

ملخص البحث باللغة العربية

اثر ممارسة كمال الاجسام علي مستوى الثقة بالنفس للناشئين

الباحث / محمد محمد عبدالمنعم ابوزيد

■ يهدف البحث الي التعرف علي اثر ممارسة كمال الاجسام على مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين. استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئاً ويتراوح اعمارهم بين ١٦-١٩ سنة, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٢٥) ناشئاً ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(١٥) ناشئاً من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية. تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري معامل الارتباط، النسبة المئوية. تحليل التباين لاختبار اقل فرق معموي

١. التوصيات :

- إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:-
- ١- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة في جميع المراحل السنية وإستغلال الممارسة الرياضية في تنمية المهارات النفسية لديهم.
 - ٢- الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى بجانب الإعداد البدنى والمهارى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء الأداء .

Research Summary in English

The Effect of Bodybuilding practice on the young people self-confidence

Researcher\ Mohamed Mohamed Abdulmoneim Abu Zied

The research aims to identify the effect of bodybuilding practice on the self-confidence among young people. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, Due to its relevance to the nature of the research sample.

The researcher chose the research sample by the intentional method, and it consisted of (40) young people, and their ages ranged between 16-19 years, the main study was done on a sample of (25) juniors, the exploratory study was also done on a sample of (15) juniors from the same research community and outside the main sample, The data extracted from this research was analyzed according to the following statistical methods, Arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, Percentage and contrast analysis.

Recommendations:

Based on the results reached by the researcher through doing this research, the researcher recommends the following: -

1. Attention to the psychological aspects of the practitioners of various sports activities in all stages of age and the exploitation of sports practice in the development of psychological skills.
2. Attention to the psychological and mental preparation next to the physical and skilled preparation to reach the optimal psychological state during performance.

ملخص البحث باللغة العربية

اثر ممارسة كمال الاجسام علي مستوى الثقة بالنفس للناشئين

الباحث / محمد محمد عبدالمنعم ابوزيد

مقدمة ومشكلة البحث

شهدت السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا بعلم النفس الرياضي، حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطا وثيقا بالعلوم الرياضية الأخرى مثل التدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وفسولوجيا الرياضة والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته وتطبيقاته ونظرياته في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية.

تعد الثقة بالنفس من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين بصورة إيجابية وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي.

ويري عزت محمود الكاشف (١٩٩١م) أن الرياضيين الذين يتمتعون بسمة الثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة خلال الأداء بصورة كبيرة (1: ٢٠٤)

ومهارة الثقة بالنفس من المهارات الأساسية في مجال علم النفس الرياضي، وذلك للدور الكبير التي تلعبه في وصول اللاعب إلى قمة التركيز خلال المباريات، وخاصة عند الحديث عن رياضة كمال الاجسام.

وتعد الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدي اللاعب، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم ويشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر واقعية لمواجهة التفوق، وفي المقابل الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل بأنفسهم (٥: ٣٥١)

حيث يؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن ثقة الرياضي العالية تعتبر من أهم السمات التي تميز اللاعبين وأيضا دافعيه الإنجاز الرياضي العالي التي تجعل اللاعب يعرف جيدا ما الذي يجب أن يؤديه وتكون أهدافه واضحة ومحددة (2: ١٧٨)

يتأثر الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية بالعديد من العوامل، والتي منها العامل النفسي، وتعد الثقة الرياضية كسمة وكحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدراتهم على النجاح، أو بصورة سلبية في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال نشاطهم الرياضي.

وقد لاحظ الباحث اهتمام المدربين بالنواحي البدنية والمهارية والخطية دون أي اعتبار للمهارات النفسية على الرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدي الناشئ من قدرات بدنية ومهارية وخطية ومهارات نفسية أيضا، والثقة الرياضية هي إحدى المهارات النفسية الهامة لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الناشئ لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوي أدائه بصورة إيجابية حيث تدفع الناشئ لبذل المزيد من الجهد لتأكده من قدراته على تحقيق الفوز أثناء المباريات.

ومن أجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية العالية لا بد من معرفة المحددات الرئيسية بغرض الارتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق وتطور ذلك، ومواكبة كل ما هو جديد مما يسهم في تطوير المستوي الرياضي ومن هذه المحددات الثقة بالنفس.

ويعد البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي من مجالات البحث الهامة، ومن خلال العرض السابق تتضح الثقة بالنفس والتي من شأنها قد تؤثر على مستوي الإنجاز لدي الناشئ وبالتالي قد تراءى للباحث محاولة القياس للتعرف على اثر ممارسة كمال الاجسام على مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين.

ومن خلال قيام الباحث بالمرحى المرجعي وعلي حد علمه للابحاث العلمية التي تتطرق الي هذا المجال البحثي الهام من ناحية التطبيق الرياضي فقد تبين لها ندره الابحاث والدراسات المستخدمه في هذا المجال علي الرغم من اهميته النظرية والعلمية في تطوير مستويات الثقة بالنفس لمختلف الانشطه الرياضية بصفه عامه أما في مجال رياضه كمال الأجسام فلم يجد الباحث دراسه تتناول اثر ممارسة كمال الاجسام على مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين.

أهمية البحث :

تظهر أهمية الدراسة من أهمية المتغير النفسي وهو ثقة الفرد بنفسه التي تعد أحد معايير وعلامات الشخصية السوية , التي تساعده على التكيف والتفاعل مع مجتمعه ,وقدرته على إدراك ذاته وقدراته . ومعرفة اثر ممارسة كمال الاجسام على مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين .

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي اثر ممارسة كمال الاجسام على مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين .

مصطلحات البحث :

الثقة بالنفس:

هو إدراك الفرد لكفاءته، أو مهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.

الدراسات السابقة :

١- عزة أحمد السيد (٢٠١٧) (3) وكان عنوانها " الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس

والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز " ومن اهم اهدافها التعرف علي العلاقة بين

الصلابة العقلية وعلاقتها بلثقة بالنفس والمستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز وقد

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينه (١١٢) لاعب ولاعبة ومن اهم

النتائج ؛ وجود علاقة داله بين الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوي الرقمي

لسباق ١٠٠م حواجز

٢- ثابت شتيوي(٢٠١٧) (4) وكان عنوانها " مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية

الانجاز الرياضي لدي لاعبي منتخبات الالعب الجماعية في الجامعات الفلسطينية "

ومن اهم اهدافها التعرف علي مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي

لدي لاعبي منتخبات الالعب الجماعية في الجامعات الفلسطينية وقد استخدم الباحث

الاسلوب الوصفي وبلغ عدد افراد العينه (٩٠) لاعب ومن اهم النتائج ؛ وجود علاقة داله

بين مستوى الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي منتخبات الالعب

الجماعية في الجامعات الفلسطينية

اجراءات البحث

منهج البحث:



استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينه البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من الناشئين كمال الاجسام في القليوبية وفي بداية عينه البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئ ويتراوح اعمارهم بين ١٦-١٩ سنة, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٢٥) ناشئ ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(١٥) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
٤٠	٢٥	١٥

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :-

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف الناشئين .

-أن تكون العينة ممثلة لجميع الناشئين

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس الثقة بالنفس للناشئين "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس الثقة بالنفس للناشئين "اعداد الباحث":



١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالثقة بالنفس ومراجعة قوائم ومقاييس الثقة بالنفس .

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ثمانية محاور وهي:-

- الاتزان الانفعالي.

- الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية.

- الوعي بالذات.

- ضبط النفس.

- تحمل المسؤولية.

- الهادفية.

- الاعتماد على النفس .

- الاستقلالية .

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس للناشئين ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والقياس والتقويم . مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ثمانية محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء . مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الثقة بالنفس للناشئين

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الاتزان الانفعالي	١٠	٪١٠٠
٢	الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية	٧	٪٧٠
٣	الوعى بالذات	٩	٪٩٠
٤	ضبط النفس	٨	٪٨٠
٥	تحمل المسؤولية	١٠	٪١٠٠
٦	الهادفية	٧	٪٧٠
٧	الاعتماد على النفس	١٠	٪١٠٠
٨	الاستقلالية	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٥) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الثقة بالنفس للناشئين تراوحت

(٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى ٨ محاور

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل

محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل

محور ، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الثقة بالنفس للبحوث السابقة حيث تم الحصول على

بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع الناشئين ، وتم إعداد المقياس في ضوء

الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت

الصورة الأولية للمقياس من (٩٦) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الثقة بالنفس للناشئين.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٩٦) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الاتزان الانفعالي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أخشى الفشل عند قيامي بأي مهمة	١٠	٪١٠٠
٢	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي	٩	٪٩٠
٣	لايعتريني الخوف والقلق عند التعامل مع المواقف الجديدة	١٠	٪١٠٠
٤	لا أغضب لأتفه الأسباب	٩	٪٩٠
٥	أواجه المواقف الطارئة بثبات	٨	٪٨٠
٦	أتكلم بطلاقة عند حديثي مع الآخرين	٧	٪٧٠
٧	لاأتردد عند إنجاز أي عمل	٩	٪٩٠
٨	أعبر عن رأي بسهولة تامة	٨	٪٨٠
٩	تزيد دقات قلبي عند مواجهة أي مسئول	١٠	٪١٠٠
١٠	أعبر عما يجول في خاطري دون خجل	٧	٪٧٠
١١	أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح	٧	٪٧٠
١٢	أقبل رأي الآخرين دون حساسية أغضب	٩	٪٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاتزان

الانفعالي) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من

١٢ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أخذ قرارى باستقلالية	٧	٪٧٠
٢	أشعر بالحوية والنشاط	١٠	٪١٠٠
٣	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن نفسى	٨	٪٨٠
٤	لأتهرب من مواجهة المشكلات	١٠	٪١٠٠
٥	لأجد صعوبة فى التعبير عن الرأى	١٠	٪١٠٠
٦	أتمكن من تحقيق الأهداف التى أحدها	٧	٪٧٠
٧	أساهم فى الدفاع عن حقوق الآخرين	١٠	٪١٠٠
٨	أشعر بالطمأنينة عندما أساعد الآخرين	١٠	٪١٠٠
٩	أسعد بوجودى مع الآخرين أكثر من وجودى مع نفسى	٨	٪٨٠
١٠	أخذ قرارات صائبة فى مواجهة أى أزمة	١٠	٪١٠٠
١١	الآخرين أقدر منى على رؤية الأمور الأنسب لى	٨	٪٨٠
١٢	أرى أن الثقة بالآخرين أمر مستحيل	٩	٪٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الوعى بالذات (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أستطيع إظهار مهاراتي وقدراتي	١٠	٪١٠٠
٢	أعرف نقاط القوة فى شخصيتي	٧	٪٧٠
٣	اعرف كيف تؤثر مشاعري على سلوكي	٨	٪٨٠
٤	أميل إلى الاتزان في سلوكي	١٠	٪١٠٠
٥	لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها	٨	٪٨٠
٦	لي القدرة على المحافظة على الثبات وتماسك مفهوم الذات لدي	١٠	٪١٠٠
٧	لي القدرة على تقييم نفسي	٧	٪٧٠
٨	أسعى إلى تطوير نفسي بنفسي	٧	٪٧٠
٩	لدى القدرة على ضبط انفعالاتي	١٠	٪١٠٠
١٠	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية	٨	٪٨٠
١١	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى المهارى للآخرين	٧	٪٧٠
١٢	أنا الآن أكثر حسماً للأمور قياساً بأي وقت آخر	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الوعى

بالذات) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من

١٢ عبارة.

جدول (٦)



النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع ضبط النفس (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يعتمد إدراكي النفسي على المنطق	٨	٪٨٠
٢	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل	١٠	٪١٠٠
٣	لا أتردد في التعبير عما يدور في داخلي	١٠	٪١٠٠
٤	أقبل الانتقاد بصدق رحب	١٠	٪١٠٠
٥	أنا قليل الشكوى	٧	٪٧٠
٦	أفقد السيطرة علي غضبي	٧	٪٧٠
٧	لا أتلعثم عند الكلام	٩	٪٩٠
٨	أمشي رافع رأسي وجسمي الى الأعلى	٧	٪٧٠
٩	لدى القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها	٩	٪٩٠
١٠	لا أشكو من نقص في إشباع حاجتي النفسية	٨	٪٨٠
١١	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة	١٠	٪١٠٠
١٢	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي واللاعبين الآخرين	٧	٪٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (ضبط

النفس) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من

١٢ عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس تحمل المسؤولية (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أنسق وأنظم أعمالي	٩	٪٩٠
٢	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني	٨	٪٨٠
٣	لدي مهارة الدفاع عن الذات	١٠	٪١٠٠
٤	لا اشكو من نقص في إشباع حاجتي النفسية	٩	٪٩٠
٥	لا اشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي	٨	٪٨٠
٦	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل	١٠	٪١٠٠
٧	أتحمل المسؤولية برغم من صعوبتها	١٠	٪١٠٠
٨	لي القدرة على قيادة الآخرين	٧	٪٧٠
٩	اواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها	٨	٪٨٠
١٠	أعترف بأخطائي وأبذل قصاري جهدي لتصحيحها	١٠	٪١٠٠
١١	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن	١٠	٪١٠٠
١٢	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (تحمل المسؤولية) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السادس الهادفية (ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أحاول تحديد أهدافي	٧	٪٧٠
٢	أحاول أن استفيد من خبرات الغير	٩	٪٩٠
٣	أنظم الخبرات الجديدة وأشكالها واجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي	٨	٪٨٠
٤	اجتهد كثيراً لكي يكون لي هدف محدد	٩	٪٩٠
٥	احدد اهدافي طبقاً لقدراتي	٩	٪٩٠
٦	استطيع انجاز اهدافي مهما كانت العقبات والظروف	٨	٪٨٠
٧	اضع اهدافي وفقاً لمستويا	٧	٪٧٠
٨	اقوم دائماً بوضع أهداف وخطط ايجابية في التدريب	١٠	٪١٠٠
٩	اسعي دائماً لإثبات نفسي وتفوقي علي زملائي الاخرين فى لعبة كمال الاجسام	١٠	٪١٠٠
١٠	اتصور بعدم تحقيق اي اهداف عند بدايتي لعمل جديد	٧	٪٧٠
١١	هدفي أن أكون لاعب مشهور في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي	١٠	٪١٠٠
١٢	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السادس (الهادفية) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السابع الاعتماد على النفس

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يمكن الاعتماد على في المواقف الصعبة	٨	٪٨٠
٢	لي محاولات دائبة لرفع شأنى	٩	٪٩٠
٣	لا اتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية اياً كان نوعها	١٠	٪١٠٠
٤	لي القدرة الفائقة على تطوير مهاراتي وقابلياتي	٧	٪٧٠



٩٠٪	٩	ممارسة كمال الاجسام تجعلني قادر على تحمل المسؤولية	٥
٧٠٪	٧	ممارسة كمال الاجسام تشعرني بالثقة والاطمئنان	٦
٧٠٪	٧	لا أتريد في اتخاذ القرار ولا أترجع عنه	٧
١٠٠٪	١٠	أخطط لمستقبلها بكل ثقة.	٨
٩٠٪	٩	لدى القدرة على الإلقاء والتكلم أمام الآخرين	٩
١٠٠٪	١٠	لدى القدرة على إتمام الأعمال التي ابدأ بها	١٠
١٠٠٪	١٠	توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة	١١
٨٠٪	٨	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق تفوقاً	١٢

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السابع (الاعتماد على النفس) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثامن الاستقلالية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتميز بالاستقلالية	٧	٧٠٪
٢	أكره الاتكالية	١٠	١٠٠٪
٣	اقلد احياناً اداءات بعض الابطال الاخرين	٩	٩٠٪
٤	أشعر بأن قدراتي المهارية والبدنية افضل	٨	٨٠٪
٥	صريح وصادق في أقوالي وأفعالي	٨	٨٠٪
٦	أتجنب التعامل مع الاشخاص لا أعرفهم من قبل	١٠	١٠٠٪
٧	اتمسك بوجهة نظري وقراراتي دون مساعدة اخرين	١٠	١٠٠٪
٨	اساعد زملائي في رياضتي الذين لديهم قلة خبرة	٧	٧٠٪



٩	أميل إلي مقارنة نفسي بزملائي	١٠	١٠٠٪
١٠	لدى القدرة على توضيح أفكارى للآخرين	٧	٧٠٪
١١	لدى القدرة على مواجهه التحديات التي تواجهنى	١٠	١٠٠٪
١٢	أستطيع إيضاح رؤيتي عند تعليق المدرب على أدائي للمهارات.	٩	٩٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثامن (الاستقلالية) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ١٢ عبارة. **صدق الاتساق الداخلي:**

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٥) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمى اليه.

٢- الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الاتزان الانفعالي

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أخشى الفشل عند قيامي بأي مهمة	*٠.٧١٩
٢	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي	*٠.٤٥٨
٣	لايعتريني الخوف والقلق عند التعامل مع المواقف الجديدة	*٠.٧٦٥
٤	لا أغضب لأنفه الأسباب	*٠.٦٢٢
٥	أواجه المواقف الطارئة بثبات	*٠.٦٢٢
٦	أتكلم بطلاقة عند حديثي مع الآخرين	*٠.٧٠٥
٧	لاأتردد عند إنجاز أي عمل	*٠.٤٦٨
٨	أعبر عن رأي بسهولة تامة	*٠.٦١٢
٩	تزيد دقات قلبي عند مواجهة أي مسؤل	*٠.٥٧٨
١٠	أعبر عما يجول في خاطري دون خجل	*٠.٤٦٦
١١	أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح	*٠.٦١٢
١٢	أقبل رأي الآخرين دون حساسية أغضب	*٠.٥٣٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاتزان الانفعالي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الاتزان الانفعالي).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور
الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أأخذ قرارى باسأقلالية	*٠.٥٦٩
٢	أشعر بالآىوية والنشاط	*٠.٥٩٠
٣	أملك القدرة الكافية للدفاع عن نفسى	*٠.٦٧٢
٤	لأأهرب من مواجهة المشكلاأ	*٠.٤٨٤
٥	لأأجد صعوبة فى التعبير عن الرأى	*٠.٥٥٤
٦	أأمكن من أأقق الأهداف الذى أأدها	*٠.٦١٠
٧	أساهم فى الدفاع عن أأقوق الأآرىن	*٠.٥٤٧
٨	أشعر بالطمأنينة عندما أساعد الأآرىن	*٠.٤٥٦
٩	أسعد بوجودى مع الأآرىن أأأر من وجودى مع نفسى	*٠.٧١٨
١٠	أأخذ قراراأ صائبة فى مواجهة أى أزمة	*٠.٨٠٢
١١	الأآرىن أأدر منى على رؤىة الأمور الأنسب لى	*٠.٥٦٢
١٢	أرى أن الثقة بالأآرىن أمر مسأأل	*٠.٤٧٣

أىمة ر الجدولىة عند مسأوى معنوىة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

بوضأ الجدول السابق أن معاملاأ الارتباط بىن كل عبرة من عباراأ المحور الثانى (الإأساس بالكفاءة الذاتية والاجأماعىة) والمحور الذى أأأمى لىه ، وبمقارنة بأىمة ر المحسوبة بأىمة ر الجدولىة أأضح وجود ارتباط دال إحصائياً مما يؤكأ على صدق الأأساق الداألى لعباراأ المحور الثانى (الإأساس بالكفاءة الذاتية والاجأماعىة).



جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الوعى بالذات

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أستطيع إظهار مهاراتي وقدراتي	*٠,٥٧٤
٢	أعرف نقاط القوة في شخصيتي	*٠,٦٧٤
٣	اعرف كيف تؤثر مشاعري على سلوكي	*٠,٥٨٥
٤	أميل إلى الاتزان في سلوكي	*٠,٥١٦
٥	لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها	*٠,٥٤٨
٦	لي القدرة على المحافظة على الثبات وتماسك مفهوم الذات لدي	*٠,٧٠٠
٧	لي القدرة على تقييم نفسي	*٠,٤٩٥
٨	أسعى إلى تطوير نفسي بنفسي	*٠,٨٦٢
٩	لدى القدرة على ضبط انفعالاتي	*٠,٦٥٧
١٠	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية	*٠,٥٧٠
١١	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى المهاري للآخرين	*٠,٧٧٦
١٢	أنا الآن أكثر حسماً للأمور قياساً بأي وقت آخر	*٠,٦١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الوعى بالذات) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الوعى بالذات).



جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور ضبط النفس

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	يعتمد إدراكي النفسي على المنطق	*٠,٦٥٧
٢	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل	*٠,٦٤٣
٣	لا اتردد في التعبير عما يدور في داخلي	*٠,٤٨٦
٤	أقبل الانتقاد بصدق	*٠,٥١٠
٥	انا قليل الشكوى	*٠,٥٧٤
٦	أفقد السيطرة علي غضبي	*٠,٦٥٧
٧	لا أتلعثم عند الكلام	*٠,٦٤٤
٨	امشي رافع رأسي وجسمي الى الأعلى	*٠,٥١٦
٩	لدى القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها	*٠,٦٩٣
١٠	لا اشكو من نقص في إشباع حاجتي النفسية	*٠,٧٠٦
١١	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة	*٠,٧٨١
١٢	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي واللاعبين الاخرين	*٠,٥٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (ضبط النفس) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (ضبط النفس).



جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور تحمل المسؤولية

ن=١٥

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أنسق وأنظم أعمالي	*٠,٦٢٠
٢	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني	*٠,٧٦٤
٣	لدي مهارة الدفاع عن الذات	*٠,٥٧٠
٤	لا اشكو من نقص في إشباع حاجتي النفسية	*٠,٧٨٨
٥	لا اشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي	*٠,٦١٧
٦	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل	*٠,٧٤٨
٧	أتحمل المسؤولية برغم من صعوبتها	*٠,٧٦٠
٨	لي القدرة على قيادة الآخرين	*٠,٥٨٨
٩	أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها	*٠,٤٦٨
١٠	أعترف بأخطائي وأبذل قصاري جهدي لتصحيحها	*٠,٧٠٠
١١	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن	*٠,٥٨٦
١٢	أندرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب	*٠,٧٤٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (تحمل المسؤولية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (تحمل المسؤولية)

جدول (16)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الاتزان الانفعالي	*٠,٧٣٧
٢	الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية	*٠,٥٦٨
٣	الوعي بالذات	*٠,٧١٤
٤	ضبط النفس	*٠,٧٨٠
٥	تحمل المسؤولية	*٠,٥٢٦
٦	الهادفية	*٠,٨٥٦
٧	الاعتماد على النفس	*٠,٦٨٨
٨	الاستقلالية	*٠,٨٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٥) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (17)

معامل الفاكرباخ لمحاور المقياس

ن=١٥

م	المحاور	معامل الفاكرباخ
١	الاتزان الانفعالي	٠,٧٣١
٢	الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية	٠,٧٦٧
٣	الوعي بالذات	٠,٦٧٣
٤	ضبط النفس	٠,٦٩٥
٥	تحمل المسؤولية	٠,٦٨٢
٦	الهادفية	٠,٥٣٣
٧	الاعتماد على النفس	٠,٧٧٠
٨	الاستقلالية	٠,٥٧٢

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠,٥٣٣ ، ٠,٧٧٠) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (18)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧١١
معامل جتمان	٠,٦٤٨
معامل الفا للجزء الاول	٠,٧٣٣
معامل الفا للجزء الثانى	٠,٦٩٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧١١) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٣٣) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠,٦٩٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

مناقشة نتائج البحث :

يتضح من جدول (٢٥) تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والقياس القبلى فى بعد الاتزان الانفعالى , تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى بعد الاتزان الانفعالى , تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس البينى فى بعد الاتزان الانفعالى.

وتظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الثانية فى بعد الإحساس بالكفاءة الذاتية والاجتماعية.

كما تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الوعى بالذات, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الوعى بالذات, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الثانية فى بعد الوعى بالذات.

وتظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والقياس القبلى فى بعد ضبط النفس, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس القبلى فى بعد ضبط النفس, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس البينى فى بعد ضبط النفس.

وتظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد تحمل المسؤولية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد تحمل المسؤولية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الثانية فى بعد تحمل المسؤولية.

كما تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البينى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الهادفية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الاولى فى بعد الهادفية, تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والمجموعة التجريبية الثانية فى بعد الهادفية .

وتظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البنني والقياس القبلي في بعد الاعتماد على النفس، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي في بعد الاعتماد على النفس، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس البنني في بعد الاعتماد على النفس.

وتظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البنني والمجموعة التجريبية الاولى في بعد الاستقلالية، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والمجموعة التجريبية الاولى في بعد الاستقلالية، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والمجموعة التجريبية الثانية في بعد الاستقلالية.

كما تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البنني والمجموعة التجريبية الاولى في الدرجة الكلية للمقياس، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والمجموعة التجريبية الاولى في الدرجة الكلية للمقياس، تظهر فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والمجموعة التجريبية الثانية في الدرجة الكلية للمقياس.

ومما سبق ، يمكن القول بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد ، كونها السبيل إلى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه . كما أنها تؤثر على حالته النفسية ، فتؤدي إلى تحقيق التكامل والاتزان النفسي لديه . إلى جانب هذا ، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات ، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات ، وتيسير له سبل كسب مودة الآخرين وإعجابهم . بالإضافة إلى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه .

ويتفق كل من أسامه راتب وآخرون (٢٠٠٦)(٦) ، ومحمد علاوي (٢٠٠٢)(٤٥) ، وأسامه راتب (٢٠٠٤م)(٥) ، Manzo, (1995)(٦٥) ، Martin (1991)(٦٦) ، في أن الأفراد الذي تتقصم الثقة يخافون من الفشل مما ينعكس ذلك على أدائهم، وسلوكهم فتقل كفاءة أدائهم، أما الذين يتمتعون بالثقة يمكنهم التكيف النفسي فينعكس ذلك على مدي كفاءتهم وفاعليتهم ونتائج أدائهم وقدرتهم على التغلب على الصعوبات والمواقف المختلفة.

ويتفق الباحث مع ما يشير إليه علاوي (١٩٩٤م) على أن الرياضي الذي يتسم بسمة الثقة بالنفس يتميز بالواقعية، والحيوية، والأمان وعدم الخوف عند مواجهة المواقف الصعبة.

(٤٣ : ٣١٧)

ويرى الباحث أن الشخص الذي يثق في نفسه ، هو الذي يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، العامة والخاصة ، بكفاءة واقتدار . كما أنه شخص محب لذاته ، ومتقبل لها ، لديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين ، دون تردد أو خوف ، مواجه لا يتوارى عن مشكلاته .

وتعد الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم ، وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية ، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة ، والهنا ، والرضى ، ويسعى إلى التقدم دائماً ، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد ، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي ، والاستقرار النفسي ، والشعور بالكفاءة ، والمقدرة على مواجهة الصعاب .

(٣٧ : ١٣)

ويوضح دوراك , **Dorak (٢٠١٦م)** أن الثقة بالنفس تؤدي إلى تقدير الذات وإلى تقييم القدرات النفسية بما تحويه من خصائص عقلية واجتماعية وانفعالية وأخلاقية وجسدية ، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته ، وشعوره نحوها ، وتقييمه لمدى أهميتها ، وتوقعاته منها وهو مفهوم متعدد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو من عناصر مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم ثقة بالنفس ده ، و عندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو أنفسهم فيكون لديهم ثقة بالنفس منخفضة . (59 : ١٢٠)

ويرى سعيد حسني العزة وجودت عزت عبد الهادي " (٢٠١٧م) بأن السلوك الإنساني سلوك متعلم وأنه قابل للتغيير وأن الإنسان في سلوكه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا . كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك ، ولقد ركزت على العلاقات الشخصية ، وترى بأن طرق التنشئة الأسرية السوية تعزز النمو السوي ، وتساعد على تحقيق الذات والثقة بها وتشجيع الحب والاحترام . ويجب أن تتجنب الأسرة استخدام السيطرة والتساهل المفرط والمتطلبات الزائدة ؟ لأنها تعيق حدوث النمو والسلوك السليمين . (١٩ : ٣٩)

ويرى الباحث أن الثقة بالنفس المنخفضة ، تظهر في إحساس الفرد بالنقص ، والحساسية للنقد ، والانقياد . والشخص غير الواثق من نفسه لا يملك القوة اللازمة للنجاح ، وتتقصه المهارات الاجتماعية ، ويكون أقل كفاءة من أقرانه ، ويشعر بعدم تقبل الآخرين له ، ويكون على

درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي ، وينقصه توكيد الذات ، ويفشل في مواجهة الأزمات ، كما يتصف بانخفاض النضج الاجتماعي ، وارتفاع الخضوع والميول العصابية . الحقيقة على النقيض من ذلك ، لأنها محاولة للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة ؛ ذلك لأن الفرد الذي لديه المقدرة الحقيقية ، لا يحاول توضيحها للآخرين بصورة مستمرة .

لذلك بينت الدراسة ان لممارسة كمال الاجسام لها تاثير واضح وايجابي على تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين .

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - والبعدى) للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى .

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن :-

١- وجود فروق دلالة احصائياً بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - والبعدى) للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى .

٢- وجود فروق بين القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني .

٣- وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .

وجود فروق بين القياس البيني والبعدى لصالح القياس البعدى

التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث

بالآتى:-

٣- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة فى جميع المراحل السنية وإستغلال الممارسة الرياضية فى تنمية المهارات النفسية لديهم .



٤- الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى بجانب الإعداد البدنى والمهارى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء الأداء .

٥- ضرورة بناء معايير للمتغيرات البدنية للناشئ كمال الاجسام للأستناد عليها فى الأنتقاء .

٦- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة رياضة كمال الاجسام على الجوانب النفسية الأخرى للناشئين لمساعدتهن على النمو النفسى السليم.

٧- الإهتمام بتتمية الثقة بالنفس لضمان الوصول إلى مستوى أمثل وبالتالي أعلى مستوى أداء مهارى

٨- وضع برامج تدريبية المدربين لتزويدهم بالمهارات النفسية التى تمكنهم من التعامل مع الناشئين وإكسابهم القدرة على حل مشكلاتهم النفسية والإجتماعية بمفرده.

المراجع

أولاً المراجع العربيه

١- عزت محمود الكاشف (١٩٩١م):الاعداد النفسى للرياضيين القايره دار الفكرالعربى

٢- محمد حسن علاوي(٢٠٠٢م):علم النفس التدريب والمنافسه الرياضيه ،دار الفكر العربى ،القايره

٣-عزة احمد السيد (٢٠١٧م):الصلابه العقلية وعلاقتها بالثقه بالنفس والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠م حواجز ،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية تربيه الرياضيه للبنات ،جامعه الزقازيق

٤-ثابت شتيوي(٢٠١٧): مستوى الثقه بالنفس وعلاقتها بدافعيه الانجاز الرياضيه لذي لاعبي منتخبات الالعاب الجماعيه فى الجامعات الفلسطينيه الاعداديه ،مجله الدراسات التربويه والنفسيه ،سلطنه عمان،مجلد ١١،عدد ٣

٥-اسعد يوسف ميخائيل (2007م) : الثقة بالنفس ، دار النهضة ، القايره ، مصر .

٦-أسماء عبد الله الخياط (٢٠١٠م) : السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .

ثانيا المراجع الانجليزية :



- ٧- **BeattieS.,HardyL.Svage (2016)**:development and validation of atrait measure of self confidence .journal psychology of sport and exersices ,12 ,191
- ٨-**Bernard (2002)**:confidence and elite athlete .the university of tennesse. ◌
- ٩-**Booras. M.(2001)**: The realtion ship of mental skills to performance on tennis accuracy task under fatiged & non- fiatgued condition (Morgantown, weste dncation.(-