



جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة أجريت في ثانوية حشامة بن عودة بولاية عين الدفلى

اشراف:

* د. حريزي عبد النور

من اعداد الطالبين:

بن عبد القادر رفيق

بن حاج امحمد أمين

السنة الجامعية : 2018-2019

الشكر

الحمد لله والشكر لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه،

وله الحمد والشكر على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، هو الذي قدرنا

على شرب جرعة من هذا العلم الوافر.

إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد " صلى الله عليه وسلم "

إلى كل من شجعنا في رحلتنا على التميز والنجاح،

ولكل من ساندنا و وقف بجانبنا.

إلى كل ينابيع العطاء الذين زرعوا في نفوسنا الطموح والمثابرة والجد

إليك خصوصا الأستاذ الدكتور " حريزي عبد النور "

دعاء .

نسأل الله العلي القدير أن ينفع هذا العمل قارئه ، أن يتقبله في ميزان

الحسنات إنه سميع قريب مجيب الدعوات.

وشكرا جزيلا.

الإهداء

بسم الله أخط قائمة الإهداء بعدما خط الله لي قائمة قدرتي خمس سنوات من المرحلة الجامعية قد خلت، ختامها حصيلتها مذكرة تخرجي والتي أهديتها إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين "سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"
* إلى عائلتي الصغيرة أعز ما أملك:

* إلى من كانت سببا في وجودي فأوجدت دائما في قلبي.
إلى من حملتني وهنأ على وهن وسهرت على تربيته، إلى النبع الذي لا ينقطع حبا إلى التي كانت الأصل فكنت فرعا، إلى من كانت دعوتها سبب نجاحي، إلى أسمى معاني الحب والحنان والدلال، إلى قرّة عيني حليلة أمي أمي الغالية.
* إلى إنسان رأيت بين الناس رجلا، وبين الرجال بطلا، وبين الأبطال مثلاً إلى من تصور الجهد راحة في سبيل إسعادي إلى من دلني على البر والأمان ومدّ لي يد العون والمساعدة ولم يبخل علي بشيء إلى من لم ينتظر مني مقابلا على كرمه سوى بسمتي، إلى أسمى معاني التقدير والشكر والعرفان أبي العزيز محمد أطال الله في عمره.
* إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إلى أغلى ما أملك في الحياة إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي اخوتي : فاطمة الزهراء وأبنائها، سامية وأبنائها، عابد وأبنائه، سمير وأبنائه، خليدة وأبنائها حفظهم الله بشكره.
* إلى زوجتي الغالية تيطاوني/ش.

* إلى ابنتي الكتكوتة الصغيرة بن عبد القادر حنين أنوار
* إلى كل من عائلة بن عبد القادر، بن بالي، تيطاوني، بكدي أفغول، فغول، كلة، برقية، عمور، سالم، وقاد.

* إلى صديقي وشريكي في المذكرة "أمين".
* إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دفعة 2019 خاصة السنة الثانية ماستر وكل الأساتذة.

* إلى كل عمال جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة عامة وخاصة.
* الآن تفتح الأشعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيئ إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني أصدقائي الذين حملهم قلبي ولم يحملهم قلبي.
* إلى وطني الحبيب «الجزائر».

بالتوفيق للجميع

****بن عبد القادر رفيق****

إهداء

الى التي رفع الله مقامها وجعل الجنة تحت أقدامها وأول الناس بصحبتى
الى نبع العنان الصافي ذلك القلب الكبير وتلك النعمة الغالية الطاهرة
التي صاحبة الفضل علي التي مهما فعلت وقلت كتبت لن أوفيتها حقها ولن
أرد لها فضلها الأبدى

" أمي العزيزة " حفظها الله و أطال الله في عمرها.

إلى سندي في الحياة " أبي الغالي "

الى من شاركوني أفراحي وأحزاني وكانوا لي

سندا في هذه الحياة إخوتي

الى أصدقائي " رفيق و سليم "

والى الأستاذ المحترم " حريزي عبد النور "

والى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد.

أمين

كلمات البصائر

الصفحة	
/	شكر وتقدير
/	إهداء
/	إهداء
/	البسمة
/	محتويات البحث
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	ملخص الدراسة باللغة العربية
/	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
1	مقدمة

الجانب التمهيدي التعريف بالبحث	
4	1-اشكالية
4	2- التساؤلات
4	3- الفرضيات
4	4- أسباب اختيار الموضوع
5	5- أهداف البحث
5	6- أهمية الموضوع
5	7- تحديد المصطلحات
6	8- الدراسات السابقة والمثابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول: الثقة بالنفس	

13	تمهيد
14	1-1- الثقة بالنفس
15	1-2- تعريف الثقة بالنفس
18	1-3- النظريات التي فسرت الثقة بالنفس
20	1-4- كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟
20	1-5- مظاهر الثقة بالنفس
21	1-6- أنواع الثقة الرياضية
21	1-7- مظاهر ضعف الثقة بالنفس
23	خلاصة
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي	
25	تمهيد
26	1-1- النشاط البدني
27	1-2- أهداف النشاط البدني الرياضي
29	1-3- الأسس العلمية للنشاطات الرياضية
29	1-4- أنواع النشاط البدني الرياضي
34	1-5- خصائص النشاط البدني الرياضي
34	1-6- تصنيف الأنشطة البدنية الرياضية
36	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث	
39	تمهيد
40	1-1- الدراسة الاستطلاعية
41	1-2- منهج الدراسة

41	1-3- مجتمع الدراسة
41	1-4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
41	1-5- الأدوات المستخدمة في الدراسة
42	1-6- الوسائل الإحصائية
43	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
45	تمهيد:
46	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
47	1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
47	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية لثانية
48	1-4- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
49	1-5- الاستنتاج العام
50	1-6- الاقتراحات والتوصيات
52	خاتمة
55	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	الفروق ما بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للثقة بالنفس لأفراد العينة	01
47	الفروق في الثقة بالنفس ما بين الذكور والإناث	02

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
46	الفروق ما بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للثقة بالنفس لأفراد العينة	01
48	الفروق في الثقة بالنفس ما بين الذكور والإناث	02

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي وذلك باستخدام مقياس الثقة بالنفس كأداة لجمع المعلومات من عينة البحث البالغ عددهم (60) طالب وطالبة بالطور الثانوي من ثانوي حشامة بن عودة بلدية سيدي لخضر ولاية عين الدفلى، وثانوية حمزة علي بو عشرة بلدية مليانة، ولاية عين الدفلى وللحصول على النتائج استخدمت الأساليب الاحصائية في المعالجة، ومن أهم نتائج المتحصل عليها:

- مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ الطور الثانوي وهذا محقق لما افترضناه في بداية بحثنا.
- لا توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس وهذا عكس ما افترضناه في بداية بحثنا .

مقدمة

مقدمة:

تعد الثقة بالنفس أحد أهم الخصائص النفسية المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية بصفة عامة ولدى الرياضي بصفة خاصة، حيث تعتبر الثقة بالنفس على أنها حسن اعتزاز المرء لنفسه، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون افراط سواء كان عجباً أو كبيراً ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود، وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد الانسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الامور، لاسيما إذا تعلق الأمر بالتنافس في موقف معين يتضمن مستوى من مستويات الامتياز والتفوق والنجاح والنضال، وذلك من أجل السيطرة على التحديات الصعبة التي تزيد الفرد رغبة في النجاح (هاني، 2005، صفحة 25)

يعتبر موضوع الثقة بالنفس من العوامل الهامة التي لها تأثير كبير على النشاط الرياضي لدى أي لاعب من جهة عامة، إذ تعد الثقة بالنفس مظهراً من مظهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على النفس في ذلك، فالفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون متقبلاً لذاته في جميع المواقف مع القدرة على المواجهة وعدم التهرب من الواجبات وشعاره في الحياة " ها أنا ذا ومستمر بالعبء " (عادل، 2000، صفحة 157)

لذا فقد اهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعترى الانسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة الوصول إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اهتم العلماء على اختلاف آرائهم وتوجهاتهم النظرية ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد بسمه الثقة بالنفس (حاتم، 2002، صفحة 7)

فالثقة بالنفس تعد من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، فهي شعور الفرد بكيانه وقدراته والسعي من خلالها إلى بلوغ أهدافه، تقوم أساساً على حسن تكيف الفرد مع نفسه ومع ما يحيط به، فهي تمثل القدرة التي يملكها الفرد وتمكنه من الاستجابة لمختلف المثيرات (محمود، 1998، صفحة 27)

فمفهوم الثقة بالنفس الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمناً في معاملته مع الآخرين وفي الاعمال التي يقوم بها كما أنه يلعب دوراً هاماً في تحقيق الانجاز الرياضي، أما الفرد الذي يتمتع بمفهوم الثقة

بالنفس السلبية فهو يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته و بالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات (جادو، 1990، صفحة 195)

حيث يعتقد علماء النفس الرياضي بأن المميزين يملكون توجه قوي نحو الفوز بحيث أنهم يستمتعون بالنصر وكذلك يبغضون الهزيمة، ويحبون المنافسة والفوز لأنهم يبذلون الجهد الكافي من أجل تحقيق هدفهم، إذ نجد أن الرياضيين الذين يملكون التوجه نحو الفوز يريدون الفوز كل الوقت وكذا الابتعاد عن خسارة اللعبة فهم يقيسون نجاحهم بخسارة منافسيهم وبالتالي فإن هذا النوع من الرياضيين يمتلكون استعداد ثابتا نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعيهم ومثابرتهم في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف يترتب عليه درجة معينة من الاشباع وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين من الامتياز وهذا ما يعرف بدافع الانجاز (جلال، 2005، صفحة 97)

وانطلاقا مما سبق يمكن القول بأن الثقة بالنفس هي الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات بغية بلوغ نجاح أو تفوق يترتب عنه نوع من الاشباع وذلك من المواقف التي تتضمن الاداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق كموقف المنافسة مثلا (عادل، 2000، صفحة 97)

وقد تم تقسيم هذا البحث إلى بابين الأول نظري والآخر تطبيقي:

الباب الأول: الجانب النظري فقد احتوى على فصلين:

الفصل الأول: الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

الباب الثاني : الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للبحث

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الجانب التمهيدي

التعرف بالبحر

1- إشكالية:

أضحى النشاط البدني الرياضي ضرورة ملحة في وقتنا المعاصر إذ أصبح الإنسان يحيى حياة خاملة ، فتراه يركب بدلا من أن يمشي، ويجلس بدلا من أن يقف، ويشاهد بدلا من أن يمارس، ويعيش فراغا رهيبا لم يشهد العالم له مثيلا وربما كان ذلك بسبب التقدم التكنولوجي وانتشار الوسائل الميكانيكية والآلات الحديثة على نطاق واسع حيث شملت مختلف أوجه الحياة وميادين العمل والإنتاج.

وهذا الوضع أدى إلى خفض الجهد البدني والرياضي حتى أصبح هذا الجهد معدوما في بعض المجتمعات،

ومنه نطرح التساؤل التالي:

• ما مدى انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال مرحلة التعليم الثانوي ؟

ومنه يتبادر إلى أذهاننا التساؤلات التالية :

✓ هل يتمتع تلاميذ الطور الثانوي بمستوى جيد من الثقة بالنفس ؟

✓ هل توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟

2- الفرضية العامة:

• تأثير النشاط البدني الرياضي إيجابيا على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال مرحلة التعليم الثانوي.

3 - الفرضيات الجزئية:

✓ مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي جيد.

✓ توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

4- أسباب اختيار الموضوع:

إن التطورات الحاصلة في المجتمع تؤثر بشكل كبير على نفسية المتعلمين بحيث تؤدي إلى إحباط نفسية بعض التلاميذ مما يؤدي إلى الانعزال والانطوائية وانعدام الثقة بالنفس وبالتالي عدم قدرة التلميذ على مواجهة التحديات الحاصلة في مشواره الدراسي والمهني.

ويمكن رفع معنويات التلاميذ وإكسابهم الثقة بالنفس عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية البدنية الفردية والجماعية.

5- أهداف البحث:

- إبراز العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والأنشطة البدنية و الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- معرفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- إضافات جديدة إلى الدراسات التي تعالج مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التي يمر بها التلميذ في المرحلة الثانوية.

6- أهمية الموضوع:

إن بحثنا هذا ككل البحوث لم ينطلق من العدم، فالدراسة التي نحن بصدد إنجازها تستمد أهميتها من طبيعتها ، فهي بحث يقوم على الدراسة سمة من سمات النفسية في المجال الرياضي عامة وفي مجال الرياضة المدرسية خاصة ، باعتبارها محرك ودافع قوي سواء كان ذلك لاستمرار في عملية التدريب أو لتحقيق والنجاح والمنافسة ، وذلك قصد الرقي بمستوى الرياضي من جهة وبمستوى التلاميذ من جهة أخرى وبمستوى المنظومة الرياضية ككل .

7- تحديد المصطلحات:**1-7- النشاط البدني الرياضي:**

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترصص في مقابل الكسل والخمول، ولقد استخدم بعض العلماء تعبير(النشاط البدني)على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان.

ومن بين هؤلاء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الأخرى وغال في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر "التربية البدنية" على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير المطور تاريخيا من المتغيرات الأخرى، كتدريب بدني، الثقافة البدنية وهي تعبيرات تستخدم حتى الآن (أنور الخولي، 1996، صفحة 23)

***التعريف الإجرائي:** هي مجموعة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يقوم بها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية والتي تخضع لأسس وقوانين علمية وبيداغوجية.

7-2- الثقة بالنفس:

لغة: هي الائتمان، جاء غي لسان العرب وثق به، ائتمنه، وفي القاموس "وثق به كورث ثقة وموثقا ائتمنه، وهي غير الوثاق أو (وثاق) بمنزله الرباط والميثاق العهد".

اصطلاحا: هي من مخرجات شعور الشخص بالحق في مواجهة تحديات الحياة واستحقاق العيش بسعادة، إن الشخص الذي لا يرى أحقيته في العيش بسعادة لا يملك الثقة بالنفس، لذا فإن كل مكتئب فاقده لثقة بنفسه والعكس ليس بالضرورة صحيحا، فليس كل واثقا سعيدا.

***التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جزاء استجابته ل فقرات القياس بالثقة بالنفس الذي تبناه الباحث.

8- الدراسات السابقة والمثابفة :

دراسات عربية:

-دراسة "وفاء تركي الغزيري " بعنوان " دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية البدنية وقسم التربية البدنية والرياضية"، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب وتحضير رياضي، جامعة الكوفة-العراق-السنة الجامعية 2000-2001م.

منهجية الدراسة: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته موضوع الدراسة، معتمدة بذلك على جملة من الأدوات لجمع المعلومات نذكر منها: استمارة مقياس الثقة الرياضية، المصادر والمراجع العربية، استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين الخبراء، أما الوسائل الاحصائية التي اعتمدت عليها و استخدمتها في النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة: توصلت الباحثة في هذه الدراسة إلى جملة من الاستنتاجات كانت كفيلا للإجابة على الاشكالية محل الدراسة نذكر منها:

- 1- للقابلية البدنية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات.
- 2- الألعاب الجماعية وخاصة مع الذكور تزيد من الثقة بالنفس لدى الطالبات.
- 3- التمارين الصعبة والغير مألوفة تعمل على زيادة الثقة الرياضية.

التحليل النقدي للدراسة: تمحورت الدراسة التي قامت بها الباحثة وفاء تركي الغزيري على اجراء مقارنة في سمة الثقة الرياضية فقط بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية، إذن فهي قامت بدراسة مقارنة لمتغير واحد فقط ألا و هو الثقة الرياضية لدى كل طالبات قسم التربية البدنية والرياضية وطالبات كلية التربية الرياضية.

-دراسة "جودة " 2007 :هدفت الدراسة إلى مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة القادسية، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر/أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة 231 طالبا وطالبة، منهم 85 طالبا و146 طالبة، وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد عبده وعثمان 2002، ومقياس السعادة، أرجايل ومارتون 1995، تعريب عبد الخالق، ومقياس الثقة بالنفس (شروجر)، تعريب محمد 2000

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي هو (70.67%) ومستوى السعادة (63.16%) ومستوى الثقة بالنفس كان (62.34%) إضافة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع.

-دراسة محمد والدسوقي والشماس (2006): تهدف الدراسة إلى التحقق من أثر كل من التفاؤل /التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على عدد من أساليب التفكير وهي أسلوب التفكير التصاعدي لما قبل / بعد الحدث، وأسلوب التفكير التنازلي لما قبل / بعد الحدث، وأسلوب التفكير البنائي لدى عينة الدراسة والتي تضمنت 118 فرد من الذكور من كلية التربية بصلالة بسلطنة عمان، وقد قام الباحثون بإعداد أدوات الدراسة وهي اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس الثقة بالنفس

نتائج الدراسة: أسفرت الدراسة عن نتائج أهمها ضعف تأثير التفاعل بين التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على أداء أفراد العينة على اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التفكير بشكل عام تعي لكل من التفاؤل التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس ووجود تأثير دال إحصائيا للثقة بالنفس على أسلوب التفكير التنازلي لما قبل الحدث وما بعده و كذلك على الدرجة الكلية للاختبار لصالح مرتفعي الثقة بالنفس.

-دراسة العنزي والكندري (2004):هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقاً للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 1410 طالباً وطالبة في الصف الثالث الثانوي من نظام الفصلين ونظام المقررات.

نتائج الدراسة: أسفرت الدراسة عن نتائج عدة أهمها أن الطلبة أعلى في مستوى الثقة بالنفس من الطالبات في كل من النظامين التعليميين، كما أظهرت الدراسة ارتباطاً موجباً بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظام الفصلين عند الطلاب والطالبات، في حين أنه ظهر ارتباط دال بين المتغيرين في نظام المقررات لدى الذكور فقط، كما توصلت الدراسة إلى أن طرق التدريس الحديثة تؤدي إلى رفع الثقة بالنفس بينما الطرق التقليدية تترك أثراً سلبياً في بناء الثقة بالنفس لدى الطلبة.

-دراسة العنزي (2003):هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين، والتعرف على الفروق في كل من الثقة بالنفس والإنجاز بين المتفوقين دراسياً والعاديين، وتكونت العينة من 300 طالب منهم 150 متفوقين، و150 عاديين، تراوحت أعمارهم ما بين 12 و 16 سنة من طلاب مدينة عرعر، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس للقواسمة والفرح، ومقياس دافع الإنجاز لمنصور، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى المتفوقين دراسياً، في حين عدم وجود تلك العلاقة لدى العاديين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المتفوقين دراسياً والعاديين.

-دراسة سلفرستون (2003): هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار درجة الثقة بالنفس لدى المرضى النفسيين والكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض العوامل الديموغرافية والضغطات النفسية والاجتماعية لدى المرضى النفسيين، وقد اتبعت في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الـ حث مقياس روزنبرغ للثقة بالنفس ومقياس جانيس للكفاءة الاجتماعية، وقد طبق الأدوات على عينة قوامها 11190 شخصاً من المرضى النفسيين المتواجدين في قسم الطب النفسي في جامعة - البيريتا أدمونتون- كندا، وأسفرت النتائج عن أن المرضى النفسيين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس، وأن درجة الانخفاض تختلف باختلاف المرض، حيث تقل الثقة عند مرضى الاكتئاب واضطرابات الأكل ومستخدمي المخدرات وتنخفض عند من يعانون من أكثر من مرض نفسي خاصة إذا كان الاكتئاب أحدها، وكان من نتائج الدراسة أيضاً وجود علاقة بين ارتفاع درجة الثقة بالنفس وكل من التحصيل العلمي وزيادة العمر.

-دراسة عزيزة محمود محمد سالم تحت عنوان:"الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي" واشتملت عينة البحث على 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية

العامية بمحافظة القاهرة والجيزة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياسين هما مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وإنشاء مقياس للتمايز السيمانتني، وأهم أهداف الدراسة التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي وتوصل الباحث إلى كون العينة الكلية لديها اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وإنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين وغير رياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير رياضيات لصالح الرياضيات، وكانت أهم نتائجها اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة ايجابية نحو النشاط الرياضي، وقد استخدم المنهج الوصفي.

-دراسة الطالب " يحيى قذيفة " تحت عنوان " تقدير مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية " رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص النشاط الرياضي التربوي ، جامعة حاج لخضر - باتنة - قسم التربية الحركية ، السنة الجامعية 2013-2014 .

منهجية الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والذي يهدف لمعرفة مدى ارتباط متغيرين أو أكثر أو بمعنى آخر مدى الاتفاق بين المتغيرات في اخذ العوامل مع المتغيرات في عامل آخر لملائمته موضوع الدراسة مستخدماً في ذلك مقياسي الثقة بالنفس ومقياس التوجه التنافسي معتمداً في ذلك على برنامج SPSS وباستخدام المعالجة الإحصائية .

نتائج الدراسة : توصل الباحث في هذه الدراسة إلى بعض من الاستنتاجات والتي كانت كفيلة للإجابة على الإشكالية المطروحة في البحث وهي :

- مستوى تقدير الثقة بالنفس مرتفع نسبياً لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية .

- مستوى التوجه الرياضي مرتفع نسبياً لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية .

التحليل النقدي للدراسة : ركز الباحث في هذه دراسته هذه على عينة أقسام التربية البدنية والرياضية فقط ، فجل اهتمام الدراسة متمحور حول مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية ، أي أن غرض هذه الدراسة هدفها أكاديمي بحت .

-دراسة شحواج محمد-بن سعيد مراد جامعة قسنطينة 2001-2002: بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية" حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية شعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية الجد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة اخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

-دراسة شكران زهير-سدراي زهير قسنطينة 2001-2002: بعنوان: "الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر" وكانت النتائج التالية: إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معا، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذ لم يواجه كما أنه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية(السنة الأولى، الثانية، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر.

-دراسة صالح ريوح: قام ريوح صالح عام 2012 بدراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في إطار معهد التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة الجزائر3. تهدف هذه الدراسة إلى:

-إبراز العلاقات الارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وفق مجموعة من المتغيرات والمتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي.

-التعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الأغراض الاجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.

-معرفة طبيعة الاتجاهات المميزة لهاته المرحلة العمرية في الطور الثانوي وكذلك بالنسبة للتوافق النفسي الاجتماعي.

-الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام(النفسي الاجتماعي)والتي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ العينة الدراسية، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

-دراسة صديقة على أحمد يوسف تحت عنوان: "اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس وعلاقتها بالتوافق النفسي" حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة، وبين طلبة السنوات الأولى والنهائية لصالح طالبة السنوات النهائية بالإضافة أي وجود علاقة ارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني، وقد استخدمت المنهج الوصفي.

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول

الثقة بالنفس

تمهيد:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح وهي لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ماهي الأسباب الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة و توقع النتائج فتوقع النتائج يعني الى اي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة

بينما الثقة هي شعور اللاعب ان ادائها سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج اذا كان المنافس متوقفا عليه لذلك فان الاداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري ان يؤدي دائما الى تحقيق المكسب حيث يمكن عدم تحقيق الفوز او المكسب و لكن هذا يفقد الرياضي الشعور بالثقة او ايجاد الاداء و يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية ان هناك بعض الرياضيين يكونون غير وثيقين من انفسهم لكي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس او الثقة الزائفة و يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس و هذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس.

1 - الثقة بالنفس:

1-1- مفهوم الثقة:

- أ- الثقة لغة: كلمة الثقة في اللغة هي مصدر الفعل وثق، والثقة في فلان أي ائتمنه أو اطمأن عليه فالكلمة لغويا تدل على الاطمئنان الذي يبديه الفرد اتجاه فرد آخر أو شيء ما (منظور، 2000، صفحة 28)
- ب- الثقة اصطلاحا: هي سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتيحه له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي. (محمد ع.، 2000، صفحة 44)
- وفي تعريف أكرم رضا: " الثقة بالنفس هي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وإمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية" (عكاشة، 1990، صفحة 10)
- ويعرف عوادة الثقة على أنها: " نوع من الاطمئنان المدروس والمستند على امكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من أهداف (الشماع، 1997، صفحة 18)
- وير سوندرلاند بأن: " الثقة تعني القدرة على تتبؤ الفرد وضعا معيناً بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي عيب أو نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه" (سليم، 2003، صفحة 25)

1-2- مفهوم النفس:

- أ- النفس لغة: النفس هي اسم جمعها انفس ونفوس، وهي الروح، والنفس هي ذات الشيء وعينه، فيقال جاء هو نفسه أو بنفسه (منظور، 2000، صفحة 28)
- ب- النفس اصطلاحا: عرفها اخلاص محمد عبد الحفيظ هي: " حجر الزاوية في بناء الشخصية (الحفيظ، 2002، صفحة 43)
- أما مجمد عبد المقصود فقد عرفها بأنها: " المعنى المجرد لإدراكنا أنفسنا جسديا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين وهي قابلة للتعديل والتغيير تحت شروط معينة، وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليه الشخصية لوحدة مركبة (المقصود، 2005، صفحة 82)
- في حين أن حامد عبد السلام زهران يرى أن النفس هي: " تكوين معرفي منظم وموحد للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته (زهران، 2002، صفحة 67)

- أما صالح أبو جادو فيعرف النفس بأنها: " المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهي صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن ذاته وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه (جادو، 2002)

2- تعريف الثقة بالنفس:

هي سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي وهي أيضاً إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وإمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية" (عكاشة، 1990، صفحة 10)

2- 1 - أهمية الثقة بالنفس:

أهمية الثقة بالنفس من منطلق عن استغناء أي شخص عنها فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين الأول أنه لا يثق في ما لديه من معلومات أو أداء فلن يتمكن من النقاش و الحوار مع غيره و سيفضل الصمت و السبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب أما إيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع مما يعني انه لم يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح، إن إحراز أي منهما فلن يشعر بلذة الفرح و النجاح وهذا بدوره سيجعله يعيش جو من الملل و الكآبة ، ويفضل تجنب الناس لتفادي انتقاداتهم و تعليقاتهم الساخرة من حاله لاعتقاده أنه غير محبوب منهم ، انه شخص اقل منهم قدرا و هذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية ، مما يقلل أو يعدم فعالية حضنه الداخلي في مواجهة الصعاب، و قد يتخذ الفرد مسلكا مضادا للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين، و هذا سلوك لاشعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفتضح حاله و كلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها و العودة بها الى خط السواء، ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس و التي تتجلى في نواحي عدة نذكرها (أسعد، 2006، الصفحات 48-84) و في الآتي :

أ- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة و تعلم الخبرات العلمية و العملية.

ب- أهميتها للنجاح في العالم و توظيفه عمليا من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه و ابتكار ما هو جديد.

- ج- أهميتها لحب الناس للشخص و لحب الشخص نفسه للناس.
د- أهميتها في مواجهة الصعاب، إعطاء المشكلة حجمها الحقيقي.

2-2- مقومات الثقة بالنفس

بعد إطلاع الباحثان المكثف على موضوع الثقة بالنفس وكل ما حصل عليه له علاقة بالموضوع بحيث وجدت مقومات الثقة بالنفس: تتمثل في المقومات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية ومنها: (أسعد، 2006، الصفحات 85-123)

أولا المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة لكن في حالة الشواذ ووجود مشكلة جسمية فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة (أسعد، 2006، الصفحات 85-90)

ثانيا: المقومات العقلية:

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال (أسعد، 2006، الصفحات 93-100)

الذكاء: هو عنصر هام يساعد الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار وجعله محبوبا بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدرة لا بأس بها من الثقة بالنفس وذلك لما يلاقه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

الذاكرة: وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

الخيال: حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

ثالثا: المقومات الوجدانية:

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كافي من الثقة بنفسه وإمكاناته وإيمان راسخ بقدرته على التحرر، مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة، لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها.

رابعاً: المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، إذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه و بمن حوله، هذا و يتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة، ويجزم يقيناً أنه على قدر مسؤولية التغيير وأهل لتحمل معاناته، فمثل هذا الشخص هو من نأمل منه تعديل الواقع والتأثير فيمن حوله فهو يمتلك من الجرأة والشجاعة ما يكفي لمواجهة الناس ومقاومتها لذلك التغيير وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثارة على الجماعة وعاداتها، فقاومته الجماعة ورفضته فثبت عن وجهها مصراً، حتى خضعت له، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عن حاجاتها وطلباتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها (أسعد، 2006، الصفحات 107-115)

خامساً: المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين علاقة الفرد وثقته بنفسه، أن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، و بالتالي فلن يمد يده ليطالب المساعدة المادية من أحد، ولن يبطأ رأسه طالبا منه المعونة ناهيك عن انه سيواكب الحضارة و التكنولوجيا ، وهذا يجعله من فئة المثقف و لا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد و ثقته بنفسه إذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب اولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات و المظاهر (أسعد، 2006، الصفحات 115-123)

2- 3 - أسباب ضعف الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة بالنفس سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه و سلبياته مما يؤدي الى الشعور بالقلق إزاء ذلك و الرهبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي الى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة اخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد (الأقصري-يوسف، 2001، صفحة 286)

من الأسباب التي تؤدي إلى الثقة بالنفس:

سلبية الوالدين و تعليماتهما السلبية المتكررة، الذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل الذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا (سامويل، 1999، صفحة 91)

- 1- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة و تعرضه للفشل و كذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز و التشجيع (عمرو، 1990، صفحة 41)
- 2- تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقده ثقته بنفسه و بالآخرين من حوله (عادل، 1990، صفحة 286)
- 3- سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم فيه و احتقاره لنفسه (عمرو، 1990، صفحة 41)
- 4- الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاب و يقوم بالتعويض غير المباشر عن الاختلاف و الإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاب و يقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقة هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقا من اثنين إما الانسحاب كالانطواء و العزلة و ضعف الثقة بالنفس، أو طريق العدا و الشراسة كتعويض مباشر عن إعاقة فيكون حالة كمن قيل فيهم كل ذي عاهن جبار (أسعد، 2006، صفحة 208)

3- النظريات التي فسرت الثقة بالنفس:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولاها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية و الحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله كل صراعاته، و تحقيق السواء و التوافق. وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا و لذلك يحاول الأنا حل الصراع بين هو و الأنا الأعلى فإذا نجح كان الشخص سويا (العززي، 2001، صفحة 218)

وجاء ادلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي و مشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال و السعي من أجل الكمال و التفوق. و ذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص و كل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي و الاجتماعي المتفوق. وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الأسرية و الاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد و يؤكد العزة و عبد الهادي أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق ليحتل مكانة مرموقة بالمجتمع. و تنادي نظرية ادلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته و علاقاته مع العالم، إذن فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق

اجتماعي بدلا من كونه مخلوقا جنسيا و بناءا على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية و أغلب مشاكلنا الحياتية الاجتماعية التنشئة و الأعراف. و يشكل أسلوب الحياة الصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد إلى أن الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها (باربرا، 1981، صفحة 35).

كما أسهم يونغ في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات حيث يذكر أنجلز بأن تحقيق الذات عند يونغ عملية عرضية من النمو و تتضمن الفردية و النمو (التفوق) و في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز و بعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية (باربرا، 1981، صفحة 98) وأضاف يونغ أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضي عليها وحدتها و توازنها و ثباتها وأنها تحرك و تنظم السلوك.

3-2- النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني ، بل أن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، ولذلك قامت الثقة بالنفس. لا تذكر إلا و يرتبط بها إسهامات كارل روجرزو إبراهيم ماسلوا. يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء و التوافق النفسي الاجتماعي و بين ثقة الفرد و ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد (باربرا، 1981، صفحة 34). و المتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير إلى " أن أفضل طريق لفهم السلوك الإنساني هي النظر إليه في الإطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه" يرى مدى ما حظي به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز فإن الشخص الذي يؤدي و يوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات و العيش الوجودي و الثقة التامة، الحرية التجريبية و الإبداع (باربرا، 1981، صفحة 294) ويعطي روجرز للثقة بالنفس أهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق بنفسه وفي أحكامه واختياراته و الذي يعتمد على نفسه بأنه "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط و فعالية (أسعد، 2006، صفحة 232) وجاءت إسهامات ماسلو منققة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء و العاديين و توصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص و أكثرهم أهمية، و بهذا يقرر ماسلو بأنه يتم الأفراد الذين حققوا قواهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم و قدراتهم و رسالتهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة، يسعون لتحقيقها و يظهرون قبولا بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها (الأقصري-يوسف، 2001، صفحة 305)

4- كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟

من المدهش القول أن الثقة بالنفس تكون في أعلى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة في سن ما قبل المدرسة، حيث أن معظم أطفال هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذاتهم وقدراتهم، و خير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (kail) عام 1989 والتي قام فيها بعرض ثنائيات عن الصور تصور إحداها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويؤديه بهمة ونشاط وإصرار، أما الصورة الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائراً عاجزاً، وقد كان معظم أطفال ما قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح.

وهذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذاتهم، ومليئين ثقة بأنفسهم، ولديهم رغبة في القيام بأعمال جديدة، ولكن ما يحدث هو أن الطفل مع التحاقه بالمدرسة ينخفض مستوى الثقة بنفسه بسبب مقارنته نفسه بغيره من الرفقاء، فيجد من هو أسرع منه أو أكفأ، فيبدأ بالتواضع قليلاً (أسعد، 2006، صفحة 48)

5- مظاهر الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه. (أسعد، 2006، صفحة 80)

فالثقة بالنفس تظهر من خلال إحساس الفرد بالثقة بدنيا وشخصيا ومهنيا وبقدراته ومهاراته وخياراته الجيدة وتقبل الآخرين له وثقتهم فيه والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل ويستطيع انجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة والشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين (القادر، 1989، صفحة 138)

والشخص الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والاسهام في حل مشكلات الجماعة (الله، 1989، صفحة 42)

ومن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي:

- الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين له واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الافراد والمشاركة الايجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجيدة (بيلي، 2003، صفحة 50)

ويرى سالم المفرجي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في:

- إحساس الفرد بكفاءته وقدرته على اتخاذ القرار ومواجهة المشكلات.
- إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه وللآخرين واحترامهم.
- الشعور بالطمأنينة (صالح، 1992، صفحة 216)

6-أنواع الثقة الرياضية:

يمكن فصل الثقة الرياضية إلى مفهومين هما:

6-1- مفهوم الثقة الرياضية كسمة:

بناء على مفهوم الثقة الرياضية بصفة عامة يمكن تعريف الثقة الرياضية على أنها هي درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكه اللاعب عادة من مدى قدرته على تحقيق النجاح من نوع الرياضة التي يمارسها (عويد، 2000، صفحة 377)

6-2- مفهوم الثقة الرياضية كحالة:

هي تختلف عن الاولى في التغيير للتوقيت الزمني ولهذا تعرف الثقة الرياضية كحالة على أنها درجة الاعتقاد أو التأكد عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النتائج في نوع الرياضة التي يمارسها (دليم، 1999، صفحة 122)

6-3- تأثير الثقة الرياضية كسمة حالة على الثقة الرياضية كحالة وأهميتها:

يمكن أن تؤثر الثقة الرياضية كسمة على الثقة الرياضية كحالة في أنه كلما زادت الثقة الرياضية لديهم في الموقف الرياضي التنافسي أعلى من الرياضيين الذين تكون سمة الثقة لديهم منخفضة (علاوي، 2009، صفحة 210)

7-مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه، حيث يشير القوسي عبد العزيز إلى أن ضعف الثقة بالنفس في ضعف الروح الاستقلالية والتردد وانعقاد اللسان في وجود الآخرين والتهتهة واللجلجة وخصوصا عند الأطفال والحبل وعدم القدرة على التفكير المستقل والجبن والانكماش وعدم الجرأة وتوقع الشر من شدة الحرص والتهاون والاستهتار وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الاخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين إلى أحلام اليقظة والمبالغة بالتظاهر بطيبة القلب (الرشدي، 1995، صفحة 140)

- ويشير العنزى فريح عويد إلى أن مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل في:
- الشعور بالحاجة إلى التحسس.
 - الشعور بعدم الرضا من الأحوال والخصائص الشخصية.
 - الشعور بالخجل والارتباك من الهزيمة والميل عند الاحجام عن التعامل مع الاخرين والشعور بالارتباك والقلق في المواقف الاجتماعية التي تضم الافراد.
 - الاحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الامور العادية.
 - الشعور بالذنب ونوبات من البكاء. (زيد، 1987، صفحة 104)

خلاصة:

الثقة بالنفس سمة انفعالية أساسية في شخصية الفرد، تقوم أساساً على إيمان الفرد أو الرياضي بفعالياته واعتقاده بأنه مقبول من طرف الآخرين، وأنه قادر على استعمال قدراته الجسمية ومهاراته البدنية والعقلية والنفسية، بكفاءة لمواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، هذا إلى جانب التكيف مع غيره وللثقة الرياضية مظاهر تميز بين الرياضي الذي يثق بنفسه والرياضي الذي لا يثق بنفسه، فالذي يثق بنفسه يستطيع التعامل مع مواقف التدريب والمنافسة بكفاءة واقتدار، كما أنه شخص لديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين كالمدرّب، والزملاء دون تردد أو خوف، أما الآخر فنجد أن أبسط المواقف تخجله وتخيفه من مواجهة الواقع، والسبب الأساسي يكمن في العوامل المختلفة التي تؤثر في الثقة بالنفس فهناك عوامل تكون بمثابة مقومات للثقة بالنفس وأخرى تكون معيقة لها.

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة يعتبر ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعده على مساير تقدم العصر وتطوره وذلك لكون النشاط الرياضي يعمل على ترقية العادات الإنسانية من خلال تأثيره على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية والحركية أو المهارة في أدائها من خلال نشاط الرياضي معين هي عبارة عن وحدة تشترك في إنجازها مختلف الأجهزة الحيوية لدى الإنسان كما أنه لا يمكن الاستغناء عن الجانب النفسي والاجتماعي كالإرادة والوسط الذي يعتبر على بذل الجهد والاستمرار في النشاط.

1 - النشاط البدني:**1-1 - تعريف النشاط البدني :**

يرجع ظهور النشاطات البدنية الرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف "بالتدريب البدني" وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية ونظرا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة جلب الأنظار وبدأت النية جادة في تطويره، إذ أخذ التدريب يرتكز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعد آخر وذلك حين استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط البدني الرياضي.

وما زاد النشاط أهمية اعتباره أساس عملية التربية وميدانا من ميادينها إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حين يزود بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه كما نجد النشاط البدني الرياضي قد تجاوز حدود الجسم، ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات، والدوافع الشخصية، وهو ما يبين بصورة أوضح أن النشاط لهذا المفهوم قد خرج عن نطاق العضلات والجري كما كان يعرف به.

كما اعتبر علم النفس من خلال نظرياته على التربية والمفاهيم الحديثة أن النشاط البدني الرياضي هو تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي.

أما الجمعية الأمريكية للصحة والنشاط البدني الرياضي فتعرفه على أنه المادة التي يتعلم فيها الأطفال ويتحركوا ليتعلموا.

ويعرفه "فيرى" بأنه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية.

أما "بيوتشر بنشارلز" فيرى من جهته أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام (بسيوني، 1992، صفحة 13)

كما عرفه "شارل مان" بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية (بسيوني، 1992، صفحة 9)

أما "هل" فيرى بأنه تلك النشاطات التي تحفظ الصحة البدنية القوية الجسمية، وحدّة الذكاء وتمكن الفرد من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيده في سرعة إدراكه، وتعوده سرعة التحكم فيؤدي واجبه بدقة وروح ضمير.

ومن بين هؤلاء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الأخرى وغالبا في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر "التربية البدنية" على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير المطور تاريخيا من المتغيرات الأخرى كتدريب بدني.

أما من جهة أخرى فإن النشاط البدني والرياضي أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارف بعضهم على بعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (أنور، 1996، صفحة 209)

وفي تعريف آخر فإن النشاط البدني والرياضي يتميز بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة وهو يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (الخالف، 1982، الصفحات 14-15)

2- أهداف النشاط البدني الرياضي: من خلال التعاريف السابقة للنشاط البدني والرياضي يمكن أن نستخلص عدة أهداف:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراستهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي ويفضله ينمي قدراته الحركية.

فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-1- الأهداف العامة:

✓ **الصحة:** يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو، وجعل الفرد ميّالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

✓ **النمو الحركي:** للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

✓ **التنشئة الاجتماعية:** النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي، وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالموعظة وتحسين العلاقات مع الغير.

✓ **الهدف العلاجي:** والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفعالات يظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة (أنور، 1996، صفحة 68).

2-2- الأهداف الخاصة:

إن أهداف النشاط البدني لا تتجسد في الأهداف العامة فقط بل تتعدى إلى أهداف خاصة والت ندرجها فيما يلي:

✓ **من الناحية البدنية:** تطوير الصفات الحركية كالقوة، التحمل، السرعة، المرونة.

- اكتساب المعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها الحيوية والعضوية والآلية
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام الفرد.

- المساعدة على تعليم وتطوير المهارات والخبرات الحركية ومعرفة القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها.

✓ **من الناحية العقلية:** ويتم ذلك بواسطة الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في الصحة النفسية التي تعتبر عنصر في بناء الشخصية الناضجة والسوية إضافة إلى أن لها دور في علاج كثير من الانحرافات النفسية قصد تحقيق التوافق النفسي للفرد كما أن لها دور في:

- تنمية الميول والدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

- تشغيل الطاقة الزائدة للفرد الممارس على التخلي عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات.

- تلعب دورا في اشعار الفرد بالسرور والتعبير عن انفعالاته الداخلية وتطوير عواطفه.

✓ **من الناحية الاجتماعية:** نظرا لما لهذه الناحية من أهمية في حياة الإنسان فإن النشاط فيها دورا بارزا إذ يعمل على:

- اندماج الفرد في المجتمع وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس.

- كسب وتعلم كيفية التوافق بين ما هو صالح للفرد فقط و ما هو للجماعة أو المجتمع.

- يتعلم كيف يحترم الأنظمة والمعتقدات وقوانين المجتمع.

المساعدة على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها. (بسيوني، 1992، صفحة 138)

3- الأسس العلمية للنشاطات الرياضية:

اعتبر المختصون في ميدان النشاط الرياضي لأي نشاط ما أسس يركز عليها، بحيث تعضد كمقومات للنشاط وهي لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وهو ما جعلهم يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي:

3-1- الأسس البيولوجية: والمقصود بها هي طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي وغيرها.

3-2- الأسس النفسية: هي كل الصفات الخلقية والإدراكية لشخصية الفرد وتوافقه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدتها في الإعداد الجيد والمناسب لطرق التعلم والتدريب الحركي المناسب للنشاط.

3-3- الأسس الاجتماعية: ويقصد بما العمل الجماعي، التعاون، الألفة و الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تميمتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المتعددة.

والنشاط الرياضي يعد واحدا من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والاجتماعية والخلقية (الخولي أ.، 1996، صفحة 85)

4 - أنواع النشاط البدني الرياضي :

يمكن تقسيم النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع وهي :

النشاط البدني والرياضي الترويحي والنشاط الرياضي التنافسي والنشاط الرياضي النفعي.

4 - 1 - النشاط البدني والرياضي الترويحي :

- تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح الثقة بالنفس فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة وربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة لتمتعه و تسليه ونشاط الترويح في وقت فراغه ويعتقد رائد الترويح "براتيل" إن دور المؤسسات الترويحية وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والمستوى.

- المهارة الأمر الذي يعمل على تخطي هوة الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينما وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد (الخولي أ.، 1996، صفحة 394)

المعنى الأول:

يتصل بالممارسة الرياضية وهي اكتساب الممارس بعض القيم والفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتفيس عن الطاقات البدنية والنفسية.

كما أن (الباونج) قد أشار إلى أن هناك أكثر من معنى للرياضة يتصل بمفهوم الترويح وكان موضوع تطبيع الأفراد على الأنشطة البدنية والرياضية والترويحية محل اهتمام بعض الباحثين في الولايات المتحدة الأمريكية أبر (سنايدر وسيرايتزر) دور الأسرة في دفع وتوجيه الأبناء إلى ممارسة مختلف الرياضات.

وفي دراسة (كلي) والتي عرفت باسم مدينة نيوتان أن السباحة نشاط ترويحي مدى الحياة (الخولي أ.، 1996، صفحة 396).

4-1-1- أهداف النشاط البدني الترويحي:

يهدف النشاط البدني والرياضي الذي يستخدم الرياضة كذريعة لتحقيق أهدافه والمتمثلة فيما يلي:

- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر.
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.
- تقديرات البراعة والقيم الإجمالية وتذوقها.
- احترام البيئة والمحافظة عليها .
- نمو المهارات الاجتماعية السليمة والنضج الاجتماعي.
- الصحة واللياقة البدنية الجيدة (الخولي أ.، 1996، صفحة 50)

المعنى الثاني:

ويتصل بحضور الرياضة ومشاهد منافستها كأن يصحب الفرد بعضا من أفراد أسرته أو أصدقائه حيث يشعر المشاهدون بالحضور الاجتماعي وبمشاعر التضامن والتوحيد ولو مؤقتا من خلال المباراة في مقابل الاغتراب والعزلة وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية إلى حد كبير العامل المشترك بين الرياضة والترويح ومن زاوية أخرى يمكن اعتبار أي نوع من أنواع الرياضة على أنه ترويح كما يمكن اعتباره ترويحاً ذلك لأن الأمر متوقف على وجهة نظر الممارس أو المشاهد أولاً وأخيراً فرياضة المحترفين لا يستمتع بها الرياضي المحترف كترويح على عكس المشاهد الذي يستمتع بها وهناك نوع آخر من الرياضة قليلا ما يعتبر ترويحاً هو

برنامج الرياضة التنموية في المدرسة الذي يطلق عليه التربية البدنية المدرسية ذلك ربما للطابع الإجباري الذي يتم أساسا من خلال دروس التربية البدنية الدرس الوحيد ذو الطابع التروحي بالنسبة لبقية الدروس الأخرى ويعتبر نمط رياضة المشاهدة هو أكثر أنماط الرياضة وضوحا كترويح الاندماج البدني أو قياس القدرات بالنسبة للمشاهد الذي يجلس يستمتع لوقائع مباراة وأحداثها المثيرة (الخولي أ.، 1996، صفحة 397)

4 - 2 - 4 - النشاط البدني والرياضي التنافسي:

4 - 2 - 1 - مفهومه:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا عريضا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس والتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها وتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه إلا أنه يحر بعض أصداف إذا كافح وبذل جهده، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقترب من باب النهاية والمباراة (الخولي أ.، 1996، صفحة 27)

ولقد قدم "شو" تصنيفا للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي:

- المنافسة بين فردين.
- المنافسة بين فريقين.

- المنافسة بين أكثر من فرد ضد بعض العناصر الطبيعية (الخولي أ.، 1996، صفحة 28)

وعموما فإن الناس يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين، فكل هذه المضامين تتدرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة.

لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ومفهوم المنافسة الأكثر التحاما بالنشاط الرياضي من غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب والألعاب (الخولي أ.، 1996، صفحة 29)

4 - 2 - 2 - أهداف النشاط البدني والرياضي:

- التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.
- إحراز نتائج جيدة من خلال المنافسة.
- رفع المستوى الصحي وإصغاء روح معنوية عالية للأفراد.
- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.

- التحلي بالروح الرياضية وتنمية روح التعاون.

- احترام الخصم والتنافس بشرف.

- تكوين الشخصية المتزنة لتحقيق الذات وإحراز النصر.

- تنمية الثقة بالنفس.

وفي الأخير فإن المنافسة وبالرغم من النقد الذي وجه إليها تبقى أنها جوهر الرياضة وأحد مقوماتها. فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل، النزاهة، وبذلك نبتعد بالمنافسة عن الصراع ومساوئه. (الخولي أ.، 1996، صفحة 30)

4-3- النشاط البدني و الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط البدني والرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد من الناحية النفسية، والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي إلا أنه هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وسنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض الأنشطة البدنية والرياضية (الخولي أ.، 1996، صفحة 40)

4-3-1 - التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشارا وأقلها تكلفة من حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها وهي عادة تتكون من (06 - 12) تمرين تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمرينات النمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة وهذه التمرينات يلعب فيها النشاط دورا رئيسيا في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة هذه التمرينات ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم. (الخولي أ.، 1996، صفحة 82)

4-3-2 - تمرينات الراحة النشطة:

وهذا النوع من التمرينات يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاول بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي، وكذلك تقدم هذه التمرينات قبل العمل ومدتها من 05 إلى 10 دقائق في اليوم (الخولي أ.، 1996، صفحة 83)

4 - 3 - 3 - المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية للاشتراك الايجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة من الحياة الاجتماعية وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى هذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذا النشاط، وتجرى هذه التدريبات والمسابقات من 02 إلى 03 مرات أسبوعياً (الخولي أ.، 1996، صفحة 85)

4 - 3 - 4 - تمارين اللياقة من أجل الصحة:

الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة (الذكور عن الإناث) خاصة عند الشباب، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة وتؤدي بشكل منتظم، وفي وقت ثابت ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين للعضلات الكبيرة (الظهر والبطن) لفئة الكبار من السن خاصة المسنين (الخالف، 1982، صفحة 62)

4 - 3 - 5 - المهرجانات الرياضية:

وتعد نمودجا لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجميع عدد كبير من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط، أو لمجرد المشاهدة مما يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عاملي الرهبة والخجل في المشاركة، والتفاعل مع المجتمع. كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد غفيرة في مناسبة واحدة، ومن جانب آخر يمكن استغلال تلك المهرجانات في انتقاء وتوجيه الموهوبين لرياضة المنافسة والبطولة. (الخولي أ.، 1996، صفحة 86)

4 - 3 - 6 - رحلات الخلاء (التجوال):

ويعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشاراً في مجال النشاط البدني للجماهير، وذلك لبساطة التحضير له حيث لا يحتاج إلى إعداد طويل معقد أو أجهزة رياضية يجرى هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الحالية والغابات الصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق والنسيم العليل المنعش، وهذا النوع من النشاط تستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة كما أنه يجرى في مسافات متغيرة ومتنوعة السطح حسب قدرة الممارسين ويستخدم كذلك بتوصية من الطبيب المختص لفئات من مرضى القلب، الدورة الدموية، الجهاز التنفسي والبعض الآخر لا يزاولونه إلا بعد موافقة الطبيب وخصوصاً ذوي الأعمار المتقدمة في السن. (الخولي أ.، 1996، صفحة 87)

5 - خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني والرياضي بعدة خصائص أهمها ما يلي :

- النشاط البدني والرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع
 - أثناء النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي في ذلك.
 - أوضح صورة الذي يتسم بها النشاط البدني والرياضي هي التدريب ثم التنافس.
 - يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان النشاط البدني والرياضي بدرجة كبير من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
 - لا يوجد في أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط البدني والرياضي.
 - يتميز النشاط البدني بجذوته في وسط جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.
- وكما نلاحظ فإن النشاط البدني والرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه وهذا بدافع الترويح والاندماج في وسط بيئته والحفاظ أو تكوين مع غيره. (الخولي أ،، 1996، صفحة 31)

6- تصنيف الأنشطة البدنية الرياضية :

يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية بأكثر من طريقة واستنادا إلى عدة أسس تصنيفية، منها على سبيل المثال

لا الحصر:

- عدد الممارسين (فردى ، زوجي ، جماعي).
 - طبيعة الوسط (ملاعب، ماء، جليد).
 - الأداة المستخدمة (كرات، مضارب، أسلحة).
 - توقيت الممارسة (صيفية، شتوية). (الخولي أ،، 1996، صفحة 32)
- ولعل التصنيف التالية هو أكثر التصنيفات استخداما في مجال الأنشطة الرياضية كما يلي:

6 - 1 - الرياضات الفردية:

ومنها: -الجمباز-السباحة-الغطس.

- مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى).
- رياضات فردية شتوية (كالتزلج على الجليد).
- رياضات فردية أخرى (رفع الأثقال، والغولف، الرماية بالقوس)

6- 2 - الرياضات الزوجية ومنها:

- المنافلات (المبارزة بالأجسام، الملاكمة، الجيو ...).
- ألعاب المضرب (التنس، تنس الطاولة، الريشة الطائرة ...)

6 - 3 - الرياضات الجماعية ومنها:

- الألعاب (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد ...).
 - رياضات مائية (كرة الماء، التجديف ...).
 - الجمباز الإيقاعي (الشريط، الصولجان، الطوق ...).
- و خلاصة القول في ما يخص هذه الأنشطة البدنية يمكننا تسليط الضوء على بعض الرياضات والأنشطة البدنية المتوفرة في بلادنا (الخولي أ.، 1996، صفحة 34)
- من ناحية أنواع الرياضات فهي متوفرة بكل أنواعها (فردية، زوجية، جماعية).

ولكن بنسبة قليلة مقارنة بما هو متواجد دولياً.

- الرياضات الفردية (السباحة، ألعاب القوى، الجمباز، الغولف ...).
- الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة).

أما فيما يخص الرياضات المتبقية فهي شبه مفقودة وإذا وجدت فهي قليلة من خلال التقدم الكبير وتوفر وسائل الإعلام تظهر شيئاً فشيئاً (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

خلاصة:

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان يفرض إشغال الوقت أو كان يفرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو التحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية إضافة إلى تحسين عمل وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي، كما أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يساعد أيضا على اكتساب خبرات و التمسك بالعادات الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الثقة بالنفس

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية هي أساس كل بحث علمي، والهدف الرئيسي منها هو التأكد من مدى ارتباطها وتكاملها مع الجانب النظري، وهذا الفصل فيه عرض مختلف الخطوات المعتمد عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا في هذه الدراسة، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي حددت فيه الإشكالية، والفرضيات والهدف والأهمية، بالإضافة إلى الفصول النظرية المتمثلة في الأنشطة الرياضية والثقة بالنفس، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي، حيث سنتناول فيه المنهج المستخدم في دراستنا الحدود الخاصة بها، كذلك الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها والأساليب الإحصائية الخاصة بموضوعها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث، وهي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية وتمت عبر مرحلتين: ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمجلات والمحاضرات الغير منشورة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث قمنا بزيارة إلى المدارس وتجاوزنا مع التلاميذ لأخذ فكرة حول ميدان البحث

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على مجتمع الدراسة من أجل ضبط العينة الأساسية واختبارها والاحتكاك بها والتعرف على خصائصها.
- التعرف على الصعوبات والعوائق المحتملة من أجل تهيئة الظروف والشروط العلمية لإجراء الدراسة الأساسية في ظروف جيدة.

1-2- حدود الدراسة :

- **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري إلى غاية شهر ماي حيث خصص شهر فيفري و مارس للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر أبريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالمقياس وتوزيعه على التلاميذ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة في ثانوية حشامة بن عودة ببلدية سيدي لخضر ولاية عين الدفلى .

1-3- متغيرات الدراسة :

- 1-3-1 **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- **تحديد المتغير المستقل:** وهو " الثقة بالنفس " .

- 1-3-2 **تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول

- تأثير المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 1999، صفحة 219).

- تحديد المتغير التابع: وهو " النشاط البدني الرياضي " .

2- منهج الدراسة:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية (رابح، 1984، صفحة 19)

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنتهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (طاهير، 2003، صفحة 18)

3- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ المتمدرسين بثانوية حشامة بن عودة ببلدية سيدي لخضر و ثانوية حمزة علي بوعشرة بمليانة.

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها: قمنا باختيار عينة بطريقة عشوائية ولم يخضع اختيارنا لأي معيار سواء كان من حيث مستوى التلاميذ العلمي و الاجتماعي والنفسي والبدني أو جنس الإناث والذكور ولا حتى من حيث المستوى الدراسي. فقد شملت عينتنا تلاميذ الطور الثانوي كله ذكورا وإناثا حيث بلغ عدد عناصر العينة (60) طالب وطالبة.

5- أدوات المستخدمة في الدراسة:

للتأكد من صحة الفرضيات المعتمدة للدراسة، واستجابة لطبيعتها ارتأينا إلى (اختبار الثقة بالنفس) كأداة للبحث الحالي وسبب اختيارنا لهذه الأداة في جمع المعلومات يعود أساسا لنوع المنهج المتبع في الدراسة.

5-1- مقياس الثقة بالنفس: يشتمل هذا الاختبار على (15) عبارة، ويجاب على كل عبارة (دائما أو أحيانا، أو نادرا) وتعطى دائما (3) درجات، وأحيانا (2) درجات ونادرا (درجة واحدة) ويقوم التلميذ باختيار واحد من ثلاث اختيارات ويضع علامة (x) أما الاختيار الذي يتناسب مع حالته.

5-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

5-2-1- الصدق: اعتمد الباحثان في حساب صدق مقياس الثقة بالنفس على:

- صدق المحتوى أو المضمون.

أ- **صدق المحتوى:** اعتمد الباحثان للتأكد من صدق مقياس الثقة بالنفس على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال المسح المكتبي للدراسات التي استخدمت المقياس سواء في البيئة الأجنبية أو العربية إلى توفر المعايير العلمية لهذه الاداة، وبالتالي اطمأن الباحثان إلى صدق مضمونها.

5-2-2- ثبات المقياس: يدل الثبات على خلو الأداة من أخطاء القياس أي أنه إذا طبقت على نفس

المجموعة مرة أخرى فإنه تعطى نفس النتائج تقريبا (ميخائل، 1997، صفحة 169)

6- الوسائل الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات، واستخدام الباحثان للحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحثان بتفريغ البيانات وترميزها، وقد تم استخدامها في المواضيع التالية:

- اختبار (ت)
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط النظري.

خلاصة:

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية تم التعرف على ميدان الدراسة والإلمام بصعوباته و مشكلاته كما تم التعرف على أفراد العينة من حيث انضباطهم و مستواهم التعليمي، كما تمّ تقنين أدوات الدراسة المستخدمة حيث توفر في كل الأدوات المستخدمة الشروط العلمية المعروفة كما تم تحضير أدوات البحث و إعدادها في صورة النهائية و تم تطبيقها في ظروف مساعدة على عينة الدراسة الأساسية

الفصل الثاني

مريض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري ويثبت صحته أو خطئه، فعلى كل باحث القيام بجميع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات ، وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية ، الفرضيات ، المنهج ، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات ، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق المقياس في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها وتقديم الاقتراحات والحلول المستقبلية لها.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: لاختبار صحة الفرضية القائلة : " مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي جيد".

- قام الباحثان بحساب الفروق ما بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للثقة بالنفس لأفراد العينة وهذا ما يوضحه الجدول رقم-1-

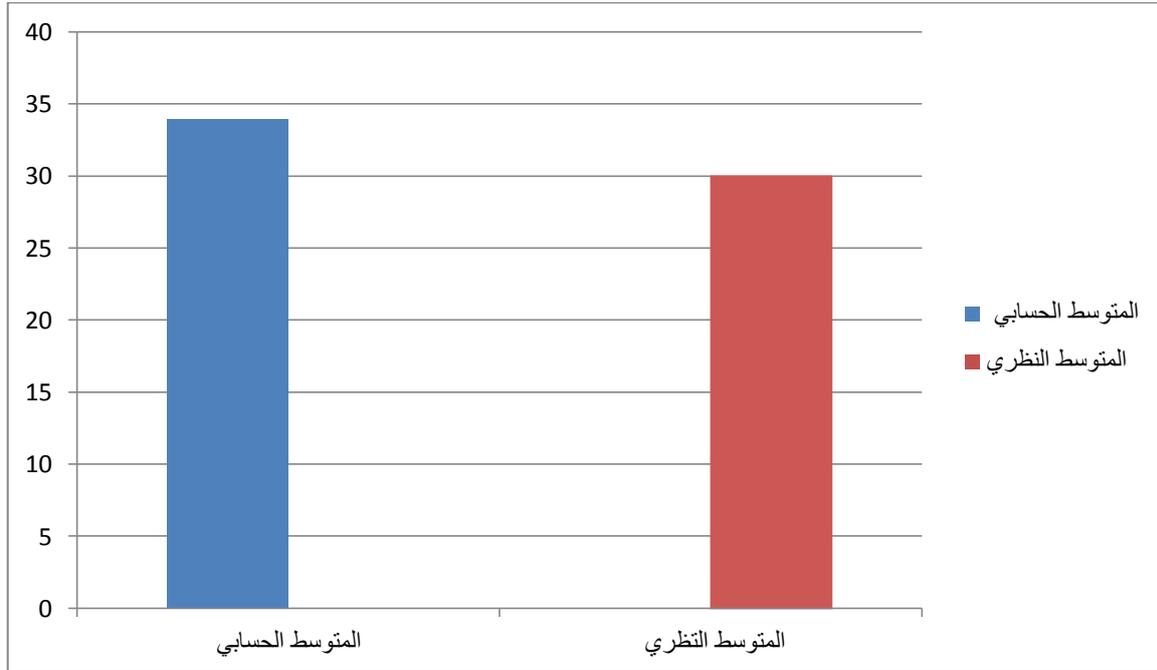
الجدول رقم -1-: الفروق ما بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للثقة بالنفس لأفراد العينة.

المتغير	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الثقة	45	33.9500	30	6.111	0.000	(***)

(***) دالة عند مستوى 0.001.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم -1-:

نلاحظ من خلال دراستنا للجدول رقم -1- أن الدرجة الكلية (45) وأن المتوسط الحسابي (33.95) أكبر من المتوسط النظري (30) وقيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (6.11) وقيمة الدلالة تقدر بـ (0.000) وعليه نستنتج من خلال الجدول أنها دالة إحصائياً وبالتالي مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ الطور الثانوي .



الشكل رقم 01 : الفروق ما بين المتوسط النظري والحسابي للثقة بالنفس لأفراد العينة

1-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي جيد.

من خلال النتائج المتحصل عليها بناء على ما جاء في الجدول رقم-1- والشكل رقم-1- نرى بأنها نتيجة محققة لما افترضناه في بداية بحثنا.

وتتفق هذه النتائج المتحصل عليها مع دراسة محمد والدسوقي والشماس (2006) والتي تشير إلى أن الدرجة الكلية للاختبار لصالح مرتفعي الثقة بالنفس.

ويرى الباحثان أن النتائج جاءت منطقية ومنسقة مع الإطار النظري للبحث.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

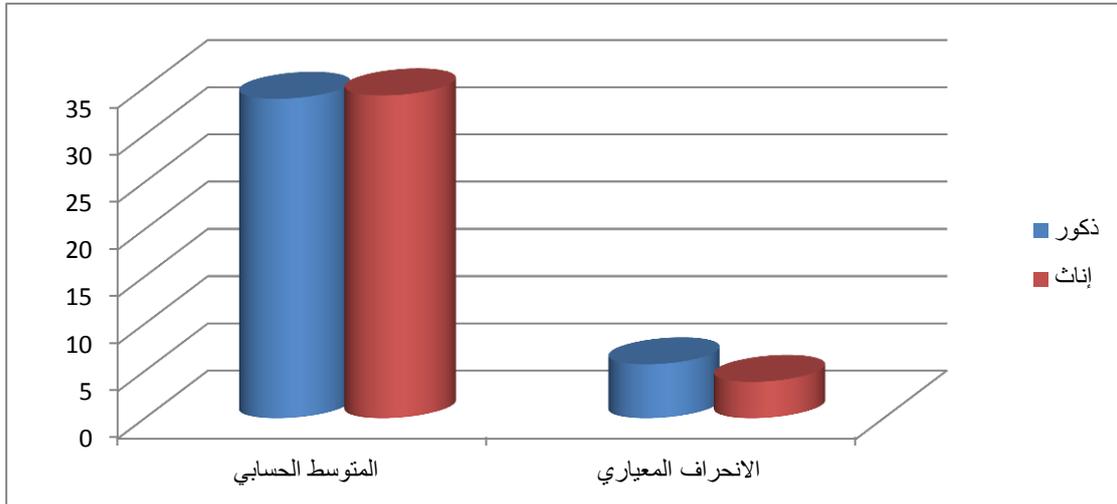
• **نص الفرضية:** لاختبار صحة الفرضية القائلة : " توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس"

- قام الباحثان بحساب الفروق في الثقة بالنفس ما بين الذكور والاناث وهذا ما يوضحه الجدول رقم-2-

الجدول رقم -2-: الفروق في الثقة بالنفس ما بين الذكور والاناث

المقاييس س البعد	ذكور		إناث		قيمة "ف"	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العصبية	33.805	5.7012	34.166	3.8410	2.2	-0.27	.787	(-)
	6	3	7	4	5			
(-): غير دالة.								

يتبين لنا من الجدول رقم -2- أن المتوسط الحسابي عند الذكور يساوي 33.80 والانحراف المعياري يقدر بـ 5.70 و عند الإناث قدر المتوسط الحسابي بـ 34.16 والانحراف المعياري 3.84 و قيمة "ت" المحسوبة -0.27، أما قيمة الدلالة 0.787 أكبر من 0.05 ويتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة إحصائية ما بين الذكور والاناث في مستوى (p≤0.05)، لأن قيمة الدلالة أكبر من (0.05) في الثقة بالنفس.



الشكل رقم 02 : الفروق في الثقة بالنفس ما بين الذكور والإناث

2-2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

• نص الفرضية: توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

من خلال النتائج المتحصل عليها بناء على ما جاء في الجدول رقم-2- والشكل رقم-2- نرى بأنها نتيجة غير محققة لما افترضناه في بداية بحثنا.

وتتفق هذه النتائج المتحصل عليها مع دراسة جودة (2007) والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع.

ويرى الباحثان أن النتائج جاءت منطقية ومنسقة مع الإطار النظري للبحث.

استنتاج عام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة المقياس وكذا سردها وتحليلها كانت في مجمل نتائجها تؤكد مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي وكان نابعا من أجوبة التلاميذ على الأسئلة .

ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الأولى محققة والتي تتمحور حول مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بدرجة مرتفعة وهي نتيجة موافقة لما افترضناه في بداية بحثنا، أما الفرضية الجزئية الثانية التي تتمحور حول وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس بين الذكور والإناث فهي غير محققة وهذا عكس ما افترضناه ولعل وجود عدم التوافق هذا نابعا من مقتضيات البحث العلمي لا سيما الموضوعية منها

الاقتراحات والتوصيات :

يجب قبل كل شيء توعية هذا التلميذ وإعطائه المفهوم والماهية الحقيقية للثقة

بالنفس وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي حيث من خلال هذا المفهوم يتسنى له إدراك

ومعرفة الدور الهام الذي يمكن أن تعلقه هذه الخبرة في النشاط البدني الرياضي .

لهذا يقترح الباحثان مجموعه من النقاط وكما يلي :

- 1- اجراء دراسة وصفية تقارن الثقة بالنفس بين تلاميذ الطور الثانوي .
- 2- اجراء دراسة وصفية تقارن الثقة بالنفس بين تلاميذ المدن وتلاميذ الريف .
- 3- اجراء دراسة وصفية بين علاقة الثقة بالنفس والنشاط البدني الرياضي .
- 4- اجراء دراسة وصفية بين علاقة الثقة بالنفس وحصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .

5- ايجاد برامج ارشادية ونفسية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6- الاهتمام بالمشاكل التي تحدث لدى تلاميذ الطور الثانوي ومساعدة التلاميذ لحل هذه المشاكل بأنفسهم لان هذا يعزز الثقة بالنفس.

7- عقد ندوات لذوي التلاميذ وتوضيح بأنه يجب اعطاء دور التلميذ في المنزل يعزز من ثقته بنفسه.

8- تطوير وتفعيل وحدة الارشاد التربوي في الثانوية بحيث يستطيع ان يحتضن جميع التلاميذ في الثانوية ويساهم في تعزيز الثقة لديهم.

خاتمة:

لقد حاولنا من خلال بحثنا إظهار دور الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال مرحل التعليم الثانوي في تفادي المشاكل النفسية التي تعترض المراهق و مدى أهميتها في التحصيل الدراسي و إدماجه ضمن الجماعة و تجنبه عدة ظواهر كالعُدوان وعدم الثقة بالنفس، و الانطواء و الانزواء...الخ.

و لقد تطرقنا كذلك إلى الواقع الذي يعيشه النشاط البدني الرياضي و بعض من مشاكله.

و لهذا وجب علينا معرفة التربية البدنية و الرياضية معرفة جيدة لأنها مادة تربوية لم تأخذ حظها الوافر من الاهتمام من طرف المؤسسات التعليمية و الهيئات المعنية المتمثلة في وزارتي الشبيبة و الرياضة والتربية الوطنية و الاتحادية و الرابطة بالرغم انه لا يمكن إيجاد بديل لها و هذا نظرا للدور الهام و الأثر الإيجابي الذي تتركه في التحصيل الدراسي، و على هذا الأساس لا بد من رد الاعتبار لها و ذلك حتى يتمكن التلاميذ من التعبير عن أنفسهم و تحقيق نواياهم والتي لها تأثير كبير في التحصيل الدراسي، و عليها تحقيق سلوك سوي و التخفيف من حدة بعض المشاكل النفسية.

و انطلاقا من الدراسة الميدانية و النتائج المتحصل عليها اتضح لنا واقع الثقة بالنفس وتأثيرها على النشاط البدني الرياضي ، مع رغم هذا النجاح الكبير الذي تطرقنا إليه في دراستنا وجدنا هناك بعض العوامل التي أدت إلى تدهورها، مما أدى إلى عدم القيام بالدور التربوي في المرحلة الثانوية، و تتمثل هذه العوامل في غياب البنية التحتية كالوسائل و الإمكانيات و الملاعب و هذا النقص أدى نفور الكثير من التلاميذ من حصة التربية البدنية والرياضية و عدم انضمام الكثير منهم إلى هاته الحصص بالإضافة إلى البنية التحتية، و كذلك مستوى الأساتذة يؤثر بشكل كبير في قيام الرياضة المدرسية بدورها التربوي نظرا لجهل الكثير من الأساتذة للبرامج البيداغوجية ، و كذلك خصائص المراهق و كيفية التعامل معه و مساعدته على تخطي هذه المرحلة الحساسة بالإضافة إلى هذين العاملين نجد أن عدد الحصص التربوية للتربية البدنية لا يبالى الطلب و لا يساعد التلاميذ بتطوير إمكانياتهم البدنية، و كذلك المعرفية و هذه العوامل الثلاثة ليست الوحيدة المؤثرة على النشاط البدني الرياضي و لكنها أساسية لتحقيق الأهداف التربوية .

و ينبغي أن نشير أن النتائج المتوصل إليها في نظرنا تدعو إلى المزيد من الاهتمام بالثقة بالنفس في المرحلة الثانوية و مدى تأثيرها على النشاط البدني الرياضي، بالإضافة إلى كون النتائج البحث تبقى نسبية حيث لم تأخذ كل المتغيرات أو باقي العوامل الأخرى التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على تكوين

خاتمة

التلميذ في الجو المدرسي، و طريقة التعلم، الحالة الصحية، الظروف الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية التي تحيط بالتلميذ.

و في الأخير لا ندعي أننا استكملنا كل الجوانب البحث، إذ ينبغي إحاطة الموضوع بدراسات وصفية تحليلية أكثر، حيث نتناول مختلف هذه العوامل و درجة تأثير الثقة بالنفس على نمو المراهق من جميع الجوانب كونها وسيلة تربية هامة في الثانويات، و كذلك ينبغي إعادة الاعتبار لحصص التربية البدنية والرياضية و إعطاء الوجه الحقيقي لها. و قد قمنا بهذه الدراسة السريعة و سلطنا الضوء العام على الأهمية التربوية للثقة بالنفس و مدى تأثيرها على النشاط البدني الرياضي و واقعها في المؤسسات التعليمية، وهذا من اجل رفع مادة التربية البدنية والرياضية إلى مستواها الحقيقي، و من اجل تحقيق أهدافها التربوية و كذلك اكتشاف مواهب شابة تمثل الجزائر في المحافل الدولية.

الله المصطفى والبراهيم

• من الكتب:

- 1- أسعد يوسف ميخائيل(2009)، الثقة بالنفس، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة.
- 2- أمين أنور الخولي(1996)، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر، مدينة نصر، ط1، مصر.
- 3- أمين أنور الخولي(1996)، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب، ط1، الكويت،
- 4- انجلر-باربرا(1981)، نظريات الشخصية، دار النشر، عمان.
- 5- ابن منظور(2000)، لسان العرب المحيط، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، بيروت.
- 6- اخلاص محمد عبد الحفيظ(2002)، التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 7- الأقصري يوسف(2001)، الثقة بالنفس، كيف تقوي نفسك بنفسك أمام الآخرين، دار الطائف للنشر و التوزيع، القاهرة.
- 8- جلال سعد(2005)، مدخل إلى علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 9- حاتم أنور(2002)، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، ط1، المكتبة الحديثة، الإسكندرية.
- 10- حامد عبد السلام زهران(2002)، علم النفس للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، ط6، القاهرة .
- 11- رابح ترمي(1984)، المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، ط1، الجزائر.
- 12- سيرت سامويل(1999)، قوة الاعتزاز بالنفس، مكتبة جرير، السعودية.
- 13- صالح محمد علي أو جادو(1990)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 14- عمار بوحوش(1995)، محمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث العلمية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 15- عمرو بدران(1999)، كيف تبني ثقّتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد، ط1، القاهرة.

- 16-العنزي(2001)، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، مجلة العلوم الاجتماعية، ط1.
- 17-عبد المتجلي محمد(2000)، الثقة بالذات أساس بناء الشخصية، العدد 33، مجلة الرابطة الاسلامية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 18-كمال آيت منصور ورايح طاهير(2003)، منهجية وإعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة.
- 19-محمد عبد المقصود(2005)، فعالية الإرشاد النفسي الفردي في تعديل مفهوم الذات، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 20-محمود فتحي عكاشة(1990)، تقدير الذات، دار الوفاء للنشر والتوزيع، ط1، الكويت.
- 21-مريم سليم(2003)، تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط1، القاهرة.
- 22-محمد أزهر السماك(1980)، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، ط1، العراق.
- 23-محمد حسن علاوي(1999)-أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 24-محمد عادل عبد الله(2000)، الثقة بالنفس، المكتبة الأنجلو مصرية، ط1، القاهرة.
- 25-محمد عوض البسيوني(1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر.
- 26-محمود عبد العليم(1998)، مفهوم الذات الإيجابي، مركز النشر العلمي، ط1، جدة.
- 27-نعيمة الشماع(1997)، الشخصية، المكتبة الحديثة للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
- 28-هاني سليمان(2005)، الثقة بالنفس دليلك لتطوير شخصيتك، دار الاسراء للنشر والتوزيع، عمان.

• المذكرات والأطروحات:

- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية بعنوان الثقة بالنفس وتأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكاراتي من انجاز الطالبتين عابد خديجة وزايدي وداد جامعة العربي بن مهدي أم البواقي عام 2016.

- مذكرة ليسانس بعنوان النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالاكنتاب في المرحلة الثانوية من اعداد الطالبين بولعراس توفيق و عماد نقارة جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة عام 2013.
- مذكرة ليسانس بعنوان اتجاهات التلاميذ المصابون بداء السكري نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي من إعداد الطلبة بن عبد القادر رفيق و تليجان عبد القادر و حاج جيلاني رضا جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة عام 2017.

الله الاحقر

بسم الله الرحمن الرحيم

ثانوية: حشامة بن عودة (سيدي لخضر)

مقياس الثقة بالنفس ضمن متطلبات الدراسات التطبيقية لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط

البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان:

الثقة بالنفس وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات وأنماط سلوكية عامة نرجو منك أن تقرأ كلاً منها بحرص وأن تفكر فيما إذا كانت تنطبق عليك أم لا.

حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في إجابتك وأن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك وذلك بوضع علامة (x) أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقاً عليك، كما نرجو أن لاتضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة.

ونشكركم على حسن تعاونكم معنا

المعلومات الشخصية :

أنثى

ذكر

الجنس:

الثالثة ثانوي

الثانية ثانوي

أولى ثانوي

المستوى :

الريف

المدينة

مكان السكن :

مقياس الثقة بالنفس

الرقم	السلوك	دائما	أحيانا	نادرا
1	أنسق وأنظم أعمالي			
2	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني			
3	أحاول أن استفيد من خبرات الآخرين			
4	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي			
5	لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها			
6	لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيًا كان نوعها			
7	أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي			
8	أشعر بالأمن والاطمئنان في كل الأحوال			
9	لا أخاف من المجهول			
10	لا أتردد في التعبير عما يدور في خلدي			
11	لي القدرة على توضيح أفكارني للآخرين			
12	أقبل الانتقاد بصدق رطب			
13	أعترف بخطئي بثقة			
14	لا أدع الغرور يسيطر عليّ			
15	أستطيع تقييم نفسي			

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données1.

SAVE OUTFILE='C:\Users\ben hadj\Documents\معالجة بن عبد القا.sav'
/COMPRESSED.

T-TEST

/TESTVAL=30

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الثقة

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2019 23:45:44
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\ben hadj\Documents\معالجة بن عبد القا.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=30 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الثقة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثقة	60	33.9500	5.00652	.64634

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 30					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الثقة	6.111	59	.000	3.95000	2.6567	5.2433

```
T-TEST GROUPS=groupe('1' '2')
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الثقة
/CRITERIA=CI (.95) .
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2019 23:46:11
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\ben hadj\Documents\معالجة بن عبد القا.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	60
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.		
Syntaxe	T-TEST GROUPS=groupe('1' '2') /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الثقة /CRITERIA=CI(.95).		
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00	
	Temps écoulé	00:00:00.02	

Statistiques de groupe

groupe	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الثقة ذكور	36	33.8056	5.70123	.95020
إناث	24	34.1667	3.84104	.78405

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
الثقة Hypothèse de variances égales	2.258	.138	-.272-	58
Hypothèse de variances inégales			-.293-	57.982

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes			
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
الثقة Hypothèse de variances égales	.787	-.36111-	1.32981	-3.02302-
Hypothèse de variances inégales	.770	-.36111-	1.23192	-2.82708-

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
الثقة	Hypothèse de variances égales	2.30080
	Hypothèse de variances inégales	2.10486