is a measure of self-efficacy and some basic motor skills on the throat.

The conclusions reached were:

- 1 - the existence of a relationship of self - efficacy of students in the third stage and high level.
- 2 - the existence of a significant correlation between self - efficacy and the level of performance of some of the skills of motor on the throat device in the Gymnasium for men.

The recommendations were as follows:

- 1- Emphasize the importance of self-efficacy because it has an important role in achieving athletic achievement.
- 2 - Encouraging teachers to provide programs to raise the level of self-efficacy of students and students College Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences.