

منهاج مقترح لتأهيل الثقة بالنفس وتأثيره في تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية

م.م. أسعد عبد الله حمد

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

الباب الأول: تضمن هذا الباب المقدمة وأهمية البحث التي تطرق اليها الباحث من خلاله إلى العوامل التي تؤثر في رفع مستويات التعلم المهاري وتداخلها وأهمية كل عامل ، وتطرقت أيضاً إلى الأهمية من بحثه والحاجة له في معرفة تأثير مستوى الثقة بالنفس بمستوى التعلم المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية ، وتضمن أيضاً مشكلة البحث التي أوردها الباحث بشكل مختصر ووافي فكانت الضعف في مستوى التعلم المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية ، كما تضمن على أهداف البحث التي كانت تتمحور حول التعرف على مستويات الثقة بالنفس للعينة وتأثير تأهيل هذه المستويات على مستوى التعلم المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية ، وفرض الباحث إن هناك فروق عشوائية ليست ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات الثقة بالنفس القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ، ومعنوية ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وفروق عشوائية ليست ذات دلالة إحصائية بين

نتائج أداء مسكات الرمي ومتوسط المجتمع بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وفروق معنوية ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وختم الباب بمجالات البحث التي بينت العينة والمكان الذي تم فيه عمل البحث والفترة الزمنية له.

الباب الثاني: تضمن هذا الباب الدراسات النظرية التي قام الباحث من خلالها التطرق إلى موضوع الثقة بالنفس وما يدور حوله.

الباب الثالث: في هذا الباب تطرق الباحث إلى منهج البحث الذي استخدمه لتحقيق أهدافه وفروضه والعينة التي أجريت عليها الاختبارات وطبق عليها المنهج المقترح ، وأيضاً الإجراءات الميدانية للعمل ووصف لاختبارات البحث والمنهج المقترح لتأهيل مستويات الثقة بالنفس والوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحث لمعالجة النتائج الخام المستحصلة من الاختبارات.

الباب الرابع: بعد معاملة النتائج إحصائياً قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال هذا الباب.

الباب الخامس: على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج في الباب الرابع ، قام بعرض استنتاجاته التي جاءت مطابقة للفروض الموضوعية من قبله لحل مشكلة البحث ، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى ببعض التوصيات من أجل إعطاء موضوع الثقة بالنفس الأهمية التي يستحقها من قبل العاملين في الجانب الرياضي.

A proposed program for the rehabilitation of self-confidence and its impact on the learning level of the throwing skills in Greek-Roman wrestling.

Submitted By:

Asst. Instructor: Asaad Abdullah Hamad

Section I: This section included the provided and the importance of research, the factors which effect of the levels of skills learning & the overlap between them & the importance of each factor, also touched on the importance of his research and the need for it to know the impact of the level of self-confidence level of skills learning for the throwing skills in Greek-Roman wrestling. Also included problem of the research cited by the researcher briefly was the weakness in the level of skills learning with throwing skills in Greek-Roman wrestling for students at the third stage in the College of Physical Education. Also included the goals of the research that was focused on identifying levels of self-confidence for the sample and the effect of rehabilitation of these levels to the level of skills learning to throwing skills in Greek-Roman wrestling. Also included the researcher's hypothesizes that there are differences random is not statistically significant between the results of tests of self-confidence before and after the control group, and moral statistically significant for the experimental group, and the differences random is not statistically significant between the results of the performance of the throwing skills and the average community for the group control group, and significant differences are statistically significant for the experimental group, finally the researcher seal the section areas of research that showed the sample and the place where the research work and the time period for it.

Section II: This section studies the theory that the researcher, which addressed the issue of self-confidence and going on around him.

Section III: In this section addressed to the researcher, the research method used to achieve the objectives and Guess, and sample tests that were applied by the proposed approach, and also the actions of the field work and a description of the research and testing the proposed approach for the rehabilitation of self-confidence and levels of statistical methods used by the

researcher to address the raw results obtained from tests .

Part IV: After the statistical treatment of results by the researcher, the presentation and analysis and discussion of the results of this section.

Part V: In the light of the findings of the researcher of the results in section IV, n introduced by the conclusions of which were identical to the set of assumptions to solve the problem before the search, in the light of these conclusions, recommended some of the recommendations in order to give the subject of self-confidence due importance by the staff side Sports.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تقترن عملية تعلم المهارات الرياضية من قبل المتعلمين بعدة متغيرات تؤثر إيجاباً أو سلباً على مستويات ذلك التعلم وهذه المتغيرات هي: البدنية ، والحركية ، والفلسجية ، والعقلية ، والنفسية والاجتماعية ، ومجمل هذه المتغيرات تتناغم بالتأثير على المتعلم وبآلية خاصة لكل واحدة منها لتشكل المستوى العام لتعلمه المهارة في فعالية معينة ، والتناغم فيما بينها يتأثر بشكل كبير جدا بتأثر المستوى لكل واحدة منها في حالة الضعف أو القوة ، وهذا ما يظهر في نجاح أو فشل الأداء للمهارة والمستوى لهذا النجاح أو الفشل ، فضعف جميع المتغيرات يعني الفشل التام في الأداء ، وبنفس الوقت فقوة هذه المتغيرات مجتمعة تعطي احتمالات كبيرة لظهور أداء جيد يرتقي إلى المستوى المطلوب من هذا الأداء أما الضعف في بعضها والقوة في بعضها الآخر هو ما يعطي المستوى المتباين للأداء والذي يدل بالنتيجة إلى مستوى التعلم للرياضي او المتعلم.

والثقة بالنفس من الحالات النفسية المهمة في النشاط الرياضي كونها تعتبر ذات حدين بالتأثير على التعلم ، فربما تكون الثقة بالنفس محفزاً لتعلم المهارة وإتقانها

وربما تكون سبباً مباشراً في تعويق التعلم وبالتالي الفشل بالأداء ، ولهذا تناول الباحث هذا الجانب من الحالة النفسية لاستكشاف تأثيره على الأداء المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية موضوعاً للتعلم.

٢-١ مشكلة البحث

تركزت مشكلة البحث حول الضعف في مستوى تعلم المهارة لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية لدى نسبة كبيرة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ومن خلال ملاحظة الباحث وجد إن أحد أسباب ذلك الضعف يعود إلى وجود تباين في مستويات الثقة بالنفس في أداء تلك المسكات وبالتالي ظهور المستويات الضعيفة في التعلم ، فضلاً عن عدم إعطاء الأهمية الكافية لتطوير مستويات الثقة بالنفس.

٣-١ اهداف البحث

١. التعرف على مستويات الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
٢. التعرف على مستويات التعلم المهاري لمسكات الرمي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
٣. التعرف على تأثير منهج مقترح لتأهيل الثقة بالنفس في التعلم المهاري لمسكات الرمي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق عشوائية بين نتائج اختبارات الثقة بالنفس القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

٢. هناك فروق معنوية بين نتائج اختبارات الثقة بالنفس القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

٣. هناك فروق عشوائية بين نتائج اختبارات الأداء المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية ومتوسط المجتمع للمجموعة الضابطة.

٤. هناك فروق معنوية بين نتائج اختبارات الأداء المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية ومتوسط المجتمع للمجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة المصارعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٣-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٠/٣/١ ولغاية ٢٠١٠/٣/٢٩.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-١-٢ الثقة في النفس

الثقة في النفس هي توقع النجاح ، والاعتقاد في إمكانية التحسن ، والثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الأداء^(١).

أما محمود عنان فقد عرفها بأنها اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته والأيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية ، فهي درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة^(١).

١ - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط: ٢ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤) ، ص ٣١٣.

٢-١-٢ أنواع الثقة في النفس (٢)

يمكن تحديد أنواع الثقة في النفس من خلال طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء في ضوء منحنى (U) المقلوب ، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى ، وحيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

أولاً: الثقة المثلى في النفس

تعني الاقتناع الشديد بالقدرة على تحقيق الأهداف التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها ، وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون الأداء جيد دائماً ، ولكن المهم أن تتحقق أفضل الإمكانيات والقدرات ، والثقة القوية في النفس تساعد في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية ، والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح ، والطلاب الذين لديهم درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم .

ثانياً: ضعف الثقة في النفس

أن الكثير من الطلاب لديهم مهارات بدنية لأداء بنجاح ، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات ، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في الاختبارات. أن الشك في الذات يعوق الأداء ، ويزيد القلق ، ويضعف من التركيز ، ويسبب التردد ، ويجعل الطالب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة .

ثالثاً: الثقة الزائفة في النفس

1 - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والنطق والتعريب، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ١٥٢.

2 - أسامة كامل راتب، المصدر السابق، ٢٠٠٤، ص ٣١٦-٣١٧.

الطلاب الذين لديهم ثقة زائفة في النفس ، أي أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم لذا فإنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم ، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل تأثير من مشكلة ضعف الثقة .

٣-١-٢ فوائد الثقة في النفس (١)

أولاً: الثقة في النفس تثير الانفعالات الإيجابية

فعندما تشعر بالثقة ، فإنك تصبح أكثر هدوءاً واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ، وهذه الحالة العقلية والجسمية تسمح أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة.

ثانياً: الثقة في النفس تساعد على التركيز

عندما تشعر بالثقة ، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على الأداء الراهن ، أما عندما تفتقد إلى الثقة ، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون الأداء جيد ، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك ، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.

ثالثاً: الثقة في النفس تؤثر في الأهداف

الطلاب الذين يتميزون في الثقة في النفس ، يضعون أهدافاً واقعية ويبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف ، أما الطلاب الذين يتصفون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

رابعاً: الثقة في النفس تزيد الجهد

أن مقدار الجهد المبذول ومدى المثابرة لتحقيق الأهداف ، يعتمدان بدرجة كبيرة على مقدار الثقة بالنفس.

خامساً: الثقة في النفس تؤثر في إستراتيجية اللعب

أن الطلاب الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب ، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف الاختبار ، أما الطلاب الذين يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة ، وخوفاً من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء.

سادساً: الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الطالب وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية ، وتمثل الثقة في النفس أحد مصادر التعب النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية .

٢-١-٤ بناء الأهداف(١):

تتكون لدى الطلاب مجموعة من الميول والاتجاهات نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية ، وقد تكون ميول ورغبات آنية أو دائمية تؤدي به إلى تحديد طريقه نحو هدف معين.

أن بناء الأهداف تحقق الدافعية اللازمة للطالب نحو الأداء الرياضي ، وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة الطالب للأنشطة الرياضية فإن عليه أن يحدد الهدف من ممارسته الرياضة وليس أهداف النتائج.

ويجب أن تمتاز الأهداف بالتحدي والواقعية والفردية إضافة إلى تحديد أهداف بديلة ، ويجب أن تتميز بدرجة من الصعوبة تسمح للطالب بالقدرة على إنجازها وعدم المبالغة في صعوبتها.

1 - نبيل محمود شاكر، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط:١، (ديالى، ٢٠٠٧)، ص١١٠.

تبنى الثقة في النفس وتتطور من خلال زيادة الوعي بالثقة في النفس وإنجازات الأداء والتصور العقلي لأداء الناجح إضافة إلى أن الإعداد البدني والمهاري من أهم الجوانب التي تساعد الطالب في بناء ثقته بنفسه .

الباب الثالث

٣- منهج وإجراءات البحث

١-٢ منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات الدقيقة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعتين مستقلتين) لملائمته طبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث

اجري البحث على عينة من طلاب المرحلة الثالثة لقسم التدريس شعبتي (ج ، د) في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد والبالغ عددهم (٣٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) ، بواقع (١٥) خمسة عشر طالب من كل شعبة ، مع شرط عدم خضوع أي منهم لأي منهاج تعليمي أو تدريبي في المصارعة ، استثنى منهم (١٠) طلاب في التجربة الرئيسية لشمولهم في التجربة الاستطلاعية ، ثم قسموا إلى مجموعتين بالاعتماد على شعبهم كل مجموعة ضمت (١٠) عشرة طلاب فمثلت شعبة (ج) المجموعة الضابطة وشعبة (د) المجموعة التجريبية.

١-٢-٣ قياس الطول والوزن لعينة البحث

تم قياس الوزن لعينة البحث باستخدام جهاز قياس الوزن (الميزان) كوري لمنشأ ، الذي تصل درجات قياس الوزن فيه إلى (١٦٠) كلغم ، أما قياس الطول فتم باستخدام شريط قياس ثبت على حائط ، وقد تم القياس بوقوف اللاعب أما شريط القياس ويتم تحديد طوله عن طريق وضع مسطرة خشبية صغيرة فوق رأسه بشكل موازي للأرض بحيث تشير إلى قياس الطول في شريط القياس ، أما قياس الوزن فيتم عن طريق صعود اللاعب على دكة الميزان منتصباً مرتدياً السروال القصير فقط ، ويتم تسجيل الوزن في استمارة قياسات العينة المعدة لهذا الغرض ، أما الغرض من هذه القياسات فهو إجراء عملية التجانس للعينة.

٢-٢-٣ تجانس عينة البحث

لغرض التأكد من إن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث (العمر، الطول، والوزن) ، إذ أن التجانس في متغير الجنس محقق لان أفراد العينة كلهم من الذكور. لذا قام الباحث بإجراء اختبار (معامل الالتواء). وقد عالج الباحث تلك المتغيرات بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصل على القيم الآتية لأفراد عينة البحث. لاحظ الجدول (١).

الجدول رقم (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر، الطول ، والوزن

المعاملات الإحصائية	العمر	الطول - سم	الوزن - كغم
الوسط الحسابي	21.7500	174.9500	77.4500
الوسيط	21.0000	175.0000	78.5000
الانحراف المعياري	1.01955	3.83165	3.47131
الالتواء	1.221	-0.363	-0.565

يلاحظ من الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء قد اقتربت من الدرجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة (٣+) أو (٣-) وهذا يعني إن عينة البحث كانت ضمن

التوزيع الطبيعي في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات.

٣-٣ أدوات وأجهزت البحث

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
٢. الاختبارات والقياس.
٣. استمارات لتسجيل وتفريغ البيانات.
٤. استمارة الاستبانة (مقياس الثقة بالنفس).
٥. بساط المصارعة.
٦. حاسبة شخصية نوع (كاسيو).
٧. جهاز حاسوب محمول نوع (HP).

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ تحديد مسكات المصارعة للمنهج التعليمي

بدءاً استخدم الباحث (المصادر وآراء المختصين في المصارعة) (*) لتحديد أهم مسكات الرمي المناسبة لإجراء البحث ، وعدد الوحدات التعليمية المناسبة لكل مسكة وبعد تحديد هذه المسكات اختار الباحث (٢) مسكتان من هذه المسكات ، وهي مسكة الرمي بحجز الذراع والرأس ، ومسكة الرمي بحجز الذراع والجذع.

* الخبراء المختصين:

- | | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| ١- أ. د. حمدان رحيم رجا | مسؤول اختصاص المصارعة | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد |
| ٢- أ. م. د. أحمد فرحان علي | مدرس لعبة المصارعة | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد |
| ٣- أ. م. د. عدي طارق حسن | مدرس لعبة المصارعة | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد |
| ٤- م. مجيد محمد | مدرس لعبة المصارعة | كلية التربية الرياضية - جامعة الأنبار |

٢-٤-٣ اختبار مستوى الثقة بالنفس

اشتمل المقياس على (٥٠) خمسون سؤال تتم الإجابة عليها ب (نعم) أو (كلا) وتقيم الإجابات بإعطاء (٢) درجة للإجابة بنعم لكل فقرة و (١) درجة للإجابة بكلا لكل فقرة ، فإذا كان مجموع الدرجات بين (١٠٠-٨٨) فإن مستوى الثقة بالنفس عالي ، وإن كان المجموع يتراوح بين (٨٧-٧٦) فإن الثقة بالنفس متوسطة ، أما إذا كان المجموع بين (٧٥-٦٢) فإن مستوى الثقة بالنفس ضعيف وبحاجة إلي تقوية ، أما إذا كان المجموع بين (٦١-٥٠) فهذا يعني إن مستوى الثقة بالنفس ضعيف جدا ويحتاج إلي علاج نفسي لتقويته ، وقد أعد هذا المقياس من قبل الأستاذ الدكتور أمل المخزومي من دولة الإمارات العربية المتحدة (١) واستخدم في قياس مستويات الثقة بالنفس للأشخاص هناك ، وكما هو مبين في الملحق رقم (١).

٥-٣ التجريبتين الاستطلاعتين

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (١٠) طلاب تم اختيارهم عشوائياً من مجموعة العينة ، وتم إجراء التجربة بتاريخ ٢٢/٢/٢٠١٠ ، أما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجراها الباحث بعد سبعة أيام من التجربة الاستطلاعية الأولى ، وكان الغرض منها استخراج الأسس العلمية (الصدق والثبات والمعنوية) لاختبارات الثقة بالنفس.

١-٥-٣ مؤشرات صدق المقياس

الصدق من المؤشرات الأساسية والمهمة التي نحتاجها لمعرفة ما إذا كان المقياس قد حقق ما مطلوب منه بصورة جيدة لأي أداة أو جهاز قياس أو اختبار ، ويعد من أهم الخصائص السيكومترية للاختبار أو القياس إذ لا بد أن يكون صادقاً

إلى الحد الذي يقيس السمة أو الخاصية التي أعد لقياسها وعدم تأثره بالمتغيرات الأخرى^(١).

الصدق الظاهري:

يرى أيبل (Ebel) إن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس هو ملائمة المقياس لما وضع لأجله ومدى وضوح التعليمات وصلاحيّة العبارات وذلك من خلال عرضه على خبراء أو محكمين وبخاصة إن هؤلاء المحكمين من ذوي الدراية والخبرة^(٢).

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحليل العبارات وعرضها على الخبراء والمحكمين(*) الذين أكدوا صدق المقياس وبمستوى جيد جداً.

٢-٥-٢ مؤشرات ثبات المقياس

المقصود بالثبات هو أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد ، وعلى الرغم من إن كل مقياس صادق يعد ثابتاً إلا أن الصدق صفة نسبية وليست مطلقة ، فلا يوجد مقياس عديم الصدق أو تام الصدق^(٣) ، وهناك عدة طرق لاستخراج ثبات المقياس اعتمد الباحث واحدة منها وهي:

- 1 - مصطفى القمحي (وأخرون) ، القياس والتقويم في التربية الخاصة : (عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٠) ص ١٠٩.
- 2 - علي صبحي خلف ، تأثير برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ ، ص ١٤١.

* الخبراء والحكمين:

- ١- أ. د. حمدان رحيم الكبيسي كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- ٢- أ. د. عمار عباس عطية كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- ٣- أ. د. أ. د. كمال جلال ناصر كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- ٤- أ. م. د. أحمد فرحان علي كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- 3 - عبد الرحمن سعد ، المقياس النفسي : (القاهرة ، مكتبة الفلاح ، ١٩٨٣) ص ٢٩٨.

إعادة الاختبار

تعد هذه الطريقة من أهم الأساليب لحساب الثبات لأنها تكشف عن معامل الاستقرار في النتائج بوجود فاصل زمني ، حيث قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط بين نتائج اختبار التجربة الاستطلاعية الأولى ونتائج اختبار التجربة الاستطلاعية الثانية باستخدام معامل الارتباط البسيط (Person) وانحصرت قيم معامل الارتباط الناتج (٠.٨١٧) وهي قيمة جيدة وهذا معناه إن الاختبار يمتلك درجة عالية من الثبات.

٣-٥-٣ مؤشرات موضوعية المقياس

من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد أصلا لقياسها ، والموضوعية هي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه ، فالموضوعية تعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون ، وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين ، أي أن هناك فهما كاملا من جميع المختبرين بما سيطبقونه ، وان يكون هناك تفسير واحد للجميع وان لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه.

وعليه يجب على كل من يقوم بتطبيق اختبارات بدنية أو مهارية أن يحدد التعليمات لكل اختبار وان تكون التعليمات واضحة ، ثم القيام بعمل نموذج أمام المختبرين بالإضافة إلى الاطمئنان على صحة الأداة والأجهزة المستخدمة وان يثبت جميع الشروط الواجب اتخاذها أثناء التطبيق بالإضافة إلى تدريب بعض الأفراد من ذوي الخبرة لكيفية استخدام الأدوات والأجهزة وكيفية استخراج النتائج.

أن موضوعية إجراءات تطبيق أي اختبار يحكم عليها بواسطة درجة الاتفاق بين الدرجة النهائية التي يقدمها ملاحظان مستقلان أو أكثر^(١). ولقد استعان الباحث بمحكمين حياديين عند إجراء الاختبارات على العينة المشار إليها سابقاً ، وعند إجراء الاختبارات جميعها قام الباحث بجمع النتائج من المحكمين ومعاملتها إحصائياً بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج أفراد العينة للمحكمين كلهم في التطبيق الثاني ، وقد حصل الباحث على نتائج أعطت دليلاً واضحاً على موضوعية الاختبارات جميعها إذ كان معامل الارتباط (٠.٩٤٢) وهي قيمة عالية جداً، "إذ إن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من المختبرين عند تطبيقه"^(٢) ، لذلك فقد تأكد الباحث من موضوعية الاختبارات في قياس المتغيرات التي ترشحت تلك الاختبارات لقياسها.

٦-٣ المنهج التعليمي

قام الباحث بوضع منهج تعليمي باستخدام الأسلوب الأمريكي لتعليم مسكتي الرمي بحجز الذراع والجذع والرمي بحجز الذراع والرأس معتمداً على عدد الوحدات التعليمية المحددة من قبل الخبراء لتعليم تلك المسكة ، وهي وحدتين تعليميتين لكل مسكة وبفترة زمنية أمدها (٤) أربعة أسابيع ، وتخلل هذا المنهاج وسائل تنمية الثقة بالنفس ، وطبق هذا المنهاج على المجموعة التجريبية ، أما ما يخص المجموعة الضابطة فقد خضعت لنفس المنهاج التعليمي باستثناء وسائل تنمية الثقة بالنفس وبنفس عدد الوحدات التدريبية والفترة الزمنية للمجموعة التجريبية.

1 - إيمان حسين الطائي ، صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية ، محاضرات الإحصاء والاختبارات في التربية الرياضية ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .

٢ إبراهيم أحمد سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (القاهرة ، مطبعة الجيزة ، ١٩٨٠) ، ص ٧٩ .

٧-٣ المنهاج المقترح لتنمية الثقة بالنفس

تناوعاً مع المنهج التعليمي اعتمد الباحث في وضع منهاج لتدعيم الاستجابات الإيجابية للطلاب ، حيث قام بالتدرج بمستوى صعوبة الأداء من خلال تسهيل الظروف والشروط المرتبطة بأداء مسكات الرمي في المصارعة الرومانية من حيث تجزئة المسكات ، وبما يتناسب مع ضبط المهارة حيث تم التدريب عليها منفصلة ثم جمع الأجزاء وأداء المسكة بشكل مهارة واحدة ، وبعدها إجراء أداء تنافسي بين أفراد العينة ، على أن يدعم الأداء الصحيح بالتشجيع والثناء وبشكل كبير والمدح الجميل ، أما الأداء السلبي فيقابل بالنصح المختصر وتهوين حالة الخطأ والتشجيع على تكرار الأداء مع تخطي حالة الخطأ.

ومن خلال هذا المنهاج قام الباحث بإخضاع العينة لجلسات التدعيم النفسي وتقوية الشخصية من خلال التماثل والمناقشة بهذه الحالات والتطرق إلى الحالات والشخصيات العامة المعروفة في المجتمع ومناقشة شخصياتهم وثقتهم بنفسهم من خلال استقراء قراراتهم وإدارتهم للأمور ، واستمر المنهج لأربعة أسابيع ابتدأت بتاريخ ٢٠١٠/٣/١ ولغاية ٢٠١٠/٣/٢٢ ، وكما هو موضح بالملحق (٢).

٨-٣ الاختبارات المهارية لمسكتي الرمي

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعتين الضابطة التجريبية ، قام الباحث بتاريخ ٢٠١٠/٣/٢٩ بإجراء الاختبار المهاري لكلا مجموعتي البحث لمعرفة مستوى الأداء المهاري لمسكة الرمي بحجز الذراع والجذع والرمي بحجز الذراع والرأس والذي يعتبر دليلاً على مستوى تعلم أفراد العينة ومقدار استفادتهم من المنهاج التعليمي المخصص لهم ، وتم الاختبار بواسطة مدرسي مادة المصارعة في كلية التربية الرياضية أ. د. حمدان رحيم الكبيسي و أ.م.د. عدي طارق الربيعي ، وكانت درجة التقييم من (صفر - ١٠٠) ، ومنح كل طالب

محاولتين للأداء لكل مسكة وسجلت درجة الأداء لأفضل محاولة ومن ثم استخراج معدل الدرجتين وسجل للطالب.

١-٨-٣ اختبار مسكة الرمي للأمام بحجز الذراع والجذع في المصارعة الرومانية

الغرض من الاختبار: قياس مستوى التعلم لمسكة الرمي للامام بحجز الذراع والجذع.

طريقة الأداء: يقف المتعلمان بمواجهة بعضهما من وضع الوقوف في المصارعة ويقوم المتعلم المنفذ للاختبار بأداء المسكة بالشكل الكامل وبدون توقف بأي جزء من أجزائها وعند الانتهاء يثبت في الوضع النهائي للمسكة (نهاية القسم الختامي) لمدة ثلاث ثواني.

التسجيل: يمنح المتعلم الدرجة من (١ - ١٠٠) نقاط وحسب الأداء الصحيح والمتقن ، وبواقع (٢٠) درجة للقسم التحضيري ، (٦٠) درجة للقسم الرئيسي ، (٢٠) درجة للقسم الختامي ، وتعطى محاولتين لكل متعلم وتمنح الدرجة الأفضل من المحاولتين.

٢-٨-٣ اختبار مسكة الرمي للأمام بحجز الذراع والرأس في المصارعة الرومانية:

الغرض من الاختبار: قياس مستوى التعلم لمسكة الرمي للامام بحجز الذراع والرأس.

طريقة الأداء: يقف المتعلمان بمواجهة بعضهما من وضع الوقوف في المصارعة ويقوم المتعلم المنفذ للاختبار بأداء المسكة بالشكل الكامل وبدون توقف بأي جزء من أجزائها وعند الانتهاء يثبت في الوضع النهائي للمسكة (نهاية القسم الختامي) لمدة ثلاث ثواني.

التسجيل: يمنح المتعلم الدرجة من (١ - ١٠٠) نقاط وحسب الأداء الصحيح والمتقن ، وبواقع (٢٠) درجة للقسم التحضيري ، (٦٠) درجة للقسم

الرئيسي ، (٢٠) درجة للقسم الختامي ، وتعطى محاولتين لكل متعلم وتمنح الدرجة الأفضل من المحاولتين.

٩-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث برنامج (SPSS 7.5) الإحصائي الذي يعمل في بيئة (Windows) حيث تم بواسطة الحصول على نتائج الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، واستخدم الباحث أيضاً برنامج (Microsoft Excel) الإحصائي الذي هو أحد برامج مجموعة (Microsoft Office 2007) والذي يعمل في بيئة (Windows) للحصول على نتائج العمل الإحصائي وترتيبها بالشكل النهائي.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس القبليّة – البعديّة

للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٢)

يوضح نتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس القبليّة – البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	المعنوية
	س	ع	س	ع				
الضابطة	٥٥.٣٠٠	٣.١٦٤	٥٥.٢٠٠	٣.٧٦٥	٠.١٠٠	٠.٩٢٤	٠.١٠٨	٠.٩١٦
التجريبية	٥٤.٤٠٠	٣.٥٦٥	٨٢.٦٠٠	٣.٥٦٥	٢٨.٢٠	١.٨٣٦	١٥.٣٥٤	٠.٠٠

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩)

نلاحظ من الجدول (٢) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات المجموعة الضابطة بمستوى الثقة بالنفس للاختبار القبلي كانت على التوالي (٥٥.٣٠٠ ، ٣.١٦٤) بينما كانت للاختبار البعدي (٥٥.٢٠٠ ، ٣.٧٦٥)

، وكانت قيمة (ف) و(ف هـ) على التوالي (٠.١٠٠ ، ٠.٩٢٤) ، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٠.١٠٨) بمعنوية مقدارها (٠.٩١٦) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وبما أن قيمة المعنوية ظهرت أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، فهذا دليل على وجود فروق عشوائية ليست ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لمستوى الثقة بالنفس ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المجموعة الضابطة لم تخضع لأي منهاج لتأهيل الثقة بالنفس فبقي أفراد هذه المجموعة يخضعون لضغوطات التردد والخوف وعدم الإقدام وضعف الشجاعة وغيرها من المتغيرات النفسية التي من شأنها أن ترفع مستوى الثقة بالنفس.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ من الجدول (٢) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات مستوى الثقة بالنفس للاختبار القبلي كانت على التوالي (٣.٥٦٥ ، ٥٤.٤٠٠) بينما كانت للاختبار البعدي (٨٢.٦٠٠ ، ٣.٥٦٥) ، وكانت قيمة (ف) و(ف هـ) على التوالي (٢٨.٢٠٠ ، ١.٨٣٦) ، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٣٥٤) بمعنوية مقدارها (٠.٠٠) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وبما أن قيمة المعنوية ظهرت أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، فهذا دليل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ، وتعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية المنهاج المقترح لتأهيل متغير الثقة بالنفس وتطوير مستوياتها المتدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية ومتوسط المجتمع للمجموعة الضابطة والتجريبية

جدول رقم (٣)

يوضح نتائج اختبارات الأداء المهاري لمسكات الرمي في المصارعة الرومانية للمجموعة الضابطة والتجريبية بدلالة متوسط المجتمع

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
الضابطة	٥٥.٥٠	١١.٧٧٨	١.٤٧٧	٢.٢٦٢	٠.١٧٤
التجريبية	٧٠.٥٠	٦.٢٩٣	١٠.٣٠٠		

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وقيمة متوسط المجتمع (٥٠)*

نلاحظ من الجدول رقم (٣) إن الوسط الحسابي لنتائج اختبار مسكات الرمي للمجموعة الضابطة هو (٥٥.٥٠) بانحراف معياري قيمته (١١.٧٧٨) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١.٤٧٧) بمعنوية مقدارها (٠.١٧٤) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهي هنا أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق بين نتائج المجموعة الضابطة ومتوسط المجتمع البالغ (٥٠) ، ومن خلال قيمة المعنوية للمجموعة الضابطة (٠.١٧٤) التي ظهرت أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)^(١) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة الضابطة ومتوسط المجتمع البالغ (٥٠) ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى محدودية عملية التعلم في المجموعة الضابطة حيث إنها لم تظهر فروقاً معنوية في نتائج اختبارها عن متوسط المجتمع.

أما الوسط الحسابي لنتائج اختبار مسكات الرمي للمجموعة التجريبية فكانت (٧٠.٥٠) بانحراف معياري قيمته (٦.٢٩٣) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١٠.٣٠٠) بمعنوية مقدارها (٠.٠٠٠) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهي هنا أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٦٢) ، وهذا يدل

* - متوسط المجتمع تعني متوسط درجات الاختبار البالغة (١٠٠).

1 - محفوظ جودة ، التحليل الإحصائي الأساسي ، (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٧) ص ١٧٥.

على وجود فروق بين نتائج المجموعة التجريبية ومتوسط المجتمع البالغ (٥٠) ، ومن خلال قيمة المعنوية للمجموعة الضابطة (٠.٠٠٠) التي ظهرت أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) نجد وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية ومتوسط المجتمع البالغ (٥٠) ، وبذلك تكون الدلائل واضحة إن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا مستويات تعلم عالية بالنسبة للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية المنهاج المقترح لتأهيل الثقة بالنفس في التأثير الإيجابي بمستوى تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية ، حيث إن الثقة بالنفس تعني القدرة على الأداء للمسكات الصعبة مع السيطرة على حالة الخوف من الفشل أو الإصابة وتوجيهها بشكل إيجابي باتجاه السعي للأداء الصحيح الخالي من الأخطاء ، وهذه السيطرة تجعل من السهل تقبل التعلم والاحتفاظ به مما يطور المستوى المهاري للمتعلم واتقانه المهارة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

على وفق المعالجات الإحصائية وعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

١- استنتج الباحث إن مستوى الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد كان واطئ عند أدائهم للمسكات الصعبة في المصارعة ومنها مسكات الرمي في المصارعة الرومانية.

٢- استنتج الباحث فعالية المنهج المقترح في تأهيل الثقة بالنفس الذي طبقه على عينة البحث.

٣- استنتج الباحث بأن مستوى تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية يتأثر بنسب معينة بمستويات الثقة بالنفس.

٤- استنتج الباحث إن المستويات المناسبة من الثقة بالنفس تؤثر إيجابياً بمستوى تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية.

٥-٢: التوصيات

١- في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث فإنه يوصي بما يلي:

٢- إجراء الاختبارات الخاصة بكشف مستوى الثقة بالنفس للمتعلمين واللاعبين وإعطائها الأهمية التي توازي تأثيراتها على مختلف نواحي الإعداد والتعليم والتدريب على المهارات الرياضية.

٣- فتح دورات للمربين والمدربين لإطلاعهم على آلية التعامل مع المتعلمين والرياضيين كلاً حسب مستوى الثقة بالنفس الذي يمتلكه لأن اختلاف هذه المستويات بين الأفراد يفرض على المربي والمدرّب التعامل المختلف معهم وكلاً حسب مستواه.

- ٤- دعم العملية التعليمية والتدريبية بالمستلزمات التي من شأنها زيادة تجارب النجاح للمتعلمين واللاعبين ، حيث إن هذا الأمر من شأنه تطوير مستويات الثقة بالنفس.
- ٥- التعامل مع آلية التشجيع والمدح لذوي المستويات المنخفضة بالثقة بالنفس ومتابعة أدائهم أكثر من ذوي المستويات العالية من الثقة بالنفس.

المصادر

- ◀ إبراهيم أحمد سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (القاهرة ، مطبعة الجيزة ، ١٩٨٠).
- ◀ أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط:٢ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤).
- ◀ إيمان حسين الطائي ، صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية ، محاضرات الإحصاء والاختبارات في التربية الرياضية ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥.
- ◀ عبد الرحمن سعد ، المقياس النفسي : (القاهرة ، مكتبة الفلاح ، ١٩٨٣).
- ◀ علي صبحي خلف ، تأثير برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستك ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧.
- ◀ محفوظ جودة ، التحليل الإحصائي ، ط:١ (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨).
- ◀ محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والنطق والتعريب ، ط:١ (دار الفكر العربي ، ١٩٩٥).
- ◀ مصطفى القمشي (وآخرون) ، القياس والتقويم في التربية الخاصة : (عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٠).

◀ نبيل محمود شاكر، معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط: ١ ، (ديالى ، ٢٠٠٧).

الملاحق

ملحق (١)

مقياس مستوى الثقة بالنفس:

عزيزي الطالب:

يرجى الإجابة على الأسئلة المدرجة في قائمة الاستبانة أدناه بشكل واضح بحيث تكون الإجابة تمثل حقيقة ما تشعرين به تجاه نفسك ، حيث ستعتمد نتائج هذا البحث على الإجابة الحقيقية التي ستضعينها على الأسئلة ، وأعلمي إنك بهذا تساعدين على تقدم مستوى البحث العلمي خدمة للمسيرة العلمية في بلدنا العزيز.

الباحث

الاسم:

الصف:

الشعبة:

العمر:

التاريخ:

خطأ	صح	الأسئلة
		1- هل تزج نفسك في أمور فوق قدرتك ؟
		2- هل تتعاون مع أفراد عائلتك ؟
		3- هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك ؟
		4- هل تنتقي أصدقائك من ذوي الأخلاق العالية ؟
		5- هل تحاول أن تصد من يطلق عليك الصفات السلبية ؟
		5- هل تحاول أن تخطط لحياتك المستقبلية و لحيات أفراد عائلتك ؟
		6- هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاوراة والتفاهم ؟

خطأ	صح	الأسئلة
		7- هل لديك الجرأة في الدفاع عن النفس ؟
		8- هل ترفض الظلم الذي يقع عليك ؟
		9- هل تحاول أن توضح رأيك للآخرين ؟
		10- هل تشترك مع الآخرين في إبداء رأيهم في المجالات المختلفة ؟
		11- هل تشترك بالفعاليات الاجتماعية المختلفة ؟
		12- هل تعتمد على نفسك في أداء مهامك اليومية ؟
		13- هل لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعدة ؟
		14- هل تحاول أن تحل مشاكل الآخرين ؟
		15- هل تستفيد من خبرات وأخطاء وتجارب الآخرين ؟
		16- هل تقرأ عن حياة الواثقين من أنفسهم في العالم ؟
		17- هل تعتقد أن الواثقين من أنفسهم في العالم كثيرون ؟
		18- هل تشترك بالنشاطات الاجتماعية المختلفة ؟
		19- هل تعتقد أن الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه ؟
		20- هل تعبر عن أفكارك بحرية تامة ؟
		21- هل تتخوف من انتقادات الآخرين لك ؟
		22- هل تهتم بما يجول في فكر الجنس الآخر نحوك ؟
		23- هل تفتش عن عيوبك ؟
		24- هل تتفق من أن بعض المشاهير من تخطى عيوبه وأصبح مشهوراً ؟
		25- هل تدع الآخرين يتدخلون في شئونك ؟
		26- هل تحاول أن تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟
		27- هل تضع أمامك قدوة حسنة تستفيد منها ؟
		28- هل تقاوم الأشخاص المتسلطين ؟
		29- هل تحترم هويتك ولا تفرط بها (الوطن - اللغة - الدين - الانتماء العائلي - الاختصاص وكل ما يتعلق بك) ؟
		30- هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟
		31- هل تحاول أن تحقق نجاحاً في عملك وتبدع به ؟
		32- هل تعتقد أن من يردد جملة (ثقتي بنفسي عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟

خطأ	صح	الأسئلة
		33- هل تهيئ نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على أفكارك؟
		34- هل تنظر بعيون الآخرين عند التحدث؟
		35- هل تمشي في وسط الطريق؟
		36- هل تدخل الاجتماعات بجرأة؟
		37- هل تعترف بأخطائك؟
		38- هل تسيطر على انفعالاتك؟
		39- هل تكره الخائعين؟
		40- هل تحب أن تظهر أمام الآخرين؟
		41- هل تعيد البضاعة للبائع عندما تجدها مغشوشة؟
		42- هل تتجراً وتسال الآخرين عن الطريق أو العنوان أو المكان؟
		43- هل تبادر الآخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم؟
		44- هل تخدم ضيوفك بدون إحراج؟
		45- هل تبادر ضيفك بالكلام والمحاورة؟
		46- هل تستأنس من صحبة الآخرين؟
		47- هل تجلس في الخطوط الأمامية؟
		48- هل تقدم الدعوة للأصدقاء؟
		49- هل تتحدث بشكل اعتيادي أمام الآخرين؟
		50- هل أنت من النوع الذي لا يعير اهتمام لحجم الجمهور عند التحدث؟

يشكر الباحث الجهود المبذولة من قبلكم في إجابة هذه الاستبانة

٢- المنهج المقترح:

الوحدة	الفترة	التفاصيل	زمن الوحدة	الشدة %

٣٥	٩٠ دقيقة ٤٥ دقيقة	١- تعليم مسكة الرمي بحجز الذراع والجذع بطريقة الجزء والكل وتكرار الاداء والتصحيح للأخطاء. ٢- محاضرة حول كيفية السيطرة على الانفعالات النفسية الداخلية والخارجية ثم السماح للطلبة بمناقشة الموضوع.	١/٣/١١ ٢٠١٠	الأسبوع الأول
٤٥	٩٠ دقيقة ٤٥ دقيقة	١- التدريب على أداء مسكة الرمي بحجز الذراع والجذع ، وإجراء منافسة لتحديد أفضل أداء بين الطلاب. ٢- محاضرة حول طريقة التخلص من حالات الكف وتطوير الدافعية ثم استطلاع آراء الطلاب ومناقشة الآراء الفعالة.	٨/٣/١١ ٢٠١٠	الأسبوع الثاني
٤٠	٩٠ دقيقة ٤٥ دقيقة	١- تعليم مسكة الرمي بحجز الذراع والرأس بطريقة الجزء والكل وتكرار الاداء والتصحيح للأخطاء. ٢- محاضرة نقاش حول الثقة بالنفس وسبل تقويتها.	١٥/٣/١١ ٢٠١٠	الأسبوع الثالث
٦٠	٩٠ دقيقة ٤٥ دقيقة	١- التدريب على أداء مسكة الرمي بحجز الذراع والرأس ، وإجراء منافسة لتحديد أفضل أداء بين الطلاب والتلاعب بشروط المنافسة. ٢- محاضرة حول سلبيات انعدام الثقة بالنفس وتأثيراتها على الحالة النفسية العامة وإعطاء الفرصة لكل طالب بالتحدث حول ثقته بنفسه وبشكل صريح.	٢٢/٣/١١ ٢٠١٠	الأسبوع الرابع