

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

د. هدى حسن 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 2019/3/17 م ؛ وقبل للنشر في 2019/9/9 م)

**الكلمات المفتاحية:** الصحة، اللياقة، الكفاءة الذاتية  
**ملخص البحث:** يهدف البحث إلي 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 (2017/2018 م) والبالغ عددهم (165) طالب وطالبة، ثم قام الباحثان بإختيار عينة عشوائية من بينهم بلغ عددها (30) طالب وطالبة لاستخدامها في التجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد عدد (35) طالب وطالبة لعدم إلتزامهم في الحضور، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (100) طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن مقرر الصحة واللياقة له تأثير إيجابي على تحسين مهارات الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام. كما أن 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*

**Dr. 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

لعل تقدم المجتمعات وتنميتها ورفقها يعتمد بشكل كبير على ما تستخدمه من اساليب علمية متقدمة لتطوير كوادرها البشرية بالبحث والتطوير، وتسير تلك المجتمعات جميعها في اتجاه العلم التطبيقي والتي تسعى من خلاله الى مجابهة المظاهر السلبية للثورة التكنولوجية التي يعيشها العالم والتي يسرت كثيرا من نواحي الحياة الا انها اثرت بالسلب على صحة افراد المجتمع وادت الي ازدياد فرص تعرضهم للعديد من المشكلات الصحية، فلا بد من مجتمع صحي خالي من الامراض التي تعوق التقدم والتنمية وذلك من خلال تحسين نوعية الحياة لدى الافراد ومساعدتهم على تحقيق الكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهذا يتفق مع رؤية المملكة العربية السعودية لعام 2030 والتي تسعى من خلالها الي بناء مجتمع صحي ينعم افراده بحياة ايجابية 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 الانشطة البدنية المختلفة، فالتربية البدنية جزء رئيسي وهام من التربية العامة حيث تُستخدم أنواع مختارة منظمة من الاعداد البدني لتربية الافراد صحيا وبدنيا وثقافيا واجتماعيا ونفسيا.

ويشير "رافد علاء" (2011) أن الرياضة أحد الوسائل التربوية التي تسهم في تكوين الفرد وتطبيع الناشئة على معايير المجتمع المرغوب فيها ، فيمكن للرياضة أن تكون وسيلة ناجحة في تعديل السلوك غير المرغوب فيه إجتماعيا وتسهيل الإدماج في المجتمع وتحقيق الذات والتفوق . (24)

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي من اهم مراحل تأهيل الطلاب والطالبات من جميع الجوانب الحياتية المختلفة، إلا أن عبء المتطلبات الأكاديمية يشكل عليهم ضغطا نفسيا وعقليا، فهم بحاجة ماسة إلى إشباع حاجاتها ورغباتها الضرورية للترويج عن النفس وبناء الجسم عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية ، إذ ان النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميدانا من ميادين الترويج وعنصرا قويا في عملية إعداد وتشكيل شخصية الطالب جنبا إلى جنب مع المناهج الدراسية (5: 9)

وطلاب الجامعة هم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسئولية المجتمع بكل مقوماته لذا لا بد ان تسهم البرامج الاكاديمية المختلفة ومنها الرياضية خاصة في المساعدة على خلق جيل يتمتع بقدر كبير من الكفاءة الذاتية التي تمكنهم من مجابهة ضغوطات الحياة (7: 23)

وبوضح كلا من "محمد علاوي وأحمد صلاح الدين" (2008م) 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. (10 : 257 )  
ويشير " مسعد العيوطي (2004م) نقلاً عن جاك ليولين Jack Liewellyn " أن هناك عوامل أساسية يعتمد عليها في زيادة كفاءة وفاعلية الفرد هي الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي (10:12)  
ويشير " محمد حسين " ( 1987م) الى أن الكفاءة الذاتية من الابعاد المهمة في شخصية الانسان لما لها من اثر كبير في توجيه سلوكه وتحديد تصرفاته، فالطالب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه فإنه يميل الى التصرف بناء هذه الفكرة، حيث ان السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته. (11: 41-75)

ويبري الباحثان من خلال ما سبق أن الرياضة تلعب دوراً هاماً وحيوياً 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 (2006م) (21) و ريان جيلناس وكريستامونر Ryan Gelinas & Krista Munroe (2006م) (23) على ان مستوي الأداء بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص يعتبر أحد الدوافع الذاتية الإيجابية والأكثر فاعلية مما يؤدي إلي زيادة الطاقة والأستثارة والثقة والتركيزوالجهد و الكفاءة الذاتية وتحسين مستوي الأداء للفرد بشكل عام .

ويشير "دينيل جيل Dianel Gill (2000م) أن كفاءة الذات ربما تكون الآن أكثر الإدراكات الذاتية أهمية، فكفاءة الذات هي الاعتقاد والإيمان بأن الطالب الكفء يستطيع أن يفعل ما هو ضروري في موقف معين، ويتنبأ بالأداء الفعلي عندما تكون المهارات الأساسية والدوافع المناسبة موجودة (18: 77، 78).

ويؤكد " Zimmerman " (2000م) على ان نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة ميلتون براون و لينت Multon Brown , Lent (1991م) اوضحت التأثير و الدور الإيجابي للكفاءة الذاتية بالنسبة للطلاب على الدافعية، المثابرة، التحصيل العلمي لديهم. (16: 82)

كما كشفت نتائج دراسة Meera Komarraju, Dustin Nadler (2013م) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلاب تساعد على تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، و اكتسبهم معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة و أداء عالي. (22: 67)

وفي هذا السياق تشير نتائج دراسة دافيس و دافيس Devellis , Devellis ( 2000م ) أن الأفراد الذين لديهم

### 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" (2 : 4)

### الدراسات السابقة

1- قام **احمد حازم الطائي، نعم خالد الخفاف (2014 م)**  
(1) هدفت الدراسة الي بناء مقياس الإنهاك النفسي  
والتعرف علي مستوي الانهاك لممارسي الأنشطة  
الرياضية لطلاب جامعة الموصل استخدم الباحثان المنهج  
الوصفي ، على عينة قوامها (590) طالباً ، وكانت أهم  
النتائج أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة  
عامة يتمتعون بإنهاك نفسي متوسط.

2- قام **Akanbi & Ogundokun (2006 م ) (15)**  
دراسة استهدفت الدراسة فاعلية استراتيجية مستندة الي  
الكفاءة الذاتية المدركة في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة،  
تكونت عينة الدراسة من (٢٠٥) طالباً وطالبة يدرسون  
التمريض، اشارت النتائج الي ان المشاركين الذين تعرضوا  
الي البرنامج المستند الي الكفاءة الذاتية أبدوا تحسناً دال  
احصائياً في ادائهم الاكاديمي مقارنة بالمجموعة الضابطة،  
واشارت النتائج الي وجود تفاعل بين قلق الامتحان  
والكفاءة الذاتية المدركة في مستوى الاداء الاكاديمي .

3- **اجري جيمس هاردي وآخرون James Hardy et al (2006) (21)**  
دراسة بهدف التعرف تأثير حديث  
الذات والبناء التشجيعي علي الكفاءة الذاتية ومستوي  
الاداء ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة  
قوامها (44) طالب ، واستخدم الباحثون مقياس الكفاءة  
الذاتية و حديث الذات ، ومن أهم النتائج حديث الذات  
يؤثر إيجابياً علي الكفاءة الذاتية ومستوي الاداء .

4- **اجري جرفيل وآخرون Gravill et al (2002) (20)**  
دراسة بهدف التعرف تأثير الكفاءة الذاتية والوعي  
الذاتي كبعدان لما وراء المعرفة علي العملية المعرفية  
للأفراد استخدم الباحثان المنهج الوصفي علي عينة  
قوامها (67) موظفاً من أربع هيئات مختلفة ، ومتوسط  
خبرة (15) 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  
والأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يميلون إلي  
المشاركة في الأنشطة التي تكشف حدود ما يعرفونه  
وزيادة قدرتهم علي التمييز بين الصح والخطأ في  
قدراتهم وتحسن تنظيم الذات.

### إجراءات البحث منهج البحث

ويرى الباحثان ان ممارسة النشاط الرياضي  
تعزز من الحيويه، وتلبي الإحتياجات البدنية الفرد  
وتساعده على الإستمتاع بأوقات فراغه بصوره بناءه ،  
بالإضافة إلى انها تحقق الكثير من الأهداف التربويه و  
تعمل على تنمية الجوانب النفسيه وزيادة الثقه بالنفس  
والرغبه 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 والسعي 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 هامة يتم بها  
تحسين قدرات الطلاب والطالبات البدنيه وتعزيز للسمات  
النفسية والعقلية وبالتالي زيادة الكفاءة الذاتية الرياضييه  
لديهم.

### مشكلة البحث

ويعد مقرر الصحة واللياقة من أكثر المقررات التي  
يتمد 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 وانشطة 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 الرياضييه زاد إحساس الطالب  
بقدرته علي الأداء بدرجة عالية مما يزيد من الثقة بالنفس  
والدافعية والتركيز.

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

### هدف البحث

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

### تساؤلات وفروض البحث

- 1- ما هي محاور مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية  
لطلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام؟
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي

2	الذات الرياضيه	10	-	%100
3	سرعه الأداء الرياضى	10	-	%100
4	الثقة الرياضيه	8	2	%80

استخدم الباحثان المنهج الوصفى لملائته لطبيعة هذا البحث .

### مجتمع وعينة البحث

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب وطالبات المستوى الثالث بكليات الاصاله بالدمام للعام الجامعي (2017 /2018م) والبالغ عددهم (165) طالب وطالبه ، ثم قام الباحثان بإختيار عينة عشوائية من بينهم بلغ عددها (30) طالب وطالبة لإستخدامها في التجربة الإستطلاعية ، وتم إستبعاد عدد (35) طالب وطالبة لعدم إنتظامهم فى الحضور، وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (100) طالب طالبه ، وجدول (1) يوضح ذلك تصنيف مجتمع البحث .

### جدول (1). تصنيف مجتمع البحث.

المجتمع	العدد الكلى	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
165 طالب وطالبة من كليات الأصاله بالدمام	98 طالب	70 طالب	15 طالب
مجموع	165	130	30

يتضح من جدول (2) حصول المحاور على نسب مئوية عالية حيث تم قبول جميع محاور الأستبيان وبالتالي بلغت محاور الاستبيان فى صورتها النهائية (4) محاور.

### ج- تحديد عبارات الأستبيان (الصورة المبدئية)

بعد تحديد محاور إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضيه فى صورتها المبدئية تم وضع مجموعة من العبارات تحت كل محور من المحاور بحيث تغطى فى مجموعها المحور التى تمثله وفقاً للأهمية النسبية لكل محور، ويتم صياغة العبارات وفقاً للشروط والمواصفات الواجب أتباعها (الوضوح فى التعبير – مدى مناسبتها- الشمولية- الدقه العلمية –الاختصار- مدى قياس الاهداف الموضوعه) وقد بلغ عدد هذه العبارات (58) عبارة فى الصورة المبدئية للأستبيان وهى موزعة كالتالى:

- الذات الرياضيه (18) عبارة.
- الكفاءة الرياضيه (14) عبارة.
- سرعة الأداء الرياضى (9) عبارات.
- الثقة الرياضيه (17) عبارة.

وقد قام الباحثان بعرض الصورة المبدئية للأستبيان على الساده الخبراء وذلك للحكم على مدى مناسبة العبارات فيما تمثله وكذلك أبداء الراى بالحذف أو الأضافة أو التعديل فى صياغة أى عبارة وجدول (3) يوضح ذلك:

### جدول (3). عدد العبارات التى تم تعديلها بالأستبيان.

م	المحور	العدد المبدئى	عدد العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
1	الذات الرياضيه	18	1	-	-
2	الكفاءة الرياضيه	14	2	-	-
3	سرعه الأداء الرياضى	9	-	-	-
4	الثقة الرياضيه	17	3	1	-
	مجموع العبارات	58	6	1	-

### د-وضع الصورة النهائية للأستبيان:

فى ضوء ما أبداه الخبراء من آراء ومقترحات وبعد أجراء التعديلات على الصورة المبدئية أمكن الحصول على الصورة النهائية للإستبيان مرفق (3) والذى تم تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلميه له قبل التطبيق على العينة

### أدوات جمع البيانات

استخدم الباحثان الأدوات التالية لجمع البيانات.

#### 1-المقابلة الشخصية

2-الإستبيان كأداة رئيسيه لجمع البيانات.

### خطوات بناء الأستبيان

#### أ- هدف الإستبيان:

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

#### ب- تحديد محاور الأستبيان:

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلميه والدراسات السابقه المرتبطه بالكفاءة الذاتية وذلك بهدف تحديد محاور الإستبيان وإعدادها فى صورتها المبدئية مرفق(1)، وفى ضوء ذلك توصلنا الباحثان إلى عدد أربعة محاور مبدئية هى (الكفاءة الرياضيه - الذات الرياضيه - سرعة الأداء الرياضى - الثقة الرياضيه)، وقد تم عرض محاور الأستبيان فى صورته المبدئية على الساده الخبراء المتخصصين مرفق(2) وذلك للحكم على مدى صلاحية محاور الأستبيان لما وضعت من أجلة وجدول (2) يوضح ذلك :

### جدول (2). آراء الساده الخبراء حول مدى صلاحية محاور الأستبيان ن=10

م	محاور الأستبيان	راى الخبراء	
		موافق	غير موافق
1	الكفاءة الرياضيه	10	-

12	أقوم بأجنان الأعمال قبل الوقت المحدد لها.	2.433	0.504	*0.922
13	أشعر بالرضا بالنسبة لقدراتي الرياضية.	2.533	0.629	*0.938
14	اتمكن من الأداء تحت الضغوط النفسية.	2.500	0.509	*0.947
15	أستطيع اختيار أفضل الوسائل للوصول إلي هدفي.	2.467	0.507	*0.916
16	أشعر بأنني أقوى بدنياً من معظم زملائي.	2.533	0.507	*0.882
17	قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي.	2.433	0.504	*0.922
1	المجموع الكلي للمحور	2.533	0.507	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 28 = 0.306

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط قوي بين عبارات محور الذات الرياضية وبين المجموع الكلي للمحور حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين 0.947:0.670 وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (5). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الكفاءة الرياضية باستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=30

العبارة	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
1 أشعر بأنني من المتميزين في الفترة الرياضية.	2.600	0.498	*0.929
2 معظم التمرينات الرياضية لمارستها بسهولة.	2.500	0.509	*0.894
3 مستوى أدائي الرياضي في المحاضرة جيد.	2.200	0.664	*0.871
4 أشعر بأنني من المتميزين عند المشاركة في الرياضية.	2.533	0.629	*0.938
5 لا أمتلك مهارات رياضية عالية.	2.533	0.507	*0.882
6 أشعر بأنني في أحسن حالاتي البدنية.	2.533	0.629	*0.938
7 أمارس في ممارسة الأنشطة الرياضية.	2.367	0.669	*0.945
8 أؤدي معظم المهارات بسهولة ويسر.	2.467	0.507	*0.944
9 بضع حركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.	2.500	0.509	*0.894
10 أصل إلي النتائج التي أوقعها.	2.467	0.507	*0.944
11 أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الصعوبة.	2.133	0.681	*0.944
12 أجد صعوبة في أداء الحركات الرياضية السريعة.	2.433	0.504	*0.917
المجموع الكلي للمحور	9.833	2.086	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 28 = 0.306

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط قوي بين عبارات

الاساسية (طلاب وطالبات كليات الاصاله بالدمام) ، وقد اشتمل على(57)عبارة موزعة على محاور الإستبيان هي كالتالي:

- الذات الرياضية (17) عبارة.
- الكفاءة الرياضية (12) عبارة.
- سرعة الأداء الرياضي (9) عبارات.
- الثقة الرياضية (14) عبارة.

### ميزان التقدير

كما تم اقتراح ميزان التقدير في إستمارة الإستبيان وقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثي (كبيرة، متوسطة ، قليلة) بحيث تعطي كبيرة (3) درجات ، متوسطة (2) درجه ، قليلة (1) درجة.

### الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 16 / 9 / 2018م إلى 18 / 9 / 2018م بهدف تحديد المعاملات العلمية للإستبيان على عينه بلغت (30) طالب وطالبة من المستوى الثالث بكليات الاصاله بالدمام .

### المعاملات العلمية للإستبيان قيد البحث

#### 1- الصدق

استخدم الباحثان طريقة صدق الإتساق الداخلي لحساب صدق الإستبيان والجدول (4)، (5) ، (6) ، (7) ، (8) توضح ذلك .

جدول (4). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الذات الرياضية باستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=30

م	العبارة	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
1	أستطيع أداء الحركات البدنية بمهارة عالية.	2.567	0.504	*0.903
2	أشعر بأنني أضعف بدنياً من معظم زملائي.	2.433	0.504	*0.922
3	أصل لأهدافي في النشاط الرياضي بصعوبة.	2.533	0.507	*0.941
4	أشعر بالسعادة عند إلغاء المحاضرة.	2.233	0.774	*0.932
5	لا أستطيع أن أغيد أوضاع جسمي أثناء المهارات الحركية.	2.133	0.507	*0.670
6	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من زملائي.	2.333	0.661	*0.934
7	أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية.	2.267	0.640	*0.929
8	أستطيع القيام بالمهارات الرياضية أفضل من زملائي.	2.533	0.507	*0.941
9	لا أقوم بتأجيل التدريب إلي وقت آخر.	2.367	0.669	*0.945
10	القدرة على أنجاز أداء أهدافي المرئية بالأداء الرياضي.	2.467	0.507	*0.944
11	أأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.	2.200	0.664	*0.871

الحدى قدرالى للولصول الهدى			
6	أداء زملائي بشعري بعدم الثقة في ادائي	2.333	0.606
7	أثق في قدرتي على الجزء مهماتي في الوقت المناسب	2.300	0.651
8	أشعر بتقني في نفسي عند ادائي بعض الحركات الصعبة	2.367	0.615
9	أنا واثق من قدرتي على تحقيق أهدافي بسهولة	2.133	0.681
10	أشعر بالثقة بقدرتي في ممارسة الأنشطة الرياضية	2.533	0.507
11	عندي ثقة واضحة في قدراتي البدنية	2.500	0.509
12	أثق في قدرتي على حل المشكلات التي تعرضني	2.433	0.504
13	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء	2.533	0.507
14	أحلول النجاح بعد الفشل مباحرة	2.167	0.747
المجموع الكلى للمحور		26.033	6.162

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية  
0.306 = 28

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط قوي بين عبارات  
محور الثقة الرياضية وبين المجموع الكلى للمحور حيث  
انحصرت قيمة معامل الارتباط بين 0.952:0.869  
وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند  
مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق عبارات  
المحور.

جدول (8). صدق الاتساق الداخلي لإستبيان الكفاءة الذاتية  
الرياضية ن=30

م	المحاور	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
1	الذات الرياضيه	26.633	5.623	*0.990
2	الكفاءة الرياضية	9.833	2.086	*0.967
3	سرعة الأداء الرياضى	13.733	3.704	*0.977
4	الثقة الرياضيه	26.033	6.162	*0.998

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.306

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط قوي بين  
المحاور وبين المجموع الكلى لإستبيان الكفاءة الذاتية  
الرياضية حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين  
0.998:0.967 وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها  
الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق  
محاور الإستبيان.

## 2- الثبات

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بين  
العبارات الفردية والزوجية لمحاور الإستبيان لحساب  
الثبات لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات  
كليات الأصاله بالدمام و جدول (9) يوضح ذلك:

محور الكفاءة الرياضية وبين المجموع الكلى للمحور  
حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين  
0.945:0.871. وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من  
قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على  
صدق عبارات المحور.

جدول (6). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور سرعة الأداء  
الرياضى بإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية  
ن=30

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
1	استطيع القيام بالمهارات الرياضية أسرع من زملائي	2.133	0.681	*0.944
2	أتعلم المهارات الحركية أسرع زملائي	2.233	0.728	*0.970
3	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	2.567	0.504	*0.823
4	استطيع استيعاب المهارات الرياضية بسرعة	2.333	0.661	*0.939
5	في الوقت المتاح افوم بأنجاز المهارات المطلوبة أسرع من زملائي	2.333	0.711	*0.951
6	استغرق القليل من الوقت في انجاز المهارات المكلفة بها	2.133	0.681	*0.944
7	بعد ممارسة الرياضة أتمكن من العودة لحالتي الطبيعيه بسرعة	2.533	0.629	*0.938
8	لا استطيع إن اعود لحالتي البدنية بسرعة	2.167	0.747	*0.921
9	استطيع بسرعة اداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الصعوبة	2.500	0.509	*0.947
المجموع الكلى للمحور		13.733	3.704	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 28  
0.306 =

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط قوي بين عبارات  
محور سرعة الاداء الرياضى وبين المجموع الكلى  
للمحور حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين  
0.970:0.823 وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها  
الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق  
عبارات المحور.

جدول (7). صدق الاتساق الداخلي لعبارات محور الثقة الرياضية  
بإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=30

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
1	أحلول النجاح لو كانت الظروف أقوى معي	2.433	0.626	*0.944
2	أفخر بنفسي وقدرتي البدنية	2.367	0.718	*0.940
3	أتمكن من التركيز لتحقيق أهدافي	2.500	0.509	*0.919
4	أتمكن من الوصول لأهدافي في أغلب الأوقات	2.133	0.681	*0.869
5	لدى الرغبة في إن	2.467	0.507	*0.921

جدول (9). معامل الثبات من خلال التجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية لمحاول إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ن=30

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		قيمة ر
		ع	س	ع	س	
2	الذات الرياضية	2.895	14.633	2.792	12.000	*0.956
3	الكفاءة الرياضية	1.064	4.800	1.066	5.033	*0.918
4	سرعة الأداء الرياضي	1.752	7.033	1.985	6.700	*0.965
5	الثقة الرياضي	3.303	14.300	2.888	11.733	*0.981

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 28 = 0.306

إتبع في القياسات القبليّة وقد تمت هذه القياسات يومى الأحد والاثنين الموافق 9 ، 2018/12/10م.

#### (4) المعالجات الإحصائية :

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

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- إختبار T للمجموعه - معامل الارتباط الواحده والمجموعتين

#### عرض نتائج البحث ومناقشتها

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

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط قوي بين العبارات الفردية والزوجية لإستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية ، حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين 0.981:0.918 وكانت قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات محاور الاستمارة.

#### الخطوات التنفيذية للبحث

##### أولاً- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في إستبيان الكفاءة الذاتية الرياضية وذلك يومى الأحد والاثنين الموافق 23، 2018/9/24م على طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام .

##### ثانيا- القياسات البعديّة:

بعد الإنتهاء من تدريس مقرر الصحة واللياقة البدنيه للطلاب والطالبات تم إجراء القياسات البعديّة في إستبيان الكفاءة الذاتية وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي

جدول (10). دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية ن=100

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		2ع	2س	1ع	1س	
*22.44	23.9	4.89	98.16	5.02	74.26	مقياس الكفاءة الذاتية

\*ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.664

البعدي عن القياس القبلي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح المجموعة القياس البعدي .

#### 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 :

#### مناقشة تساؤل البحث

يتضح من نتائج في الجداول من (2- 9) والتعليق عليهم التوصل إلى بناء مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصالة الاهلية بالدمام، وكانت المحاور التي بني عليها المقياس أربعة

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح القياس البعدي.

جدول (11) . نسب المنوية لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية ن=30

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل % التغير
مقياس الكفاءة الذاتية	74.26	98.16	%23.2

يتضح من جدول (11) وجود نسب التحسن للقياس



إيجابية تسهم في تقدم المستوى، أو بصورة سلبية تعمل على إعاقة الأداء.

و في هذا السياق تشير نتائج دراسة **دافيس ودافيس Devellis , Devellis** (2000م) (17)، **Meera** ، **Komarraju, Dustin Nadler** (2013م) (22) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلبة يساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، و إكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة و أداء عالي.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من **أمال يوسف وأمال مرسي** (2009) (3) **Akanbi & Ogundokun** (2006م) (15) أن ممارسة النشاط الرياضي يرفع من مستوي الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، وايضاً وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج كل من **"جرفيل وآخرون Gravill et al"** (2002) (20) و **"فريدمان Freidman"** (2003) (19) و **"جيمس هاردي وآخرون James Hardy et al"** (2006) (21) أن تنمية الكفاءة الذاتية للطلبات تنمي المهارات الذاتية والطلبات ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يميلون إلي المشاركة في الأنشطة التي تكشف حدود ما يعرفونه وزيادة قدرتهم وتحسن الذات مما يوضح أهمية الدمج والتكامل بين التدريب العقلي والتدريب البدني لتحسين مستوى أداء .

**ويؤكد محمد شمعون وماجدة إسماعيل" (2001)** (8) أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد الفرد في الوصول إلى حاله 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. (23: 81)

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

#### الاستخلاصات

- 1- مقرر الصحة واللياقة له تأثير إيجابي على تحسين مهارات الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصاله الأهليه بالدمام .
- 2- وجود معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصاله الأهليه بالدمام .

#### التوصيات

- 1- ضرورة الإهتمام بتدريس مقرر الصحة واللياقة لجميع الفرق الدراسيه لما له من تأثير كبير في تنمية الكفاءة الذاتية الرياضية لدى الطلاب والطالبات .
- 2- أهمية العمل على تخصيص وقت لممارسة الأنشطة الرياضية يوميا والتي ثبت صلاحيتها في تطوير

محاوَر هي (الكفاءة الرياضية - الذات الرياضيه - سرعة الأداء الرياضي - 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 الأصاله الأهليه بالدمام؟"**

#### مناقشة فرض البحث

تشير نتائج جدول (10) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح القياس البعدي، و نتائج جدول (11) وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في مقياس الكفاءة الذاتية الرياضية لصالح المجموعة القياس البعدي.

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلي تأثير مقرر الصحة واللياقة وما إشتمل عليه من تدريبات بدنية، وتكليفات منهجية متنوعه ساعدت على زيادة الكفاءة الذاتية الرياضية لطلاب وطالبات كليات الأصاله 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" (2004) (14)**، **"أمال يوسف و أمال مرسي" (2009) (3)** **"سامح الشبراوي" (2007) (4)** **"جيمس هاردي James Hardy et al" (2003) (21)** و **"مسعد العيوطي" (2004) (12)** حيث أشارت النتائج على ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة إيجابية على تحسين مستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع كل من **صفاء صالح (1995) (6)**، **محمد سعد (1999) (12)**، **نجلاء الطناحي (2006) (13)** على ان استخدام تدريبات منظمه ومستمره تعتبر من افضل الطرق لتحسين الجوانب البدنية والتي يصاحبها تقدم في الاداء .

ويري الباحثان أن استمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل الطلاب والطالبات يؤدي الي حدوث استنزاف لأليات 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

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية  
**محمود عطا حسين (1987)** : مفهوم الذات وعلاقته  
 بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم  
 الاجتماعية، العدد ٣، جامعة الكويت.

**مسعد العيوطي (2004م)**: تأثير برنامج للتصور العقلي  
 لمهارة الضرب الساحق علي مستوى الاداء وبعض  
 الجوانب العقلية لاعبي الكرة الطائرة تحت 17 سنة  
 ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
 ،جامعة قناة السويس .

**نجلاء أمين الطنحى (2006)** : 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 ( 2004 م )** : " فاعلية الإستراتيجيات  
 العقلية على توجية التوتر وتطوير مستوى أداء  
 مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش ( دراسة  
 تحليلية ) رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية  
 للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

#### 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 2<sup>nd</sup>,ed, human Kinetics,U.S.A.,
- Freidman ,LA (2003)** :Self-efhfcacy 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)

مستوى الأداء.  
 3- إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى مجال  
 التدريب للتعرف على فاعلية البرامج الرياضية على  
 متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية .

#### المراجع

##### أولا : المراجع العربي

**احمد حازم الطائي ،نغم خالد الخفاف" (2014)** بناء  
 مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية  
 لطلاب جامعة الموصل، مجلة الرافين للعلوم  
 الرياضية (نصف سنوية) ،المجلد (20) ، العدد  
 (64).

**أسامة كامل راتب ( 2004 )** : النشاط البدنى  
 والإسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

**أمال يوسف وأمال مرسي ( 2009 )** فاعلية برنامج  
 للتدريب العقلي وحديث الذات على الكفاءةالذاتية  
 البدنية وبعض المهارات العقلية ومستوى أداء  
 الطالبات للتمرينات والرقص الحديث ،مجلة بحوث  
 التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين  
 ،جامعة الزقازيق .

**سامح الشبراوى طنطاوي (2007م)**: تأثير برنامج مقترح  
 للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض  
 الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه من  
 14- 16 سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في  
 التربية الرياضية ، العدد الثامن ، كلية التربية  
 الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .

**سهير مصطفى (1991)** : دراسة لبعض المتغيرات  
 المرتبطة بمقاومات ممارسة طلاب الجامعة للنشاط  
 الرياضى وقائع المؤتمر العلمى الثالث ، المجلد الثانى  
 ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة  
 حلوان .

**صفاء صالح حسين (1995)** : 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، دار الدولية للتوزيع، القاهرة

**محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل ( 2001 م )** :  
 اللاعب والتدريب العقلي " ، دار الفكر العربي ،  
 القاهرة.

**محمد حسن علاوي (1998م)** : موسوعة الاختبارات  
 النفسية، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ،  
 القاهرة .

**محمد حسن علاوى، أحمد صلاح الدين(2008م)**: تقنين  
 مقياس للصلاية العقلية للرياضيين فى البيئة  
 المصرية، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية  
 والرياضية للبنين، العدد 55، القاهرة.