

مقرر الصحة واللياقة وأثره على الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام

د. هدى يوسف

أستاذ مشارك الصحة واللياقة البدنية - كليات الأصالة
الأهلية - الدمام

د. شريف محمد عبد الواحد

أستاذ مشارك الصحة واللياقة البدنية - كليات
الأصالة الأهلية - الدمام

(قدم للنشر في ١٧/٣/٢٠١٩ م ؛ وقبل للنشر في ٩/٩/٢٠١٩ م)

الكلمات المفتاحية: الصحة، اللياقة، الكفاءة الذاتية

ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير مقرر الصحة واللياقة على الكفاءة الذاتية الرياضي لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة بالدمام من خلال بناء مقياس الكفاءة الذاتية الرياضي لطلاب وطالبات كليات الأصالة بالدمام. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة إجراءات البحث، تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات المستوى الثالث للعام الجامعي (٢٠١٧ / ٢٠١٨ م) والبالغ عددهم (١٦٥) طالب وطالبة، ثم قام الباحثان بإختيار عينة عشوائية من بينهم بلغ عددها (٣٠) طالب وطالبة لإستخدامها في التجربة الإستطلاعية، وتم إستبعاد عدد (٣٥) طالب وطالبة لعدم إنتظامهم في الحضور، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (١٠٠) طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج تشير الى أن مقرر الصحة واللياقة له تأثير إيجابي على تحسين مهارات الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام. كما ان هناك معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام.

Health and Fitness course and its impact on Physical Self-efficacy for Students of Al-Asala National Colleges in Dammam.

Dr. Sheref Mohamed .M

*Associate Professor of Health and Fitness - Al-Asala
Private Colleges - Dammam*

Mr. Hoda Youssef

*Associate Professor of Health and Fitness - Al-
Asala Private Colleges - Dammam*

(Received 17/3/2019 ; Accepted for publication 9/9/2019)

Keywords: Health, Fitness, Self-efficacy

Abstract: The research aims to identify The Effect of Health and Fitness Course on Physical Self-efficacy among Students of Al-Asala Colleges in Dammam by Building the Physical Self-efficacy Scale for Students of Al-Asala National Colleges in Dammam. The research community was chosen in a deliberate manner from the students of the third level students for the academic year (2017/2018) and the number of (165) students. The researchers then selected a random sample of (30) students to use in the exploratory experiment. A total of (35) students were excluded for not attending, the number of the main sample of research (100) students, The most important results indicate that the Health and Fitness course has a positive effect on improving the skills of Physical Self-efficacy among students of Al-Asala Private Colleges in Dammam, There is also a rate of change between the pre and post measurements in Physical Self-efficacy among students of Al Asala Private Colleges in Dammam.

مقدمة الدراسة

عبء المتطلبات الأكاديمية يشكل عليهم ضغطاً نفسياً وعقلياً، فهم بحاجة ماسة إلى إشباع حاجاتها ورغباتها الضرورية للترويح عن النفس وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ إن النشاط الرياضي بمفهومة الحديث يشكل ميداناً من ميادين الترويح وعنصراً قوياً في عملية إعداد وتشكيل شخصية الطالب جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية (٩:٥)

وطلاب الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع بكل مقوماته لذا لا بد أن تسهم البرامج الأكاديمية المختلفة ومنها الرياضية خاصة في المساعدة على خلق جيل يتمتع بقدر كبير من الكفاءة الذاتية التي تمكنهم من مجابهة ضغوطات الحياة (٧:٢٣)

ويوضح كلاً من "محمد علاوى وأحمد صلاح الدين" (٢٠٠٨م) أن العديد من البحوث والدراسات العلمية أثبتت أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالات البدنية والفسولوجية للفرد وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده. (١٠:٢٥٧)

ويشير "مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) نقلاً عن جاك ليويلين Jack Liewellyn " أن هناك عوامل أساسية يعتمد عليها في زيادة كفاءة وفاعلية الفرد هي الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي (١٢:١٠)

ويشير "محمد حسين" (١٩٨٧م) إلى أن الكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في شخصية الإنسان لما لها من أثر كبير في توجيه سلوكه وتحديد تصرفاته، فالطالب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه فإنه يميل إلى التصرف بناءً على هذه الفكرة، حيث إن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته. (٤١:١١-٧٥)

ويرى الباحثان من خلال ما سبق أن الرياضة تلعب دوراً

لعل تقدم المجتمعات وتنميتها ورقبها يعتمد بشكل كبير على ما تستخدمه من أساليب علمية متقدمة لتطوير كوادرها البشرية بالبحث والتطوير، وتسير تلك المجتمعات جميعها في اتجاه العلم التطبيقي والتي تسعى من خلاله إلى مجابهة المظاهر السلبية للثورة التكنولوجية التي يعيشها العالم والتي يسرت كثيراً من نواحي الحياة إلا أنها أثرت بالسلب على صحة أفراد المجتمع وادت إلى إزدياد فرص تعرضهم للعديد من المشكلات الصحية، فلا بد من مجتمع صحي خالي من الأمراض التي تعوق التقدم والتنمية وذلك من خلال تحسين نوعية الحياة لدى الأفراد ومساعدتهم على تحقيق الكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهذا يتفق مع رؤية المملكة العربية السعودية لعام ٢٠٣٠ والتي تسعى من خلالها إلى بناء مجتمع صحي ينعم أفرادها بحياة إيجابية وذلك من أجل تحقيق التنمية المستدامة للجميع.

وهنا يظهر دور البرامج الرياضية المختلفة في معرفة وتحديد المشكلات الصحية التي تواجه الأفراد ومحاولة التخلص منها عن طريق توفير فرص اندماجهم في الأنشطة البدنية المختلفة، فالتربية البدنية جزء رئيسي وهام من التربية العامة حيث تُستخدم أنواع مختارة منظمة من الأعداد البدنية لتربية الأفراد صحياً وبدنياً وثقافياً واجتماعياً ونفسياً.

ويشير "رافد علاء" (٢٠١١) أن الرياضة أحد الوسائل التربوية التي تسهم في تكوين الفرد وتطبيع الناشئ على معايير المجتمع المرغوب فيها، فيمكن للرياضة أن تكون وسيلة ناجحة في تعديل السلوك غير المرغوب فيه اجتماعياً وتسهيل الإدماج في المجتمع وتحقيق الذات والتفوق. (٢٤)

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي من أهم مراحل تأهيل الطلاب والطالبات من جميع الجوانب الحياتية المختلفة، إلا أن

وفي هذا السياق تشير نتائج دراسة دافيس و دافيس و Devellis, Devellis (٢٠٠٠م) أن الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية عالية يضعون أكبر تحديات لتحقيق أهدافهم. (١٧ : ٣٣٨)

ويرى الباحثان ان ممارسة النشاط الرياضي تعزز من الحيويه، وتلبي الإحتياجات البدنية الفرد وتساعد على الإستمتاع بأوقات فراغه بصوره بناءه، بالإضافة إلى انها تحقق الكثير من الأهداف التربويه و تعمل على تنمية الجوانب النفسيه وزيادة الثقة بالنفس والرغبة في التفوق وتنمية الشجاعه وتحقيق الشعور بالذات وقد تكون وسيله لتنمية قدراته الذهنيه ومهاراته في التعامل مع الغير والتعامل مع متغيرات الحياه الطارئة وبين المكسب والخسارة، وبين المنافسه والإصرار على بلوغ الهدف والسعى ورائه بروح راقيه وشريفه لبلوغها وبذلك يكون أكثر توافقاً وأكثر إنسجاماً مع مجتمعه.

كما يرى الباحثان أن مقرر الصحة واللياقة بما يشمله من أنشطة وتكليفات يعتبر وسيلة هامه يتم بها تحسين قدرات الطلاب والطالبات البدنيه وتعزيز للسعات النفسية والعقلية وبالتالي زيادة الكفاءة الذاتيه الرياضيه لديهم.

مشكلة البحث

وبعد مقرر الصحة واللياقة من أكثر المقررات التي يمتد أثرها إلى خارج غرفة الصف حيث أنه يساعد الفرد على الإستمتاع بحياته بشكل عام والقدرة على إتباع نمط حياة صحي بشكل خاص، لإحتوائه على أنماط تعلم متنوعه ما بين أجزاء نظرية وأخرى تطبيقيه وتكليفات منهجيه وأنشطة صفيه مما يكسب الطلاب مهارات بدنية ونفسية متنوعه تمكنهم من الأداء بكفاءة بدنية عالية، والتي تساعد على زيادة الكفاءة الذاتية لديهم ، فكلما زادت الكفاءة الذاتية الرياضيه زاد إحساس الطالب بقدرته علي الأداء بدرجة عالية مما يزيد من الثقة بالنفس والدافعية والتركيز.

هاماً وحيويًا في التأثير على المستوي البدني والنفسي للفرد مما يؤثر على الكفاءة الذاتية الرياضية لديه، فقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والإعتماد على التكنولوجيا الحديثة حتى في أبسط أمورنا اليوميه أثر بصورة مباشرة علي مستوي أداء الفرد لأعماله وواجباته اليوميه، حيث إنخفضت كفاءة الفرد البدنيه والتي أثرت بصورة مباشرة في الكفاءة العامة للفرد (بدنيه – نفسيه – عقلية).

ويتفق كل من "جيمس هاردي وآخرون James Hardy" *et all* (٢٠٠٦م) (٢١) و ريان جيلناس و كريستامونر Ryan Gelinas & Krista Munroe (٢٠٠٦م) (٢٣) على ان مستوي الأداء بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص يعتبر أحد الدوافع الذاتية الإيجابية والأكثر فاعلية مما يؤدي إلي زيادة الطاقة والأستثارة والثقة والتركيز والجهد و الكفاءة الذاتية وتحسين مستوي الأداء للفرد بشكل عام .

ويشير "دينيل جيل Dianel Gill" (٢٠٠٠م) أن كفاءة الذات ربما تكون الآن أكثر الإدراكات الذاتية أهمية، فكفاءة الذات هي الأعتقاد والإيمان بأن الطالب الكفاء يستطيع أن يفعل ما هو ضروري في موقف معين، ويتنبأ بالأداء الفعلي عندما تكون المهارات الأساسية والدوافع المناسبة موجودة (١٨ : ٧٧، ٧٨).

ويؤكد "Zimmerman" (٢٠٠٠م) على ان نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة ميلتون براون و لينت Multon Brown , Lent (١٩٩١م) اوضحت التأثير و الدور الإيجابي للكفاءة الذاتية بالنسبة للطلاب على الدافعية، المثابرة، التحصيل العلمي لديهم. (١٦ : ٨٢)

كما كشفت نتائج دراسة Meera Komarraju, Dustin Nadler (٢٠١٣م) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلاب تساعد على تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، و تكسبهم معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة و أداء عالي. (٢٢ : ٦٧)

علي مستوي الانهاك للمارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٥٩٠) طالباً ، وكانت أهم النتائج أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة يتمتعون بإنهاك نفسي متوسط. ٢- قام **Akanbi & Ogundokun** (٢٠٠٦م) (١٥)

دراسة استهدفت الدراسة فاعلية استراتيجية مستندة الى الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٥) طالباً وطالبة يدرسون التمرين، اشارت النتائج الى ان المشاركين الذين تعرضوا الى البرنامج المستند الى الكفاءة الذاتية أبدوا تحسناً دال احصائياً في ادائهم الاكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة، و اشارت النتائج الى وجود تفاعل بين قلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة في مستوى الاداء الاكاديمي).

٣- اجري جيمس هاردي وآخرون **James Hardy et al** (٢٠٠٦) (٢١) دراسة بهدف التعرف تأثير حديث الذات والبناء التشجيعي علي الكفاءة الذاتية ومستوي الأداء ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٤) طالب ، واستخدم الباحثون مقياس الكفاءة الذاتية و حديث الذات ، ومن أهم النتائج حديث الذات يؤثر إيجابياً علي الكفاءة الذاتية ومستوي الأداء .

٤- اجري جريفيل وآخرون **Gravill et al** (٢٠٠٢) (٢٠) دراسة بهدف التعرف تأثير الكفاءة الذاتية والوعي الذاتي كبعدان لما وراء المعرفة علي العملية المعرفية للأفراد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٧) موظفاً من أربع هيئات مختلفة ، ومتوسط خبرة (١٥) عاماً في مجال العمل كلهم ذوي التعليم الجامعي ، واستخدم الباحثان مقياس للكفاءة الذاتية و مقياس لمعرفة تقدير الذات ومقياس ما وراء المعرفة ومقياس المعرفة الأجرائية ، ومن أهم النتائج أن تنمية الكفاءة الذاتية للأفراد تنمي مهارات التنظيم الذاتي

وقد لاحظ الباحثان من خلال تدريسهم لطلاب وطالبات كليات الأصاله بالدمام أنهم يفتقرون للكفاءة الذاتية الرياضية وتقديرهم لأنفسهم ويعتبر ذلك مشكلة تستحق البحث والدراسة حيث سعت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على أثر مقرر الصحة واللياقة على الكفاءة الذاتية الرياضي لطلاب وطالبات كليات الأصاله بالدمام.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير مقرر الصحة واللياقة على الكفاءة الذاتية الرياضي لطلاب وطالبات كليات الأصاله بالدمام من خلال بناء مقياس الكفاءة الذاتية الرياضي لطلاب وطالبات كليات الأصاله بالدمام .

تساؤلات وفروض البحث

١- ما هي محاور مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصاله الأهلية بالدمام؟
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصاله الأهلية بالدمام .

مصطلحات البحث

- الكفاءة الذاتية البدنية: **Physical Self-efficacy**

"مقدرة الفرد علي إدراك ما يملكه من مقومات رياضية ونفسية ومعرفية يستطيع بها أن يتعلم المهارات الرياضية ويستكمل أدائه الرياضي بنجاح في موقف معين" (٢: ٤)

الدراسات السابقة

١- قام احمد حازم الطائي ,نعم خالد الخفاف (٢٠١٤م) (١)هدفت الدراسة الي بناء مقياس الإنهاك النفسي والتعرف

والأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يميلون إلى المشاركة في الأنشطة التي تكشف حدود ما يعرفونه وزيادة قدرتهم على التمييز بين الصح والخطأ في قدراتهم وتحسن تنظيم الذات.

خطوات بناء الاستبيان

أ- هدف الاستبيان:

التعرف على الكفاءة الذاتية الرياضيه لدى طلاب وطالبات كليات الأصاله بالدمام.

ب- تحديد محاور الاستبيان:

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بالكفاءة الذاتية وذلك بهدف تحديد محاور الاستبيان وإعدادها في صورتها المبدئية مرفق (١)، وفي ضوء ذلك توصلا الباحثان إلى عدد أربعة محاور مبدئية هي (الكفاءة الرياضية - الذات الرياضيه - سرعة الأداء الرياضى - الثقة الرياضيه)، وقد تم عرض محاور الأستبيان في صورته المبدئية على السادة الخبراء المتخصصين مرفق (٢) وذلك للحكم على مدى صلاحية محاور الأستبيان لما وضعت من أجله وجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢). آراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية محاور الأستبيان
ن=١٠

م	محاور الاستبيان	رأى الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	الكفاءة الرياضية	١٠	-	١٠٠٪
٢	الذات الرياضيه	١٠	-	١٠٠٪
٣	سرعة الأداء الرياضى	١٠	-	١٠٠٪
٤	الثقة الرياضيه	٨	٢	٨٠٪

يتضح من جدول (٢) حصول المحاور على نسب مئوية عالية حيث تم قبول جميع محاور الأستبيان وبالتالي بلغت محاور الاستبيان في صورتها النهائية (٤) محاور.

ج- تحديد عبارات الأستبيان (الصورة المبدئية)

بعد تحديد محاور إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية في

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات المستوى الثالث بكليات الاصاله بالدمام للعام الجامعي (٢٠١٧ / ٢٠١٨م) والبالغ عددهم (١٦٥) طالب وطالبه ، ثم قام الباحثان بإختيار عينة عشوائية من بينهم بلغ عددها (٣٠) طالب وطالبة لإستخدامها في التجربة الإستطلاعية ، وتم إستبعاد عدد (٣٥) طالب وطالبة لعدم إنتظامهم في الحضور، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (١٠٠) طالب وطالبة ، وجدول (١) يوضح ذلك تصنيف مجتمع البحث .

جدول (١). تصنيف مجتمع البحث.

المجتمع	العدد الكلى	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
١٦٥ طالب وطالبه من كليات الاصاله بالدمام	٩٨ طالب	٧٠ طالب	١٥ طالب
	٦٧ طالبة	٦٠ طالبة	١٥ طالبة
مجموع	١٦٥	١٣٠	٣٠

أدوات جمع البيانات

استخدم الباحثان الأدوات التالية لجمع البيانات.

١- المقابلة الشخصية

٢- الإستبيان كأداة رئيسيه لجمع البيانات.

النهائية للإستبيان مرفق (٣) والذي تم تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلمية له قبل التطبيق على العينة الأساسية (طلاب وطالبات كليات الاصاله بالدمام) ، وقد أشتمل على (٥٧) عبارة موزعة على محاور الإستبيان هي كالتالى:

- الذات الرياضية (١٧) عبارة.
- الكفاءة الرياضية (١٢) عبارة.
- سرعة الأداء الرياضى (٩) عبارات.
- الثقة الرياضية (١٤) عبارة.

ميزان التقدير

كما تم أقترح ميزان التقدير في إستارة الإستبيان وقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثى (كبيرة، متوسطة ، قليلة) بحيث تعطى كبيرة (٣) درجات ، متوسطة (٢) درجه ، قليلة (١) درجة.

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٦ / ٩ / ٢٠١٨م إلى ١٨ / ٩ / ٢٠١٨م بهدف تحديد المعاملات العلمية للإستبيان على عينه بلغت (٣٠) طالب وطالبة من المستوى الثالث بكليات الأصاله بالدمام .

المعاملات العلمية للإستبيان قيد البحث

١- الصدق

استخدم الباحثان طريقة صدق الإتساق الداخلى لحساب صدق الإستبيان والجداول (٤)، (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) توضح ذلك .

صورتها المبدئية تم وضع مجموعة من العبارات تحت كل محور من المحاور بحيث تغطى في مجموعها المحور التي تمثله ووفقاً للأهمية النسبية لكل محور، ويتم صياغة العبارات وفقاً للشروط والمواصفات الواجب أتباعها (الوضوح في التعبير - مدى مناسبتها- الشمولية- الدقه العلمية -الاختصار- مدى قياس الاهداف الموضوعه) وقد بلغ عدد هذه العبارات (٥٨) عبارة في الصورة المبدئية للإستبيان وهي موزعة كالتالى:

- الذات الرياضية (١٨) عبارة.
- الكفاءة الرياضية (١٤) عبارة.
- سرعة الأداء الرياضى (٩) عبارات.
- الثقة الرياضية (١٧) عبارة.

وقد قام الباحثان بعرض الصورة المبدئية للإستبيان على الساده الخبراء وذلك للحكم على مدى مناسبة العبارات فيما تمثله وكذلك أبداء رأى بالحذف أو الأضافة أو التعديل في صياغة أى عبارة وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣). عدد العبارات التي تم تعديلها بالإستبيان.

م	المحور	العدد المبدئى	عدد العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
١	الذات الرياضيه	١٨	١	-	-
٢	الكفاءة الرياضيه	١٤	٢	-	-
٣	سرعة الأداء الرياضى	٩	-	-	-
٤	الثقة الرياضيه	١٧	٣	١	-
	مجموع العبارات	٥٨	٦	١	-

د-وضع الصورة النهائية للإستبيان:

في ضوء ما أبداه الخبراء من آراء ومقترحات وبعد إجراء التعديلات على الصورة المبدئية أمكن الحصول على الصورة

جدول (٤). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الذات الرياضية

باستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	أستطيع أداء الحركات البدنية بمهارة عالية.	٢,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٠,٩٠٣
٢	أشعر بأنني أضعف بدنياً من معظم زملائي.	٢,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٠,٩٢٢
٣	أصل لأهدافي في النشاط الرياضي بصعوبة.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٩٤١
٤	أشعر بالسعادة عند إلغاء المحاضرة.	٢,٢٣٣	٠,٧٧٤	*٠,٩٣٢
٥	لا أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً للمهارات الحركية.	٢,١٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٦٧٠
٦	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من زملائي.	٢,٣٣٣	٠,٦٦١	*٠,٩٣٤
٧	أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية.	٢,٢٦٧	٠,٦٤٠	*٠,٩٢٩
٨	أستطيع القيام بالمهارات الرياضية أفضل من زملائي.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٩٤١
٩	لا أقوم بتأجيل التدريب إلي وقت آخر.	٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	*٠,٩٤٥
١٠	القدرة على أنجاز أهدافي المرتبطة بالأداء الرياضي.	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	*٠,٩٤٤
١١	أأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.	٢,٢٠٠	٠,٦٦٤	*٠,٨٧١
١٢	أقوم بأنجاز الأعمال قبل الوقت المحدد لها.	٢,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٠,٩٢٢
١٣	أشعر بالرضا بالنسبة لقدراتي الرياضية.	٢,٥٣٣	٠,٦٢٩	*٠,٩٣٨
١٤	أتمكن من الأداء تحت الضغوط النفسية.	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٩٤٧
١٥	أستطيع أختيار أفضل الوسائل للوصول إلي أهدافي.	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	*٠,٩١٦
١٦	أشعر بأنني أقوى بدنياً من معظم زملائي.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٨٨٢
١٧	قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي.	٢,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٠,٩٢٢
المجموع الكلي للمحور		٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ =

٠,٣٠٦

محور الذات الرياضية وبين المجموع الكلي للمحور حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٦٧٠:٠,٩٤٧، وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (٥). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الكفاءة الرياضية

باستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	أشعر بأنني من المتميزين في القدرة الرياضية.	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٠,٩٢٩
٢	معظم التمرينات الرياضية أمارسها بسهولة.	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٨٩٤
٣	مستوي أدائي الرياضي في المحاضرة جيد.	٢,٢٠٠	٠,٦٦٤	*٠,٨٧١
٤	أشعر بأنني من الممتازين عند المشاركة في الرياضية.	٢,٥٣٣	٠,٦٢٩	*٠,٩٣٨
٥	لا أمتلك مهارات رياضية عالية.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٨٨٢
٦	أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية.	٢,٥٣٣	٠,٦٢٩	*٠,٩٣٨
٧	ماهر في ممارسة الأنشطة الرياضية.	٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	*٠,٩٤٥
٨	أؤدي معظم المهارات بسهولة ويسر.	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	*٠,٩٤٤
٩	بطء حركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٨٩٤
١٠	أصل إلي النتائج التي أتوقعها.	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	*٠,٩٤٤
١١	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الصعوبة.	٢,١٣٣	٠,٦٨١	*٠,٩٤٤
١٢	أجد صعوبة في أداء الحركات الرياضييه السريعة.	٢,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٠,٩١٧
المجموع الكلي للمحور		٩,٨٣٣	٢,٠٨٦	١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ =

٠,٣٠٦

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط قوي بين عبارات

محور الكفاءة الرياضية وبين المجموع الكلي للمحور حيث

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط قوي بين عبارات

وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥, مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (٧). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الثقة الرياضية بإستبيان

الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	أحاول النجاح ولو كانت الظروف أقوى مني	٢,٤٣٣	٠,٦٢٦	*٠,٩٤٤
٢	أفتخر بنفسي وقدرتي البدنية.	٢,٣٦٧	٠,٧١٨	*٠,٩٤٠
٣	أتمكن من التركيز لتحقيق أهدافي	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٩١٩
٤	أتمكن من الوصول لأهدافي في أغلب الأوقات	٢,١٣٣	٠,٦٨١	*٠,٨٦٩
٥	لدى الرغبة في ان اأخذى قدراتي للوصول لهدفي	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	*٠,٩٢١
٦	أداء زملائي يشعرنى بعدم الثقة في أدائي.	٢,٣٣٣	٠,٦٠٦	*٠,٩٣٨
٧	أثق في قدرتي علي إنجاز مهماتي في الوقت المناسب.	٢,٣٠٠	٠,٦٥١	*٠,٩٤٣
٨	أشعر بثقتي في نفسي عند أداء بعض الحركات الصعبة.	٢,٣٦٧	٠,٦١٥	*٠,٩٥٢
٩	أنا واثق من قدرتي علي تحقيق أهدافي بسهولة.	٢,١٣٣	٠,٦٨١	*٠,٩٤٤
١٠	أشعر بالثقة بقدرتي في ممارسة الأنشطة الرياضية.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٨٨٢
١١	عندي ثقة واضحة في قدراتي البدنية.	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٨٩٤
١٢	أثق في قدرتي علي حل المشكلات التي تعترضني.	٢,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٠,٩١٧
١٣	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء.	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٠,٨٨٧
١٤	أحاول النجاح بعد الفشل مباشرة	٢,١٦٧	٠,٧٤٧	*٠,٩٢١
١	المجموع الكلي للمحور	٢٦,٠٣٣	٦,١٦٢	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ =

٠,٣٠٦

انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٨٧١:٠,٩٤٥, وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥, مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (٦). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور سرعة الأداء الرياضي

بإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	أستطيع القيام بالمهارات الرياضية أسرع من زملائي.	٢,١٣٣	٠,٦٨١	*٠,٩٤٤
٢	أتعلم المهارات الحركية أسرع زملائي.	٢,٢٣٣	٠,٧٢٨	*٠,٩٧٠
٣	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	٢,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٠,٨٢٣
٤	أستطيع أستيعاب المهارات الرياضية بسرعة.	٢,٣٣٣	٠,٦٦١	*٠,٩٣٩
٥	في الوقت المتاح أقوم بإنجاز المهارات المطلوبة أسرع من زملائي.	٢,٣٣٣	٠,٧١١	*٠,٩٥١
٦	أستغرق القليل من الوقت في إنجاز المهارات المكلفة بها.	٢,١٣٣	٠,٦٨١	*٠,٩٤٤
٧	بعد ممارسة الرياضة أتمكن من العودة لحالتي الطبيعيه بسرعة	٢,٥٣٣	٠,٦٢٩	*٠,٩٣٨
٨	لا أستطيع أن أعود لحالتي البدنية بسرعة.	٢,١٦٧	٠,٧٤٧	*٠,٩٢١
٩	أستطيع بسرعة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الصعوبة	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	*٠,٩٤٧
١	المجموع الكلي للمحور	١٣,٧٣٣	٣,٧٠٤	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط قوي بين عبارات محور سرعة الاداء الرياضي وبين المجموع الكلي للمحور حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٨٢٣:٠,٩٧٠

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط قوي بين عبارات محور الثقة الرياضية وبين المجموع الكلي للمحور حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٩٥٢:٠,٨٦٩ وكانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق عبارات المحور.

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط قوي بين المحاور وبين المجموع الكلي لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٩٩٨:٠,٩٦٧ وكانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق محاور الإستبيان.

جدول (٨). صدق الاتساق الداخلي لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية

ن=٣٠

م	المحاور	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	الذات الرياضي	٢٦,٦٣٣	٥,٦٢٣	*٠,٩٩٠
٢	الكفاءة الرياضية	٩,٨٣٣	٢,٠٨٦	*٠,٩٦٧
٣	سرعة الأداء الرياضي	١٣,٧٣٣	٣,٧٠٤	*٠,٩٧٧
٤	الثقة الرياضي	٢٦,٠٣٣	٦,١٦٢	*٠,٩٩٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

٢- الثبات

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور الإستبيان لحساب الثبات لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصالة بالدمام وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩). معامل الثبات من خلال التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		قيمة ر
		ع	س	ع	س	
٢	الذات الرياضية	١٤,٦٣٣	٢,٨٩٥	١٢,٠٠٠	٢,٧٩٢	*٠,٩٥٦
٣	الكفاءة الرياضية	٤,٨٠٠	١,٠٦٤	٥,٠٣٣	١,٠٦٦	*٠,٩١٨
٤	سرعة الأداء الرياضي	٧,٠٣٣	١,٧٥٢	٦,٧٠٠	١,٩٨٥	*٠,٩٦٥
٥	الثقة الرياضي	١٤,٣٠٠	٣,٣٠٣	١١,٧٣٣	٢,٨٨٨	*٠,٩٨١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٣٠٦

٢٣, ٢٤/٩/٢٠١٨ م على طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام .

ثانياً- القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تدريس مقرر الصحة واللياقة البدنية للطلاب والطالبات تم إجراء القياسات البعدية في إستبيان الكفاءة الذاتية وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي إتبع في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يومى الاحد والاثنين الموافق ١٠, ٩/١٢/٢٠١٨ م.

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط قوي بين العبارات الفردية والزوجية لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ، حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ٠,٩٨١:٠,٩١٨ وكانت قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات محاور الاستمارة.

الخطوات التنفيذية للبحث

أولاً- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية وذلك يومى الاحد والاثنين الموافق

الواحد والمجموعتين

(٤) المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- إختبار T للمجموعه - معامل الإرتباط

عرض نتائج البحث ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج : في ضوء أهداف البحث وفروضه تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث.

جدول (١٠). دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية ن=١٠٠

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		٢ع	٢س	١ع	١س	
*٢٢,٤٤	٢٣,٩	٤,٨٩	٩٨,١٦	٥,٠٢	٧٤,٢٦	مقياس الكفاءة الذاتية

*الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٦٤

ثانياً : مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وفي حدود عينة البحث وإجراءاته وأهدافه وفروضه سوف يقوم الباحثان بمناقشة النتائج على النحو التالي :

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح القياس البعدي.

جدول (١١). نسب مئوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه في

مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية ن=٣٠

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير %
مقياس الكفاءة الذاتية	٧٤,٢٦	٩٨,١٦	%٢٣,٢

يتضح من جدول (١١) وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح المجموعة القياس البعدي .

مناقشة تساؤل البحث

يتضح من نتائج في الجداول من (٢-٩) والتعليق عليهم التوصل إلى بناء مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصاله الاهليه بالدمام، وكانت المحاور التي بني عليها المقياس أربعة محاور هي (الكفاءة الرياضية - الذات الرياضيه - سرعة الأداء الرياضى - الثقة الرياضيه) وجاءت هذه المحاور معبرة عن الكفاءة الذاتية لطلاب وطالبات كليات الأصاله الأهليه بالدمام، وبعد تقنين المقياس قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من مجموعة من نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية وتم إجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق

وثبات، وأصبح المقياس في صورته النهائية قابل للتطبيق على العينة الأساسية بعد الحذف والتعديل على العبارات، وبذلك يتحقق التساؤل الأول والذي ينص على " ما هي محاور مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام؟"

مناقشة فرض البحث

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح القياس البعدي، و نتائج جدول (١١) وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح المجموعة القياس البعدي. ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى تأثير مقرر الصحة واللياقة وما إشمتم عليه من تدريبات بدنية، وتكليفات منهجية متنوعه ساعدت على زيادة الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الاصاله بالدمام .

الذي يجعل الطلاب والطالبات قادرين على الإستمرار في بذل الجهد بإقتصاد في الحركة وفاعلية في الأداء وبالتالي تتحسن نتائجهم في الامتحانات وذلك زيادة الكفاءة الذاتية البدنية

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "وليد جبر" (٢٠٠٤)(١٤)، "أمال يوسف وأمال مرسي" (٢٠٠٩) (٣) "سامح الشبراوي" (٢٠٠٧) (٤) " جيمس هاردي James Hardy et al" (٢١) و " مسعد العيوطي" (٢٠٠٤)(١٢) حيث أشارت النتائج على ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع كل من صفاء صالح (١٩٩٥)(٦)، محمد سعد (١٩٩٩)(١٢)، نجلاء الطناحي (٢٠٠٦)(١٣) على ان استخدام تدريبات منظمه ومستمره تعتبر من افضل الطرق

لتحسين الجوانب البدنية والتي يصاحبها تقدم في الاداء . ويرى الباحثان أن استمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل الطلاب والطالبات يؤدي الي حدوث استنزاف لآليات المقاومة في جسم الإنسان وعملياته العقلية، كما إن الناحية النفسية للطلاب والطالبات تعتبر من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في تحقيق أفضل أداء إذا تم ضبطها من أهم المتغيرات التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى الأداء فقد تؤثر عليهم بصورة إيجابية تسهم في تقدم المستوى، أو بصورة سلبية تعمل على إعاقة الأداء.

و في هذا السياق تشير نتائج دراسة دافيس ودافيس Devellis , Devellis (٢٠٠٠م) (١٧) ، Meera Komarraju, Dustin Nadler (٢٠١٣م) (٢٢) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلبة يساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، و إكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة وأداء عالي.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من أمال يوسف وأمال مرسي (٢٠٠٩) (٣) Akanbi & Ogundokun (٢٠٠٦م) (١٥) أن ممارسة النشاط الرياضى يرفع من مستوي الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، وايضاً وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج كل من "جرفيل وآخرون Gravill et al" (٢٠٠٢)(٢٠) و " فريدمان Freidman (٢٠٠٣) (١٩) و"جيمس هاردي وآخرون James Hardy et al" (٢٠٠٦)(٢١) أن تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب تنمي المهارات الذاتية والطالبات ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يميلون إلى المشاركة في الأنشطة التي تكشف حدود ما يعرفونه وزيادة قدرتهم وتحسن الذات مما يوضح أهمية الدمج والتكامل بين التدرّب العقلي والتدريب البدني لتحسين مستوى أداء .

المراجع

أولاً: المراجع العربي

احمد حازم الطائي, نغم خالد الخفاف " (٢٠١٤) بناء مقياس الإنهاك النفسي للمارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، المجلد (٢٠)، العدد (٦٤).

أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.

أمال يوسف وأمال مرسي (٢٠٠٩) فاعلية برنامج للتدريب العقلي وحديث الذات على الكفاءة الذاتية البدنية وبعض المهارات العقلية ومستوى أداء الطالبات للتمرينات والرقص الحديث، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٧م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه من ١٤-١٦ سنه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

سهير مصطفى (١٩٩١): دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بمقاومات ممارسة طلاب الجامعة للنشاط الرياضي وقائع المؤتمر العلمى الثالث، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

صفاء صالح حسين (١٩٩٥): برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعلية استخدام بعض الاساليب الهجومية للاعبات التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

كمال دسوقي (١٩٨٨) : ذخيرة علم النفس، المجلد الأول، الدار الدولية للتوزيع، القاهرة

ويؤكد محمد شمعون وماجدة إسماعيل " (٢٠٠١) (٨) أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد الفرد في الوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت قدرة الفرد على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء. (٢٣: ٨١)

وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأهلالية بالدمام ."

الإستخلاصات

١- مقرر الصحة واللياقة له تأثير إيجابي على تحسين مهارات الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأهلالية بالدمام .

٢- وجود معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأهلالية بالأهلالية بالدمام .

التوصيات

١- ضرورة الإهتمام بتدريس مقرر الصحة واللياقة لجميع الفرق الدراسيه لما له من تأثير كبير في تنمية الكفاءة الذاتية الرياضية لدى الطلاب والطالبات .

٢- أهمية العمل على تخصيص وقت لممارسة الأنشطة الرياضية يوميا والتي ثبت صلاحيتها في تطوير مستوى الأداء.

٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال التدريب للتعرف على فاعلية البرامج الرياضية على متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية .

على توجية التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١ م) : " اللاعب والتدريب العقلي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة .

محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين(٢٠٠٨م): تقنين مقياس للصلافة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، العدد ٥٥، القاهرة.

محمد عطا حسين (١٩٨٧) : مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ٣، جامعة الكويت.

مسعد العيوطي (٢٠٠٤م): تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق علي مستوي الاداء وبعض الجوانب العقلية لاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .

نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٦) : تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

وليد أحمد جبر (٢٠٠٤ م) : " فاعلية الإستراتيجيات العقلية

ثانيا : المراجع الأجنبية

Akanbi S.ogundokun M. (2006):effectiveness of self- efficacystrategies as methods of reducing test anxiety of student nurses inogbomoso north local Government area, Oyo state, Nigeria .African, Journal of cross-cultural psychology and sport Facilitation (AJCPSF), vol 8 .

Barry J . Zimmerman (2000) , " Self-Efficacy, An Essential Motive to Learn", Contemporary Educational Psychology , 25 ,pp 82-91

Devellis, B. M., & Devellis, R. F. (2000)."Self-efficacy and health". In: Baum, T. A.Revenson, & J. E. Singer (Eds.), Handbook of health psychology (pp. 235-247). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Dianel Gill (2000): Psychological Dynamics of sport and Exercises 2nd,ed, human Kinetics,U.S.A..

Freidman ,LA (2003) :Self-efhcaacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal –relations efficacy . Social Psychology of Education , 191-215.

Gravill,J.&Compeou,D &Marcolin,B (2002):Metacognition and information technology : the influences of self efficacy and self awareness Eighth Americans Conference on Information System ; 1055-1064.,.

James Hardy , Craig R . Hall , Candice , gibbs & Cara green slade: (2006) "Self talk and Gross Motor Skill performance".

Meera Komarraju , Dustin Nadler (2013) , " Self- efficacy and academic achievement:Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter"Learning and Individual Differences (25) 67–72.

Ryan gelinas& Krista Munroe-Chandler, (2006)." Psychological Skills for Successful Ice Hockey Goaltenders" Athletic Insight, 8 (2),

[http:// alnoor.se/article.aspx?id=132632](http://alnoor.se/article.aspx?id=132632)