## دافعية الانشطة الرياضية وعلاقتها بالثقة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

استلام البحث: ٢٠٢٤/٦/٢٦

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

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 (٢٠٠٠) طالب مقسمين على ثلاثة مرحل كل مرحلة (٢٠٠٠) 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 الرباضية -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 ـ 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 وبعبارة اخرى يجب على المدرس ان يراعي امكانيات وقدرات كل طالب ثم يقوم بتحفيزها وتعزيزها وفقاً لما يتلاءم 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 أن درس التربية الرياضية في المدرسة يتطور وفق القدرات والامكانات التي يمتلكها طلاب المرحلة الإعدادية "ويعد النشاط الرياضي جزرا من هذا النظام الذي يعمل على تكوين شخصية متكاملة للطلاب واعدادهم ليكونوا قادة لهذا المجتمع" (١-٨٠)، اذ ان دافعية الأنشطة الرياضية بمفهومها الحديث تشكل بعدا هاما في ميادين التربية وجانب مهم في اعداد شخصية الطالب وزيادة الثقة النفسية لدية بالترامن مع المناهج الدراسية حتى غدت التربية الرياضية جزءا من التربية العامة ، ونظرياته وأسسه العملية ، والرياضة المدرسية لا تشذ عن القاعدة العلمية ولأن التربية الرياضية جزءا من التربية العامة ، مدرسين متخصصين في مجال التربية الرياضية.

ومن جانب اخر از دادت 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 المناوعة المنتوعة 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 المسحى لملائمته مشكلة ومتطلبات البحث.

### ٣-٢مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث يمثل طلاب اعدادية الحلة للبنين لسنة الدراسية 7.77-7.57 والبالغ عددهم (7.7.7) طالب وتم اخذ العينة منهم والبالغ عددها (7.7.7) يتوزعون على (7.7.7) طالب من المرحلة الرابعة و(7.7.7) طالب من المرحلة السادسة وتم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث حيث شكلوا نسبة (7.7.7) من مجتمع البحث، والجدول (7.7.7) يوضح ذلك .

جدول (١) يبين توزيع العينة لطلاب المرحلة الاعدادية

النسبة المئوية	اعداد الطلاب	نوع العينة	ت
% <b>٣٣</b> ,٧ <b>٣</b>	۲.,	طلاب المرحلة الرابعة	١
% <b>٣٣</b> ,٢1	٧	طلاب المرحلة الخامسة	۲
% <b>٣٣,</b> ١٩	۲.,	طلاب المرحلة السادسة	٣
	٦.,	موع العينة الكلي	مجه

# ٣-٣ المقاييس المستخدمة في البحث:

## ١ ـ 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 عُرضها بصيغتها الختامية على عينة التجربة الاستطلاعية و عددها (١٠٠) طلاب من مجتمع البحث ،ومن ثم على عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) 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 ٢٠٢٤/١/١ في اعدادية الحلة للبنين عن طريق توزيع 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)

بيين الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس دافعية الانتبار التائي لدرجات المتوسط المتوسطة الرياضية

	الدلالة	مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة
-	معنوي	٠,٠٥	۱٫۹٦	٦,٠٠٢	777	٣٥,٧٨٤	71.,797	٦٠٠

لتحقيق هذا الهدف تم التعرف على مستوى دافعية الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث من خلال تطبيق مقياس دافعية الأنشطة الرياضية على عينة بلغت (٢٠٠) 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 (٢٠٠٠) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (٩٩٥) 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 و هذه التأثيرات لا تكون بالنمو نفسه بل تختلف من شخص لأخر

\*

<sup>\*</sup>ملحق رقم (٣) يوضح أسماء الخبراء

قسم 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

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	3	سَ	المتغيرات
معنوي	٠,٠٥	٠,٢٢٣	٠,٥١٢	1,14	۲۸۱,۰۷	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢٢٣٠) عند درجة حرية (٩٩٥) ومستوى دلالة (٠٠٠٠)

لتحقيق هذا الهدف تم التعرف على مستوى الثقة النفسية لدى عينة البحث من خلال تقنين وتطبيق مقياس الثقة النفسية على عينة بلغت (٠٠٠) طالب وبعد معالجة البيانات إحصائيا تبين ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغت(٢٠١٠) وبانحراف معياري (٢١,١٨) ويتبين من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة للثقة النفسية كانت تساوي (٢٠٥،١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (٢٠٢٣) عند درجة حرية (٩٩٥) ومستوى دلالة (٥٠٠٠) 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 و عن هذا أشارت محمود عبد الفتاح (٦-٢٠١) 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: ٧٢٧) 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

# ٣-٤ 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

Ī	مستوى الدلالة	مة ر	قيمة راقب	الانحراف	الوسط الحسابي	المتغيرات
		جدولية	المحسوبة ال	المعياري		
Ī	معنوي	۲,۰	٤,٠٩	٣,٦٥	۲۸٥,٨٥	دافعية الأنشطة الرياضية
			٩,٦،	1,70	77.,79	الثقة النفسية

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 (٢,٠٠٤) 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 از لينا 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 " (٢٠١٠) كما واشار يحيى عمر الى "ان تكرار المواقف الضاغطة لدى الافراد اثناء ممارسة الانشطة الرياضية يولد لديهم القدرة على التكيف والثقة بالنفس بأبعادها المختلفة " (٧٠ - ١٠١). 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 "

(١٠: ٩) 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 آثار ها من داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسين الثقة بالنفس و الذات النفسية وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية" (١٠: ٢٠) وقد اكد على تعلم العديد من الممارسات للأنشطة والمهارات " ( المنافقة بالنفس والنشاط والاداء الجيد للعمل او الوظيفة وكذلك القدرة على تعلم العديد من الممارسات للأنشطة والمهارات " ( المنافقة بالنفس المنافقة الجيدة بين متغيرات البحث ومستوى من ذوي الثقة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها ، 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 والمكانية 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:

- الاهتمام بالدروس و الفعاليات و دافعية 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 در اسة تتناول دافعية الانشطة الرياضية وعلاقتها بمتغيرات نفسية اخرى.

#### ٦- المصادر

- ١- ابراهيم محمد: النقة بالنفس وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المينا مجلة اسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٩ ص٤٤.
  - ٢- محمد حسن علاوي: مقدمة في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٢. ص ٢١١
  - ٣- عكلة سليمان الحوري: رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي، ط١ القاهرة، مركز الكتاب الحديث ٢٠١٦ ص ٨٧.
- ٤- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، معهد اعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، ١٩٩٠ ص١٠٧.
  - 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 ،١٢١ ص ١٢١.
- ٨- امال محمد ابراهيم: معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية حسب محددات المشاركة
   والانشطة المرغوبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم، ٢٠٠١ ص ٩١.

9- 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 ١٠-١٥ سنة ، رسالة ماجستير ،الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، ٢٠١٧ ص٢٢.

10--Azlina, A,Shahrir, J,Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context, International Journal for cross Disciblinary subjects in Education (IJCDSE) 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) المنطة المنانة لمقياس دافعية الانشطة الرياضية بصورته النهائية

### تحية طيبة ...

### عزيزى 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.

النق النقاد المحالية على المباراة السيلة .  البنال كل ما ستطبع من جهد في سبيل تحقيق الغوز .  البنال كل ما ستطبع من جهد في سبيل تحقيق الغوز .  البنال كل ما ستطبع من جهد في سبيل تحقيق الغوز .  السعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور و المدرب .  السعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور و المدرب .  المدينة المنافرة قبل العباراة .  التقط المعافسة بشوق بالغ .  التنظيم المنافرة في المباراة الشعام بسهولة .  المارس التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق المترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق المترات طويلة هو الطريق الثقوق الرياضي .  المارس التدريب الشاق المترات عليا على هوريق القول من .  المارس التدريب الشاق المتعلم على فريق اقوى مني .  المنطبع الن القاعل مع اللاعيين بدرجة كبيرة .  المنطبع الاعبون وبسهولة .  المنطبع الاعبون وبسهولة .  المنطبع الاعبون وبسهولة .  المنطبع الاعبون والمتالخ موالمنا على فريق القول مني .  المنطبع الاعبون والمتالخ موالمنا على هوريق القول مني .  المنطبع الاعبون والمتالخ موالم المترب موالمي في الفريق .  المنطبع الاعبون والمتالخ موالم المناب موالملاني .  المنطبع الاعبون والمتالخ موالم المناب موالملاني .
<ul> <li>١٠ پجب ان تكون مهاراتي مميزة في المباراة السهلة.</li> <li>١٠ اينل كل ما سنطيع من جهد في سبيل تحقيق الغوز.</li> <li>١٠ الدي الإمكانية على تقديم مستوى مرضي والحصول على الغوز في المباراة</li> <li>١٠ المدى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور و المدرب.</li> <li>١٠ احيانا لا اينل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة.</li> <li>١٠ اكون متحفز للغوز قبل المباراة.</li> <li>١٠ اكون متحفز للغوز قبل المباراة الله المباراة.</li> <li>١٠ انتظر المنافسة بشوق بالغ.</li> <li>١٠ التنويب الشاق الفترات طويلة فو الطريق التقوق الرياضي.</li> <li>١٠ الدين المشاق لفترات اضافية خارج اوقات التدريب.</li> <li>١١ المارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب.</li> <li>١١ الخاس باقصي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بغارق كبير.</li> <li>١١ النافس باقصي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بغارق كبير.</li> <li>١١ النافس باقصي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بغارق كبير.</li> <li>١١ النافس التمارة جديدة قانني اتدرب عليها حتى انتفية الممال.</li> <li>١٠ الدي الزاراة و الطموح في التخلب على فريق اقوى مني.</li> <li>١٠ الدي الزاراة والطموح في التخلب على فريق اقوى مني.</li> <li>١٠ المنطبع ان اتفاعل مع اللاعبين بسهولة.</li> <li>١٠ السنطبع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة.</li> <li>١٠ المنطبع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة.</li> <li>١٢ المنطبع ان اتفاعل مع اللاعبين ونصائح مدربي.</li> <li>١٢ الشعوب بكل وجيهات ونصائح مدربي.</li> <li>١٢ الشعوب بكل امكانيات وقدرات وقابليات رملاني في الغريق.</li> <li>١٢ الشعوب بالأمن عندما العب مع زملاني.</li> </ul>
<ul> <li>١٠ پجب ان تكون مهاراتي مميزة في المباراة السهلة.</li> <li>١٠ اينل كل ما سنطيع من جهد في سبيل تحقيق الفوز.</li> <li>١٠ الدي الإمكانية على تقديم مسئوى مرضي والمحصول على الفوز في المباراة المباراة ألمي المراكة على تقديم مسئوى مرضي والمحصول على الفوز في المباراة ألميان المباراة ألمين المحيور تؤداد رغيتي في الفوز .</li> <li>١٠ اكون متحفز الفوز قبل المباراة ألمين المغيرة ألمين المعبور تزداد رغيتي في الفوز .</li> <li>١٠ انتظر المنافسة بشرق بالغ .</li> <li>١٠ التدريب الشأق المترات طويلة هو الطريق التقوق الرياضي .</li> <li>١٠ الحيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة الإسباب واهية .</li> <li>١١ المارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .</li> <li>١١ النافس باقصي جهدي سواه كنت فاتزا او مهزوما بفارق كبير .</li> <li>١١ الي رادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>١٠ التما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .</li> <li>١٠ الدي الزاءة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>١٠ الناف بالاحبين بسهولة .</li> <li>١٠ الناف باللاعبين بسهولة .</li> <li>١٠ السنطيع ان اتفاعل مع اللاعبين اللاعبين اللاعبين المهاراة .</li> <li>١٠ الدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الفريق .</li> <li>١٢ الشعر بالأمن عندما العب مع زملاني .</li> <li>١٢ الشعر بالأمن عندما العب مع زملاني .</li> <li>١٢ الشعر بالأمن عندما العب مع زملاني .</li> </ul>
٧٠         ابذل كل ما ستطيع من جهد في سبيل تحقيق الفوز.           ٧٠         لدي الامكانية على تقديم مستوى مرضى والحصول على الفوز في المباراة           ١٠         اسعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور والمدرب.           ٥٠         احيانا لا ابذل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة.           ١٠         اكون متحفز للفوز قبل المباراة.           ٧٠         عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز.           ١٠         انتظر المنافسة بشوق بالغ.           ١٠         عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة.           ١٠         امار س التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.           ١٠         امار س التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.           ١٠         امار س التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.           ١٠         المار س التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.           ١٠         المار س التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.           ١٠         المار س التدريب لفترات المباراة لأسباب واهية.           ١٠         المار س القدرات المباراة للإمارة والمثابرة والمباراة والمين المباراة والمباراة والمباراة والمباراة والمباراة والمباراة والمبارة جديدة فاتني التدريب على المباراة والمبارات والمبارات والمبارات وقابليات زملائي في الفريق .           ١٧         المبارأ من عندما العب مع زملائي .           ١٧         الشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
٧٠         ابذل كل ما ستطيع من جهد في سبيل تحقيق الفوز.           ٧٠         لدي الامكانية على تقديم مستوى مرضى والحصول على الفوز في المباراة           ١٠         اسعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور والمدرب.           ٥٠         احيانا لا ابذل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة.           ١٠         اكون متحفز للفوز قبل المباراة.           ٧٠         عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز .           ١٠         انتظر المنافسة بشوق بالغ .           ١٠         عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة .           ١٠         المار س التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .           ١٠         امار س التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .           ١٠         المار س التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .           ١٠         المار س التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .           ١٠         المارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .           ١٠         المارس بالقدرات المباراة كيس بالمباراة الإرادة والمعراد خديدة فاتني الدرب والمنافسة .           ١٠         المارس بالقدرات والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .           ١٠         المباراة والمرافي اللاعبين اثناء المباراة .           ١٠         الشعر بالأمن عندما للاعبين اثناء المباراة .           ١٠         المنطبع الاأمن عندما الحب مع زملاني .           ١٠         الشعر بالأمن عندما الحب مع زملاني .
<ul> <li>ادي الامكانية على تقديم مستوى مرضى والحصول على الفوز في المباراة</li> <li>اسعى لان يكون ادائي محط اعجاب الجمهور و المدرب.</li> <li>احياتا لا ابنل كل جهدي في الاداء اثثاء المباراة.</li> <li>اكون متحفز للفوز قبل المباراة.</li> <li>اكون متحفز للفوز قبل المباراة.</li> <li>انتظر المنافسة بشوق بالغ.</li> <li>إم عندما تسجيف الجمهور تزداد رغيتي في الفوز .</li> <li>انتظر المنافسة بشوق بالغ.</li> <li>عندما تسرء الامور في المباراة استسلم بسهولة.</li> <li>المارس التدريب الشاق لقترات طويلة هو الطريق التقوق الرياضي .</li> <li>المارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب.</li> <li>المارش التدريب الفترات اضافية خارج اوقات التدريب.</li> <li>إمار المشاركة في بعض المباراة لاسباب و اهبة .</li> <li>إمار عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>إمار المارة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>إمار المنافسة برملائي اللاعبين على فريق اقوى مني .</li> <li>الدي الإرادة والطمرح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>إمار الشك باللاعبين بسهولة .</li> <li>إمار المنظيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>إمار بكل توجيهات ونصائح مدربي .</li> <li>إمار بكل توجيهات ونصائح مدربي .</li> <li>إمار المنافسة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الفريق .</li> <li>إمار المنافس بنالمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
<ul> <li>اسعي لان يكور اداني محط اعجاب الجمهور و المدرب.</li> <li>احيانا لا ابذل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة .</li> <li>اكور متحفز للفوز قبل المباراة .</li> <li>عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز .</li> <li>انتظر المنافسة بشوق بالغي المباراة استسلم بسهولة .</li> <li>عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة .</li> <li>التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التفوق الرياضي .</li> <li>امارس التنريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .</li> <li>احيانا اعتفر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب و اهية .</li> <li>النفس باقصي جهدي سواء كنت فائز ا أو مهزوما بفارق كبير .</li> <li>أي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>إد عندما اتعلم مهارة جديدة فائني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .</li> <li>الدي الإرادة و الطموح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>الدي الإرادة و الطموح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>النف بالاعتباد على زملني اللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>استطبع الاعتباد على زملني اللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>استطبع الاعتباد على زملني اللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>المدن بكل توجيهات ونصاح مدربي .</li> <li>الدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .</li> <li>الشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .</li> <li>الشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .</li> <li>المدرات وامكانيات وقابليات مدربي .</li> <li>اشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملاني .</li> </ul>
الحياتا لا ابذل كل جهدي في الاداء اثناء المباراة .     الكون متحفز للفوز قبل المباراة .     الكون متحفز للفوز قبل المباراة .     انتظر المنافسة بشوق بالغ .     انتظر المنافسة بشوق بالغ .     التنزيب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التقوق الرياضي .     التنزيب الشاق لفترات اصافية خارج اوقات التدريب .     الحياتا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .     الحياتا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .     النافس باقصي جهدي سواء كنت فانزا او مهزوما بفارق كبير .     الي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .     العدما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .     اتا لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى منى .     الدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى منى .     الدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى منى .     المنافسة بإلاعتبين بسهولة .     المنافسة بالاعتبين بسهولة .     المنافسة بالاعتبين بسهولة .     المنافسة بالاعتبات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .     المنافسة بقدرات والمكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .     المنافسة بقدرات والمكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .     المنافسة بذارات والمكانيات وقدرات وقابليات زملاني في الغريق .     المنافسة بينالامانيات وقدرات وقابليات مدربي .     المنافسة بين بدرعة كبيرة .     المنافسة بيندرات والمكانيات وقدرات وقابليات مدربي .
<ul> <li>آ . اكون متحفز للفوز قبل المباراة.</li> <li>V . عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز .</li> <li>N . انتظر المنافسة بشوق بالغ .</li> <li>P . عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة .</li> <li>I . التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التغوق الرياضي .</li> <li>I . امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .</li> <li>I . احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .</li> <li>I . انفس باقصي جهدي سواء كنت فانزا او مهزوما بفارق كبير .</li> <li>إ . ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>ا . انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزر عوالشدة والمثابرة .</li> <li>ا . انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .</li> <li>ا . اندائم الثقة بزملاني اللاعبين .</li> <li>ا . انشك باللاعبين بسهولة .</li> <li>ا . استطبع الاعتماد على زملاني اللاعبين بدرجة كبيرة .</li> <li>ا . استطبع الاعبات ونصائح مدربي .</li> <li>ا . ادي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .</li> <li>ا . اشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات مدربي .</li> <li>ا . اشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات مدربي .</li> <li>ا . اشعر بالأمن عندما العب مع زملاني .</li> </ul>
V عندما يشجعني الجمهور تزداد رغبتي في الفوز .      N انتظر المنافسة بشوق بالغ .      P عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة .      I التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التفوق الرياضي .      I امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .      I احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة الأسباب واهية .      I انافس باقصيي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير .      I لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .      I اتطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .      I الدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .      I انادائم الثقة بزملائي اللاعبين .      V استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .      I استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .      I استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .      I الدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .      I اشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات مدربي .      I اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .      I اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
<ul> <li>١٠ انتظر المنافسة بشوق بالغ.</li> <li>١٠ عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة.</li> <li>١١ التندريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التقوق الرياضي.</li> <li>١١ امارس التدريب لفترات اصافية خارج اوقات التدريب.</li> <li>١١ احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية.</li> <li>١١ لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.</li> <li>١٠ عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقتها تماما.</li> <li>١٦ انطلع الى اداء مواقف تنطلب الحزم والشدة والمثابرة.</li> <li>١٧ لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني.</li> <li>١٨ انشك باللاعبين بسهولة.</li> <li>١٩ استطبع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة.</li> <li>١٧ استطبع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة.</li> <li>١٢ اومن بكل توجيهات ونصائح مدريي.</li> <li>٢٢ ارشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق.</li> <li>١٣٠ اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدريي.</li> <li>١٣٠ اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي.</li> </ul>
9. عندما تسوء الامور في المباراة استسلم بسهولة. 1. التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التفوق الرياضي. 1. امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب. 17. احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية. 18. انافس باقصى جهدي سواء كنت فانزا او مهز وما بفارق كبير. 19. لني ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة. 19. عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما. 19. انظلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة. 19. اذي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني. 19. انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين. 19. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة. 19. استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة. 19. اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي. 19. اشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق.
التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق التفوق الرياضي .      امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب .      الحيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .      "ا انفس باقصي جهدي سواء كنت فانزا او مهزوما بفارق كبير .      الي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .      اتطلع الي اداء علي هنان الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .      "ا اتطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .      "الدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .      "ا الندائم الثقة بزملائي اللاعبين .      "اللاعبين بسهولة .      "السنطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .      "الا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .      "الا استطيع ان توجيهات ونصائح مدربي .      "الا ومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .      "الشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .      "اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
11. امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب. 11. احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية. 11. انافس باقصى جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير. 12. لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة. 13. عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما. 14. انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة. 14. لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني. 15. انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين. 16. انشك باللاعبين بسهولة. 17. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة. 18. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين بدرجة كبيرة. 19. اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي. 19. ادي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق. 19. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي.
<ul> <li>19. احيانا اعتذر عن المشاركة في بعض المباراة لأسباب واهية .</li> <li>19. انافس باقصىي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير .</li> <li>10. عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اندرب عليها حتى اتقنها تماما .</li> <li>17. انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .</li> <li>19. لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>10. انداء المؤقة بزملائي اللاعبين .</li> <li>10. انشك باللاعبين بسهولة .</li> <li>10. انشك باللاعبين بسهولة .</li> <li>10. انشك باللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>17. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين بدرجة كبيرة .</li> <li>17. اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .</li> <li>17. الشك بقدرات وامكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .</li> <li>17. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
<ul> <li>1. انافس باقصىي جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير .</li> <li>2. لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .</li> <li>3. عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها نماما .</li> <li>4. انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .</li> <li>4. لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .</li> <li>4. اننا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .</li> <li>4. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .</li> <li>4. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين بدرجة كبيرة .</li> <li>4. المناطيع الوضائح مدربي .</li> <li>4. ادي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .</li> <li>4. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
1.       لي ارادة عالية على بذل الجهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة .         1.       عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .         ٢٠       اتطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .         ١٠       لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .         ١٠       انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .         ١٠       استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .         ١٠       لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         ٢٠       اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         ٣٠       لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         ٢٠       اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
O. عندما اتعلم مهارة جديدة فانني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما .      I. انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .      V. لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .      I. انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .      I. اشك باللاعبين بسهولة .      I. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .      I. استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .      V. اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .      V. ادي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .      I. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .      I. الشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .      I. الشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .      I. الشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .      I. المنافقة المناف
71.       انطلع الى اداء مواقف تتطلب الحزم والشدة والمثابرة .         10.       لدي الإرادة والطموح في التغلب على فريق اقوى مني .         11.       انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .         12.       اشك باللاعبين بسهولة .         13.       استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .         14.       لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         15.       اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         17.       لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         18.       الشك بقدرات وامكانيات مدربي .         18.       الشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
10. انا دائم الثقة بزملائي اللاعبين .         11. اشك باللاعبين بسهولة .         12. استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .         13. لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         14. لومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         15. لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         15. اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .         16. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
19.       اشك باللاعبين بسهولة .         ٠٠.       استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .         ١٠٠       لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         ٢٠٠       اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         ٣٠٠       لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         ٢٠٠       اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .         ٥٠٠       اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
٠٢.       استطيع الاعتماد على زملائي اللاعبين اثناء المباراة .         ٢١.       لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         ٢٢.       اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         ٣٢.       لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         ٢٤.       اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .         ٥٢.       اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
٢١.       لا استطيع ان اتفاعل مع اللاعبين بدرجة كبيرة .         ٢٢.       اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .         ٣٢.       لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .         ٢٤.       اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .         ٢٠.       اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
<ul> <li>٢٢. اومن بكل توجيهات ونصائح مدربي .</li> <li>٢٢. لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .</li> <li>٢٢. اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .</li> <li>٢٠. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
<ul> <li>لدي ثقة بكل امكانيات وقدرات وقابليات زملائي في الفريق .</li> <li>اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .</li> <li>اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
<ul> <li>٢٤. اشك بقدرات وامكانيات وقابليات مدربي .</li> <li>٢٥. اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .</li> </ul>
٠٧٠ اشعر بالأمن عندما العب مع زملائي .
<b>   ポーポーク  キーキー</b>
الفقـرات
٠ ٢٦ ، يصعب على الاخربين ان يثقوا بي لسبب لا اعرفه .
۲۷ ، احب ان اخذ بيد ز ملائي اللاعبين نحو الفوز .
<ul> <li>٢٧ • احب ان اخذ بيد زملائي اللاعبين نحو الفوز .</li> <li>٢٨ • اتهرب من الاشتراك في المنافسات .</li> </ul>
۱۲۸ انهرب من الاستراك في المدافقات
٠٠٠ اتحمل عواقب ما اقوم به من اعمال.
<ul> <li>۳۱ افضل ان يتولى احد زملائي مسؤولية قيادة الفريق .</li> </ul>
٠ ٣٢ الشجع زملائي في الفريق قبل الدخول الى الملعب .
<b>٣٣ ·</b> لدي تُقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية .
٣٤ • يقلقني ما يعتقده الأخرين عني .
<ul> <li>٣٥ اتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس قبل المباراة .</li> </ul>
٠ ٣٦ انا غير متأكد من قدراتي الذاتية .

,				
			قدراتي ومهارتي عالية مقارنة بزملائي .	۲
			استطيع ان اتصرف بصورة جيدة في مواقف غير متوقعة اثناء المنافسة .	*
			اشترك في المباراة حنى لو كانت هناك احتمال للإصابة .	٠ ٣٩
			استطيع ان اعبر عن وجهة نظري حتى لو كانت مختلفة عن رأي المدرب .	
			إحساسي بالفوز كبير قبل المباراة .	. £1
			اتسم بالواقعية في مواقف تتطلب المغامرة والمخاطرة .	٠ ٤ ٢
			اقبل الاشتراك في المباراة حتى لو كنت مصابا .	. ٤٣

# 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, كثيرا جدا) ولكونكم طلاب المرحلة الإعدادية نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم ملئه بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة ما يلى:

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

A. 1		, ,, ,, ,,,	. , , , , ,			
ت اك	العبارات	قليلا جدا	قليلا	نادر ما	كثيرا	كثيراجدأ
١ يد	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
۲ یس	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات النشاط والدرس					
٣ لد	لديه الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الدرس					
٤ يس	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من الاخرين					
ه يه	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء الدروس والانشطة الرياضية					
٦ يت	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف					
۷ يت	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة					
۸ لد	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة					
۹ يت	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم					
١٠ يت	يتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب					
۱۱ يس	يستمتع بالأنشطة الرياضية والدروس رغم صعوبتها احيانا					
7 17	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين					
۱۳ يت	يتميز بالثقة بالنفس في تعامله مع الآخرين					
۱٤ يم	يمكنه التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة					
١٥ يث	يشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامله مع الآخرين					
١٦ يت	يتميز باللباقة في تعامله مع زملائه مهما اختلفت مستوياتهم					
۱۷ یم	يمكنه التوافق مع أعضاء فريقه بسهوله					
۱۸ یم	يمكنه تحمل نقد الآخرين					
۱۹ ید	يحترم القيم الاجتماعية التي تحث على العطف والتسامح					
۲۰ شد	شعوره ودي تجاه الآخرين دانماً					
٢١ لد	لديه القدرة على ضبط تفاعله الاجتماعي مع الآخرين					
۲۲ يم	يميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس ويبتعد عن الخصومات					
٢٢ الا	الانفعالات المختلفة في اللعب تؤثر على تعامله مع المجتمع					

			يتسم بالطموح ولا يتراجع عن الوصول لهدفه	۲ ٤
			صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف	40

الملحق (٣) أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إعداد مقاييس دافعية الانشطة الرياضية والثقة النفسية والألقاب العلمية ومكان العمل

الثقة	دافعية	مقابلة	مكان العمل	اللقب	أسماء الخبراء	Ü
النفسية	الأنشطة	علمية		العلمي		
	الرياضية			_		
√	$\sqrt{}$		جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم	ا.د	حيدر عبد الرضا طراد	٠.١
			الرياضة-علم نفس رياضي			
√	<b>V</b>		جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم	ا.د	شيماء علي خميس	٠٢.
			الرياضة -علم نفس رياضي			
√	$\sqrt{}$		جامعة بابل-كلية التربية الأساسية- علم	ا.د	عبدالسلام جودت جاسم	۳.
			النفس التربوي			
V	√		جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية-	اً.د	علي حسين المعموري	٠٤
			علم النفس التربوي			
√	$\sqrt{}$		جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم	ا.د	محمد نعمة حسن	.0
			الرياضة-علم نفس رياضي			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم	ا.د	هيثم حسين الجبوري	۲.
			الرياضة-علم نفس رياضي			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		جامعة بابل – الانشطة الرياضية	أد	رائد عبد الامير عباس	٠٧.
			علم النفس الرياضي			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		جامعة ميسان-كلية التربية البدنية وعلوم	أد	رحيم حلو علي	٠,
			الرياضة-علم نفس رياضي			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		جامعة بابل-كلية التربية للعلوم الإنسانية-	أد	کاظم عبد نور عبد زید	٠٩
			تفكير وابداع			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم	أد	سلام محمد الكر عاوي	٠١.
			الرياضة- علم نفس رياضي			
$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	$\checkmark$	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم	أد	هيثم محمد الجبوري	.11
			الرياضة-علم نفس رياضي			