دافعية الانشطة الرياضية وعلاقتها بالثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م.د احمد اشهاب عبد الحسين
وزارة التربية – مديرية تربية بابل
ahmed.eshihab2310@bab.epedu.gov.iq

استلام البحث: ٢٠٢٤/٦/٢٦
قبول البحث: ٢٠٢٤/٧/٢٣

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد مقياس لدافعية الأنشطة الرياضية ، واعداد مقياس للثقة النفسية لطلاب المرحلة الاعدادية، ومعرفة العلاقة بين دافعية الأنشطة الرياضية والثقة النفسية وكان الغرض من البحث هو تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للطلاب المرحلة الاعدادية من خلال ضبطهم وتوجيهم على السلوكيات الايجابية ومنحهم الثقة النفسية الإيجابية عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لهم سواء كانت فردية أو جماعية. ولتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة ومتطلبات البحث وتكون مجتمع البحث من (٢٠٠٠) طالب يمثلون اعدادية الحلة للبنين وتم تطبيق التجربة الرئيسة على عينة البحث البالغة (٦٠٠) طالب مقسمين على ثلاثة مرحل كل مرحلة (٢٠٠) طالب. وتم عرض النتائج التي ظهرت ومعالجة البيانات الخام التي تم الحصول عليها من المقاييس المستخدمة من خلال استخدام الوسائل الإحصائية ،. واستنتج الباحث هنالك علاقة ايجابية بين دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وأوصى الباحث اجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات أكثر وعلى عينات مختلفة من طلاب المرحلة الاعدادية.

الكلمات المفتاحية: دافعية الانشطة الرياضية -الثقة النفسية.

Motivation for sports activities and its relationship to psychological confidence among middle school students

M. Dr. Ahmed Ishhab Abdel Hussein ***Babylon Education Directorate***

Abstract

The research aims to prepare a measure of motivation for sports activities, prepare a measure of psychological confidence for middle school students, and find out the relationship between motivation for sports activities and psychological confidence. The purpose of the research was to achieve psychological and emotional balance for middle school students by controlling and directing them to positive behaviors and giving them positive psychological confidence through... A group of exercises designated for them, whether individual or group. To achieve the research objectives, the researcher used the descriptive approach to suit the problem and requirements of the research. The research community consisted of (2000) students representing Hilla Preparatory School for Boys. The main experiment was applied to the research sample of (600) students, divided into three stages, each stage having (200) students. The results that emerged were presented and the raw data obtained from the metrics used were processed through the use of statistical methods, and the results were analyzed and discussed. The researcher concluded several conclusions, including that there is a positive relationship between motivation for sports activities and psychological confidence among middle school students. The researcher recommended several recommendations,

***Keywords**: motivation for sports activities- psychological confidence.*

١- المقدمة.

ان دافعية الانشطة الرياضية تعد من محركات السلوك او الاداء بل مفتاح الممارسة الرياضية فحينما تكون بمستوى معين يمكن ان تفضي الى نتائج مرضية ، إذ تعمل على تقليص المساحات وتقريب المسافات للارتقاء بمستوى اداء الطلاب والنهوض بهم نحو الافضل ، لذا تعد من بدايات الاعمال التي يجب على المدرسين تنميتها وتطويرها ، اما زيادتها غير الاعتيادية وانخفاضها عن المستوى المطلوب قد تربك الاداء وتؤثر سلباً على النتيجة لذلك من المفترض معرفة كيفية تطبيق هذه الحالة لتنشيطها وتحفيزها لخدمة الجانب الرياضي والنفسي لهذا يمكن القول ان الدافعية سلاح ذو حدين ، وكذلك يجب ان تكون مساوية لمستوى الطموح وبعبـارة اخرى يجب على المدرس ان يراعي امكانيات وقدرات كل طالب ثم يقوم بتحفيزها وتعزيزها وفقاً لما يتلاءم مع هذه القدرات والامكانيات لمواجهة خصم معين في الملعب وتعزيز الثقة بالنفس . هناك حقيقة من الواجب ذكرها وهي انه

ليس دائما الاداء الجيد وحده هو الذي يودي الى النجاح انما توجد العديد من الاسباب تودي الى التفوق في المباراة منها (طبيعة المنافسة ، والأجواء المحيطة ، المشجعين ، دافعية الفوز) ، كل هذه الاسباب واخرى من شأنها قلب مستوى المباراة وتغلب الفريق على خصمه إذ ان هذه الامور لا نستطيع السيطرة عليها لأنها تدخل في الجانب النفسي ، في حين نرى ان الجوانب الاخرى وهي البدنية والمهارية والخططية نستطيع السيطرة عليها اثناء التدريب وفق أسس تدريبية علمية حديثة، وفي بعض الاحيان يمكن ان يكون فريقاً مقبول القدرات من الناحية البدنية والفنية والتكتيكية لكن لدية جوانب نفسية عالية تؤهله الى التقدم على الفريق الاقوى منه وهذا يعود الى الدافعية المرتفعة التي من شأنها تحقيق الانجازات الرياضية المرموقة اذ ان دافعية الانشطة الرياضية تلعب دورا اساسيا ومهماً في رفع الكفاءة الذهنية والنفسية لطلاب المرحلة الإعدادية من خلال الممارسة لبعض الأنشطة الرياضية اثناء الدرس اذ ان درس التربية الرياضية في المدرسة يتطور وفق القدرات والامكانات التي يمتلكها طلاب المرحلة الإعدادية "ويعد النشاط الرياضي جزا من هذا النظام الذي يعمل على تكوين شخصية متكاملة للطلاب واعدادهم ليكونوا قادة لهذا المجتمع" (١-٤٨)، اذ ان دافعية الأنشطة الرياضية بمفهومها الحديث تشكل بعدا هاما في ميادين التربية وجانب مهم في اعداد شخصية الطالب وزيادة الثقة النفسية لدية بالتزامن مع المناهج الدراسية حتى غدت التربية الرياضية علما قائما بذاته له قواعده ونظرياته وأسسه العملية ، والرياضة المدرسية لا تشذ عن القاعدة العلمية ولأن التربية الرياضية جزءا من التربية العامة ، ونتيجة لإدراك الخبراء التربويين لأهميتها أصبحت تمارس بشكل ممنهج ومقصود، وفقا لأسس علمية، وتدرس على أيدي مدرسين متخصصين في مجال التربية الرياضية.

ومن جانب اخر ازدادت اهمية الثقة بالنفس بشكل كبير نتيجة الضغط والاجهاد والعوامل المختلفة في ميدان المدرسة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام ، والثقة بالنفس واحدة من العناصر المهمة في تكوين الشخصية من خلال التعامل مع المواقف الصعبة التي يوجهها طلاب المرحلة الإعدادية بطريقة موفقة والنجاح واستعادة السعادة والسيطرة النفسي وهذه يودي الى تحقيق عملية السيطرة النفسية الايجابية في الحياة المهنية والاجتماعية ، فالثقة بالنفسي هي من مكونات الشخصية تسمح للطلاب بالتعبير عن سلوكياتهم ، اما من الناحية العكسية فهي مرتبطة بالضغوطات النفسية . ولهذا تعد الحاجة للثقة النفسية ضرورة مهمة من اجل التكيف مع الظروف والضغوطات المختلفة التي يواجها طلاب المرحلة الإعدادية اثناء سير الدرس.

٢- الغرض من الدراسة

دافعية الأنشطة الرياضية اصبح عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي لطلاب المرحلة الاعدادية من خلال ضبطهم و توجيهم على السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لهم سواء كانت فردية أو جماعية حيث نصت نتائج الدراسات على أن دافعية الانشطة الرياضية دور كبير في تخفيف بعض الاضطرابات النفسية وتعزيز الثقة النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لذلك لا يمكن أن نتجاهل العوامل النفسية الجيدة التي تنعكس على الطلاب بسبب ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة فتأثير دافعية النشاط الرياضي على انفعالية الطلاب يدخل في أعماق السلوك فإضافة الى مايجنية الطالب من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح لهم فرص السعادة والمرح والثقة بالنفسي كما أن الجو السائد يسوده المرح والمتعة اذ يتخلص الطالب من القلق والضغط, وانعدام الثقة النفسية لدية وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تحاول معرفة العلاقة بين كل من دور دافعية الأنشطة الرياضية والثقة النفسية لدى عينة مهمة من المجتمع التربوي ألا وهم طلاب المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل.

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته مشكلة ومتطلبات البحث.

٣-٢مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث يمثل طلاب اعدادية الحلة للبنين لسنة الدراسية ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٢٠٠٠) طالب وتم اخذ العينة منهم والبالغ عددها (٦٠٠) يتوزعون على (٢٠٠) طالب من المرحلة الرابعة و(٢٠٠) طالب من المرحلة الخامسة و(٢٠٠) طالب من المرحلة السادسة وتم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث حيث شكلوا نسبة (٣٣,٩٥٪) من مجتمع البحث، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

يبين توزيع العينة لطلاب المرحلة الاعدادية

ت	نوع العينة	اعداد الطلاب	النسبة المئوية
١	طلاب المرحلة الرابعة	٢٠٠	٣٣,٧٣٪
٢	طلاب المرحلة الخامسة	٢٠٠	٣٣,٢١٪
٣	طلاب المرحلة السادسة	٢٠٠	٣٣,١٩٪
مجموع العينة الكلي		٦٠٠	

٣-٣ المقاييس المستخدمة في البحث:

١-مقياس (دافعية الانشطة الرياضية)

من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المتعلقة بمشكلة البحث والاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في علم النفس الرياضي اجرى الباحث استبيان استطلاعي تضمن(٤٨) عبارة ، وقامة بصيغتها لغويا بصورة أولية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء * من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي لغرض التعرف على صلاحية العبارات وصدقها الظاهري وملائمتها للعينة ، وبعد اتفاق الخبراء على (٤٣) من العبارات من اصل (٤٨) عبارة بصيغتها الأولية ، تم عُرِضها بصيغتها الختامية على عينة التجربة الاستطلاعية وعددها (١٥٠) طلاب من مجتمع البحث ،ومن ثم على عينة البحث البالغ عددهم (٦٠٠) طالب ، والملحق (١) يوضح التعديلات للمقياس بصورته النهائية .

٢- مقياس الثقة النفسية

من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بمشكلة البحث و الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي اجرى الباحث استبيان استطلاعي تضمن (٣٠) عبارة ، وقد طبق على عينة عشوائية اذ تم اعادة الصياغة اللغوية للعبارات في صورتها الأولية وعرضت على مجموعة من الخبراء* ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي لتأكد من صلاحيتها وصدقها الظاهري وملائمتها للعينة وقد تم اعتماد (٢٥) عبارة للمقياس بصورته النهائية كما موضح في الملحق (٢)

٣-٤ التجربة الرئيسة:

تم البدء بأجرائها على طلاب عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٠ في اعدادية الحلة للبنين عن طريق توزيع استمارات مقياس دافعية الانشطة الرياضية على الطلاب وكذلك استمارات مقياس الثقة النفسية بمساعدة فريق العمل وبعد ذلك تم استلام الاستمارات الخاصة بالمقاييس من عينة البحث وتفريغ البيانات الخاصة بها.

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى دافعية الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية:

جدول(٢)

يبين الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس دافعية الانشطة الرياضية

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
٦٠٠	٢٨٠,٧٩٢	٣٥,٧٨٤	٢٣٢	٦,٠٠٢	١,٩٦	٠,٠٥	معنوي

لتحقيق هذا الهدف تم التعرف على مستوى دافعية الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث من خلال تطبيق مقياس دافعية الأنشطة الرياضية على عينة بلغت (٦٠٠) طالب وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغت (٢٨٠,٧٩٢) وبانحراف معياري قدره (٣٥,٧٨٤) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٢٣٢) وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٦,٠٠٢) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٩٩) مما يشير إلى ان مستوى الدافعية لدى طلاب الإعدادية مرتفع وبشكل معنوي وكما مبين بالجدول أعلاه(٢).

ويمكن ان تعزى هذه النتيجة إلى إن طلاب الإعدادية في يقظة يعيشون حياة شعورية متوازنة ترتبط فيها المؤثرات الخارجية والداخلية وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثرات الخارجية والتأثير الداخلي على صورة نشاط سلوكي حركي في المجال الرياضي او غير حركي في مجالات الحياة الأخرى، سواء من خلال ممارسة النشاط الرياضي او من خلال المشاهدة للأنشطة الرياضية والحديث الذي يدفع الفرد إلى الأمام حديث محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه. لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ويمكن القول بأن واقع الحركة إنما هو نتيجة لواقع الشعور الحقيقي للعمل الإرادي ولو انه قد تدخل النزعات اللاشعورية أيضا في هذا النشاط وان الدافع لمزاولة النشاط الرياضي هو نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشرا يرتبط بالحركة نفسها او يرتبط بما يحيط بالحركة في ظروف خارجية ولا يحدث هذا الا في حالة وصول الفرد الى قناعة تامة في مزاولة الأنشطة الرياضية. بالإضافة الى الدور الذي يلعبه مدرس التربية الرياضية حيث تتأثر مستويات الدافعية لدى الطلاب نتيجة لدوافع معينة وهذه التأثيرات لا تكون بالنمو نفسه بل تختلف من شخص لآخر

*ملحق رقم (٣) يوضح أسماء الخبراء

.*

فقسم منهم يستجيب بشكل أفضل عند الاستماع لإرشادات المدرب كإعطاء المكافآت اوتغيير مواقع اللاعبين او التكليف بمسؤولية خاصة او توجيه العقاب له او تحذيره.. الخ، كلها أساليب يمكن ان يستخدمها مدرس التربية الرياضية مع الطلاب لتحفيزهم على ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار وانتظام. لذا يجب معرفة شخصية الرياضي وطبيعته لغرض تحديد الطريقة المناسبة لأشكال الدافعية وتحفيزهم عند الحاجة دون ان نلجأ دون ان تكون معاملتهم بمستوى واحد أي يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.(٤: ١٠٧).اذ ان طبيعة الدافعية التي يعطيها المدرب تحدد حسب قدرات اللاعبين البدنية والنفسية واستخدامها لأقصى درجة ممكنة لغرض احراز افضل مستوى بدني ومهاري ممكن والانسجام بين الجوانب الشخصية والتي تتمثل في المهارات النفسية كالجانب العقلي مع أنواع الدافعية التي تمثل أهمية كبيرة في الاعداد النفسي للاعبين اذ تلعب دورا مهم في تطوير الاداء.
وهنا يرى الباحث بأن مرحلة الاعدادية هي مرحلة مهمة في تأهيل الطالب علميا وثقافيا وان عبء المتطلبات الاكاديمية تقع ضغطا نفسيا وعقليا على الطالب بحيث يكون مشدودا نحو الكتاب والمحاضرة لذا فهو بحاجة الى الترفيه عن طريق مزاولته للأنشطة الرياضية، فيكون دافعا ايجابيا للثقة النفسية.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة مستوى الثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت)المحسوبة والجدولية للثقة لنفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

المتغيرات	سَ	ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدالة
الثقة بالنفس	٢٨١,٠٧	١,١٨	٠,٥١٢	٠,٢٢٣	٠,٠٥	**معنوي**

قيمة (ت) الجدولية تساوي (٠,٢٢٣) عند درجة حرية (٥٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

لتحقيق هذا الهدف تم التعرف على مستوى الثقة النفسية لدى عينة البحث من خلال تقنين وتطبيق مقياس الثقة النفسية على عينة بلغت (٦٠٠) طالب وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغت(٢٨١,٠٧) وبانحراف معياري (١,١٨) ويتبين من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة للثقة النفسية كانت تساوي (٠,٥١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (٠,٢٢٣) عند درجة حرية(٥٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على معنوي الفروق اذ يشير ذلك الى ان مستوى الثقة النفسية لدى طلاب الإعدادية ارتفع وبشكل معنوي نتيجة نجاح الطالب في استخدام دافعيته في تعزيز ثقته النفسية انطلاقاً من كون دافعية النشاط الرياضي تعدمن أهم الاسباب التي تساهم في بناء الثقة بالنفس إذ إن تحقيق الأداء المطلوب أو الإنجاز الرياضي المتميز سوف يزيد من ثقة الطالب بنفسه وعن هذا أشارت محمود عبد الفتاح(٦-١٥٢) إلى" إن الثقة في المجال الرياضي هي اعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح في المهارة، فاللاعب يخوض المواقف التنافسية مع السيطرة عليها أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يوضحان مستوى الحالة الجيدة للثقة النفسية الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة " كما إن أسامة كامل راتب (٥ : ٣٧٧) حدد نقاط غاية في الأهمية تطور أداء اللاعب عندما يتمتع بالثقة وهذه النقاط هي :-

١- الثقة تدخل في الانفعالات الإيجابية.
٢- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
٣- الثقة تؤثر في بناء الأهداف

٤-٣ عرض نتائج العلاقة بين دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

جدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
دافعية الأنشطة الرياضية	**٢٨٥,٨٥**	**٣,٦٥**	**٤,٠٩**	**٢,٠٤**	**معنوي**
الثقة النفسية	**٢٦٠,٣٩**	**١,٢٥**	**٩,٦٠**		

الجدول (٤) يظهر أن الوسط الحسابي لمتغير دافعية الانشطة الرياضية قد بلغ (٢٨٥,٨٥)بانحراف معياري (٣,٦٥) وكما نلاحظ أن الوسط الحسابي لمتغير الثقة النفسية فقد بلغ (٢٦٠,٣٩) بانحراف معياري بلغ (١,٢٥). اما قيمة (ر) المحسوبة للمتغيرين فقد بلغت قيمتها لمتغير الانشطة الرياضية (٤,٠٩) وبلغت لمتغير الثقة النفسية (٩,٦٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٣-١ مناقشة نتائج العلاقة بين دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية لدى طلاب المراحل الاعدادية.

أظهرت النتائج التي في الجدول (٤) وجود علاقة معنوية بين الانشطة الرياضية والثقة بالنفسية لان العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى اداء جميع الألعاب الرياضية سواء كانت فردية جماعية ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان

جميع افراد عينة البحث يحرصون على الوصول الى افضل مستوى بدني ونفسي من خلال الانشطة الرياضية المختلفة لان هذا الامر يعرضهم الى العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات النفسية والتي تحتم عليهم الاتصاف بالثقة بالنفس، وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه ازلينا وشاهرير ٢٠١٠ "ان تمتع الفرد بالثقة بالنفس تؤهله للقيام بوظائفه بدرجة عالية من النشاط بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الافكار والافعال " (١٠: ٢٥) كما واشار يحيى عمر الى "ان تكرار المواقف الضاغطة لدى الافراد اثناء ممارسة الانشطة الرياضية يولد لديهم القدرة على التكيف والثقة بالنفس بأبعادها المختلفة " (٧ : ١٢١) . وقد اشارت امال ابراهيم الى "ان الكثير من الدراسات العلمية اوضحت ان الخبرات التربوية لطلاب الاعدادية لها أهمية كبيرة بالثقة النفسية وتكيفهم مع متغيرات العصر لكي يقوم المعلم بدوره الفعال كما يجب "

(٨ : ٩١).ويرى بن خلف ويخلو وليد "إن الجانب التطبيقي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب المختلفة ومنها الانشطة الرياضية لكي يتكيف طلاب المراحل الاعدادية مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية ، لان التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة التي من الممكن ان تكسب برامج التربية الرياضية والانشطة بالشمول و التكامل ، وكذلك لان القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية الرياضية تنعكس آثارها من داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسين الثقة بالنفس و الذات النفسية وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية" (٩ : ٢٢) وقد اكد Bond Flaxman "ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والنشاط والاداء الجيد للعمل او الوظيفة وكذلك القدرة على تعلم العديد من الممارسات للأنشطة والمهارات " (١١ : ٦٢). وهذا ما اتضح في العلاقة الجيدة بين متغيرات البحث ومستوى الارتباط العالي بينهما ، ومن اهم امثلة طلاب المرحلة الاعدادية الذين يمتازون بالثقة بالنفس هي امتلاكهم الابداع لان الأفراد من ذوي الثقة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها ، وكذلك القدرة على تحمل المسؤولية وتطبيق مفردات الدروس اليومية بشكل جدي دون إهمال وبكل انضباط وهذا ما تمثل في قدرة طلاب المرحلة الاعدادية الذين يتمتعون بمستوى من الثقة النفسية ومعرفة كافة المهارات الخاصة بالدرس بشكل جيد وامكانية حل جميع المشكلات والصعوبات التي تعترضهم بشكل منطقي دون ضغوط وتحديات .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥- ١ الاستنتاجات:

١- تمتع طلاب المرحلة الاعدادية بدرجة عالية من دافعية الانشطة الرياضية.
٢- تمتع طلاب المرحلة الاعدادية بقدر كبير من الثقة النفسية.
٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٥-٢ التوصيات:

١- الاهتمام بالدروس والفعاليات ودافعية الانشطة الرياضية لأهميتها بالوصول الى مستوى عالي من الثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
٢- اجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات أكثر وعلى عينات مختلفة من طلاب المرحلة الإعدادية.
٣- اجراء دراسة تتناول دافعية الانشطة الرياضية وعلاقتها بمتغيرات نفسية اخرى.

٦- المصادر

١- ابراهيم محمد: الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المينا مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٩ ص٤٨.
٢- محمد حسن علاوي: مقدمة في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٢.ص٢١١
٣- عكلة سليمان الحوري: رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي، ط١القاهرة، مركز الكتاب الحديث ٢٠١٦ ص ٨٧.
٤- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ،١٩٩٠ص١٠٧.
٥- اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.، ص ٣٣٧.
٦- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التدريب البدني، النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ١٥٢-١٥٣
٧- يحيى عمر شعبان : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الازهر ،٢٠١٢ص١٢١.
٨- امال محمد ابراهيم : معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية حسب محددات المشاركة والانشطة المرغوبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخرطوم ،٢٠٠١ص٩١.

٩- بن خلف عبد الله عبد الرحمن و يخو وليد : أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ١٢-١٥ سنة ، رسالة ماجستير ،الجزائر : جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، ٢٠١٧ ص٢٢.

10--Azlina, A,Shahrir , J ,Assessing reliability of resiliency belief scale (R B S) in the Malaysian context , International Journal for cross Disciblinary subjects in Education (I J C D S E) no25 ,2010 .

11--Bond f, flaxman : the ability of psychological flexibility and job control to predict learning ,job performance ,and mental health , journal of Organization Behavior Management ,26(1-2) , 2006.

الملحق (١)

استبانة لمقياس دافعية الانشطة الرياضية بصورته النهائية

تحية طيبة ...

عزيزي الطالب...

بهدف التعرف على دافعية الانشطة الرياضية، يضع الباحث إمامكم مجموعة من العبارات لغرض الإجابة عليها بخمسة بدائل وهي (قليلا جداً, قليلاً , نادرا ما , كثيراً , كثير جدا) نضع بين أيديكم هذا الاستبيان لكونكم طلاب في اعدادية راجين الإجابة علية بكل صدق وإخلاص لخدمة للبحث العلمي والرياضة بشكل خاص مع مراعاة ما يلي:

١- قراءة جميع العبارة بصورة جيد.
٢- الإجابة على جميع العباراة.
٣- وضع علامة (صح) في الحقل الذي تعتقد انه مناسب.

ت	الفقـــــرات	كثيرا جدا	كثيرا	نادرا ما	قليلا	قليلا جدا
٠١	يجب ان تكون مهاراتي مميزة في المباراة السهلة .					
٠٢	ابذل كل ما ستطيع من جهد في سبيل تحقيق الفوز.					
٠٣	لدي الامكانية على تقديم مستوى مرضي والحصول على الفوز في المباراة					
٠٤	اسعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور والمدرب .					
٠٥	احيانا لا ابذل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة .					
٠٦	اكون متحفز للفوز قبل المباراة .					
٠٧	عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز .					
٠٨	انتظر المنافسة بشوق بالغ .					
.٩	عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة .					
.١٠	التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التفوق الرياضي .					
.١١	امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .					
.١٢	احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .					
..١٣	انافس باقصى جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير .					
.١٤	لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .					
.١٥	عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .					
.١٦	اتطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .					
.١٧	لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .					
.١٨	انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .					
.١٩	اشك باللاعبين بسهولة .					
.٢٠	استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .					
.٢١	لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .					
.٢٢	اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .					
.٢٣	لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .					
.٢٤	اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .					
.٢٥	اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .					

	الفقـــــرات	كثيرا جدا	كثيرا	نادرا ما	قليلا	قليلا جدا
٠٢٦	يصعب على الاخريين ان يثقوا بي لسبب لا اعرفه .					
٠٢٧	احب ان اخذ بيد زملائي اللاعبين نحو الفوز .					
٠٢٨	اتهرب من الاشتراك في المنافسات .					
٠٢٩	اتجنب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الاخطاء .					
٠٣٠	اتحمل عواقب ما اقوم به من اعمال .					
٠٣١	أفضل ان يتولى احد زملائي مسؤولية قيادة الفريق .					
٠٣٢	اشجع زملائي في الفريق قبل الدخول الى الملعب .					
٠٣٣	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية .					
٠٣٤	يقلقني ما يعتقده الآخرين عني .					
٠٣٥	اتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس قبل المباراة .					
٠٣٦	انا غير متأكد من قدراتي الذاتية .					

٣٧ .	قدراتي ومهارتي عالية مقارنة بزملائي .					
٣٨ .	استطيع ان اتصرف بصورة جيدة في مواقف غير متوقعة اثناء المنافسة .					
٣٩ .	اشترك في المباراة حتى لو كانت هناك احتمال للإصابة .					
٤٠ .	استطيع ان اعبر عن وجهة نظري حتى لو كانت مختلفة عن رأي المدرب .					
٤١ .	إحساسي بالفوز كبير قبل المباراة .					
٤٢ .	اتسم بالواقعية في مواقف تتطلب المغامرة والمخاطرة .					
٤٣ .	اقبل الاشتراك في المباراة حتى لو كنت مصابا .					

الماحق (٢)

استبانة لمقياس الثقة النفسة بصورته النهائية

تحية طيبة ...

يقوم الباحث بدراسته بهدف التعرف على مستوى الثقة بالنفس الخاصة بطلاب المرحلة الإعدادية ويضع إمامكم مجموعة من العبارات التي تقيس ذلك لدى كل طالب ولكل عبارة خمسة بدائل (قليلا جدا, قليلا , نادرا ما , كثيرا , كثرا جدا) ولكونكم طلاب المرحلة الإعدادية نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم ملئه بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة ما يلي:

١- قراءة كل عبارة بشكل جيد.
٢- عدم ترك أي عبارة دون إجابة.
٣- الإجابة بعلامة (صح) أمام العبارة وفي الحقل المناسب.

ت	العبارات	قليلا جدا	قليلا	نادر ما	كثيرا	كثيراجداً
١	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
٢	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات النشاط والدرس					
٣	لديه الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الدرس					
٤	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من الاخرين					
٥	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء الدروس والانشطة الرياضية					
٦	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف					
٧	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة					
٨	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة					
٩	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم					
١٠	يتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب					
١١	يستمتع بالأنشطة الرياضية والدروس رغم صعوبتها احيانا					
١٢	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين					
١٣	يتميز بالثقة بالنفس في تعامله مع الآخرين					
١٤	يمكنه التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة					
١٥	يشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامله مع الآخرين					
١٦	يتميز باللباقة في تعامله مع زملائه مهما اختلفت مستوياتهم					
١٧	يمكنه التوافق مع أعضاء فريقه بسهوله					
١٨	يمكنه تحمل نقد الآخرين					
١٩	يحترم القيم الاجتماعية التي تحث على العطف والتسامح					
٢٠	شعوره ودي تجاه الآخرين دائماً					
٢١	لديه القدرة على ضبط تفاعله الاجتماعي مع الآخرين					
٢٢	يميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس ويبتعد عن الخصومات					
٢٣	الانفعالات المختلفة في اللعب تؤثر على تعامله مع المجتمع					

٢٤	يتسم بالطموح ولا يتراجع عن الوصول لهدفه					
٢٥	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف					

الملحق (٣)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إعداد مقاييس دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية والألقاب العلمية ومكان العمل

ت	أسماء الخبراء	اللقب العلمي	مكان العمل	مقابلة علمية	دافعية الأنشطة الرياضية	الثقة النفسية
١.	حيدر عبد الرضا طراد	أ . د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي	√	√	√
٢.	شيماء علي خميس	أ . د	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -علم نفس رياضي		√	√
٣.	عبدالسلام جودت جاسم	أ . د	جامعة بابل-كلية التربية الأساسية- علم النفس التربوي		√	√
٤.	علي حسين المعموري	أ . د	جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية- علم النفس التربوي		√	√
٥.	محمد نعمة حسن	أ . د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي	√	√	√
٦.	هيثم حسين الجبوري	أ . د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي	√	√	√
٧.	رائد عبد الامير عباس	أ..د	جامعة بابل – الانشطة الرياضية علم النفس الرياضي	√	√	√
٨.	رحيم حلو علي	أ..د	جامعة ميسان-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي		√	√
٩.	كاظم عبد نور عبد زيد	أ..د	جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية- تفكير وابداع		√	√
١٠.	سلام محمد الكرعاوي	أ..د	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- علم نفس رياضي		√	√
١١.	هيثم محمد الجبوري	أ..د	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-علم نفس رياضي	√	√	√