

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي

The role of the physical education and sports class in developing self-confidence among secondary school students

تمطاوسين أحمد

جامعة الجزائر 3 (الجزائر) timtaoucine_ahmed@yahoo.com

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2022/11/16

تاريخ الإرسال: 2022/06/29

الملخص تهدف الدراسة الى معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وتأثير هذه الاخيرة في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، وتماشيا للمنهج الوصفي مع الدراسة استعملنا مقياس (الثقة بالنفس)، وقد شملت عينة البحث الأساسية 260 تلميذ تتراوح أعمارهم من (14-19 سنة)، من بين النتائج المتحصل عليها: تنوع الأنشطة في حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الطاقة اللغوية، الجانب النفسي، الجانب الفيزيولوجي والاستقلالية.

الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية ؛ الثقة بالنفس ؛ تلميذ التعليم الثانوي.

Abstract: The study aims to find out the differences between the practicing and non-practicing students of the physical education and sports class and the effect of the latter on developing self-confidence among secondary school students. We used the (self-confidence) scale, and the basic research sample included 260 students ranging in age from (14-19 years), among the results obtained: the diversity of activities in the physical education and sports class, a role in the development of linguistic energy, the psychological aspect, the physiological aspect and independence.

Key words: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASS; SELF CONFIDENCE ; SECONDARY EDUCATION STUDENT.

1- مقدمة ومشكلة البحث: تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد وربما احسن منها في تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية، النفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنح المتعلم مجالا واسع للتفاعل واشباع حاجياته من خلال الممارسة البدنية الفكرية، وها يعني إتاحة له الفرصة للتجريب والاكتشاف قصد تنمية قدرة الإبداع والإنتاج لديه، هذا ما يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي في المجتمع (اللجنة الوطنية للمناهج، 2006، ص 2)

فالتربية البدنية والرياضية لها أثر على نمو الإنسان بدينا واجتماعيا ونفسيا، ولعل من أبرز ما يحتاجه الفرد في مرحلة المراهقة هو تنمية الجانب النفسي من أجل الوصول إلى تكوين الفرد المتوازن والناجح والمبادر الذي يعي ذاته، قدراته وإمكانياته ومن أبرز هذه الصفات الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها (راتب، 2004، ص337) وها ما اكدته دراسة داود بورزامة والتي اهتمت بمعرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم حيث انه اكد على دور الثقة بالنفس في التعلم. (بورزامة، 30-11-2018).

ونحن عندما نتحدث عن التربية البدنية والرياضية دائما ما يكون التلميذ هو مصدر العملية التعليمية، وما يحتاجه خلال هذه العملية هي الثقة بالنفس وهذا ما أشار إليه علماء النفس، حيث اكدوا على ان التكوين النفسي يحتاج الى قوى تبعث محتوياته وتظهرها الى حيز الوجود كالثقيلة التي تحتاج الى المفجر لانشطارها (درويش، انور، محمد 1994، ص 93).

واكد محمد زمالي على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التدريس بالمقاربة بالكفاءات والثقة بالنفس (زمالي، 2013)، وما نريده من خلال هذه الدراسة هو تأكيد دور حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد هذه العلاقة وتنمية الثقة بالنفس، وعليه ومما سبق ذكره نطرح التساؤل التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

الفرضيات:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية والثقة في النفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
الدراسات السابقة:

- دراسة بورزامة داود 2018: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المهارات الفنية في كرة القدم لدى اللاعبين فئة اقل من 17 سنة، واستعمل الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي وذلك لتلاؤمه مع الموضوع هذا وهو عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلة أو ظاهرة ما، تم إجراء الدراسة على 05 فرق رياضية لكرة القدم بولاية عين الدفلى 10 لاعبين من كل فريق بمجموع 50 لاعب مسجلين في الرابطة الولائية الرياضية بولاية عين الدفلى، وقد اعتمد الباحث على المقياس والاختبارات معا لجمع المعلومات لاعتباره الأداة المناسبة لذلك، وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي: أن الفرضية العامة غير محققة أي لا توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الصنف اقل من 17 سنة.

- دراسة محمد زمالي 2013:المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، اسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، بعينة بحثية عشوائية من المستويات الثلاثة متكونة من 320 تلميذ من مؤسستين مختلفتين، واستعان باختبار الثقة بالنفس، اما المعالجة الاحصائية فكانت بمعادلة الارتباط البسيطة(pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية، وقد خلص الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التدريس بالمقاربة بالكفاءات والثقة بالنفس
- دراسة مسعود عقابي 2018: رسالة دكتوراه، جامعة مصطفى بن بولعيد- باتنة2، اثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في

تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الثانوي، استخدم المنهج التجريبي بعينة بحثية قدرت ب60 تلميذ قسموا عشوائيا الى ثلاث مجموعات متساوية، مجموعة ضابطة، مجموعة الاسلوب التبادلي، مجموعة اسلوب الاكتشاف الموجه، استخدم مقياس الثقة بالنفس المقنن، وتم وضع برنامج تعليمي وفق الاسلوبين لمدة 10 اسابيع بوتيرة 02 وحدتين اسبوعيا 60 دقيقة لكل وحدة، معالجة البيانات باستخدام الحزم الاحصائية (SPSS) اهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختباريين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بالنفس بعد استخدام الاسلوب التقليدي لدي افراد الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختباريين القبلي والبعدي في درجة الرضا الحركي والثقة بعد استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

2- الهدف العام من الدراسة: نظرا للأهمية التي لا يختلف عليها أحد للتربية البدنية والرياضية حيث لها مكانة هامة في شتى مراحل عمر الإنسان لما تساهم به في تنمية القدرات البدنية، الاجتماعية والنفسية خاصة للمراهق تحضيرا للمراحل العمرية المقبلة، لذا طرقتنا في دراستنا الى التأثير المباشر للأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لكل من الجنسين وبالأخص تنمية الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس اساس بناء الشخصية المستقبلية للفرد، وهذا ما يدعو اهل الاختصاص والمسؤولين الى ضرورة اعطاء المادة نصيبها الحقيقي ضمن البرامج التربوية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- حصة التربية البدنية والرياضية: يعرفانها ناهد و نيللي هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة من خلال مزاولاة الأنشطة الرياضية في المؤسسة التعليمية

وتتميز بعدة خصائص، حيث أنها "محددة زمنيا تبعا للقانون المعمول به، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج والذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة. (ناهد، و نيللي، 2004، ص 61)

ويستخلص الباحث مما سبق بانه مادة مادة دراسية مدرج في مناهج التعليم والتربية محتواها مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية هدفها تربيوي اجتماعي، نفسي، بدني، صحي .

- **الثقة بالنفس:** يرى كل من (جبردانو) و(دويسك) على أنها الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة و تنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار ذهن الفرد وتجد طريقها إلى الأرض الواقع بالتخطيط والإستفادة من مخزون الخبرات (عبدالله ، 2000، ص 197)

ويستخلص الباحث على انها قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار وتمتعه بالعزيمة والإصرار وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله.

- **مرحلة المراهقة:** كما يعرفها " هرفي بيرنارد "بأنها عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ،وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وتعد الفترة النهائية من النمو الإنساني وهي موافقة لفترة نمو الجسم مؤدية إلى حالة الرشد. (السيد، 1995، ص 253)

ويستخلص الباحث على انها تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا، وبذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة لإرتداء ثوب النضج.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: المنهج هو عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار اما من اجل الكشف عن حقيقة لا يعرفها الآخرون.(بوداود،2010، ص26)

- استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى " وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها

- **الدراسة الإستطلاعية:** تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث، وهي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل

الشروع في الدراسة الميدانية وتمت عبر مرحلتين: ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمذكرات والمحاضرات من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث وملائمة اداته قمنا بزيارة إلى الثانويات وتجاوزنا مع التلاميذ للتعرف على مجتمع الدراسة من أجل ضبط العينة الأساسية واختبارها كما وزعنا استمارة المقياس على بعض التلاميذ للتأكد من ملائمته، وذلك من أجل تهيئة الظروف والشروط العلمية لإجراء الدراسة الأساسية في ظروف جيدة.

-مجتمع البحث: يتمثل مجتمع الدراسة في التلاميذ المتمدرسين بثانويات الجزائر شرق وقمنا باختيار من أصل 59 ثانوية وعدد التلاميذ 52811 تلميذ.

- العينة وطرق اختيارها: قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية ولم يخضع اختيارنا لأي معيار سواء كان من حيث مستوى التلاميذ العلمي، الاجتماعي النفسي ولا حتى البدني، فقد شملت عينتنا تلاميذ الطور الثانوي كله ذكورا واناثا حيث قمنا في البداية باختيار 3 ثانويات واخترنا بطريقة عشوائية من كل ثانوية مجموعة من التلاميذ تشمل في 10% كما هو ممثل في الجدول رقم (01):

العينة النهائية	عدد التلاميذ في الثانوية	العدد الثانويات
87	869	ثانوية عبان رمضان المحمدية
78	785	ثانوية جمال الدين الأفغاني الحراش
95	945	ثانوية الدالية الجديدة الكاليتوس
260	2599	المجموع

جدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة بنسبة لمجتمع البحث

- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: شملت الدراسة 03 ثانويات في مديرية التربية للجزائر شرق عبر ثلاث بلديات كما هو موضح في الجدول (1) ، اما المكان الجزائر شرق.

المجال الزمني: بدأت إعداد خطة البحث والجانب التمهيدي والجانب النظري في بداية شهر
نوفبر 2020 والجانب التطبيقي من فيفري 2021 إلى غاية أفريل 2021

- إجراءات البحث :

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

تحديد المتغير المستقل: وهو حصة التربية البدنية والرياضية

تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع

تحديد المتغير التابع: الثقة بالنفس

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

مقياس الثقة بالنفس: وهو مقياس قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان فرح من كلية التربية والفنون قسم علم النفس التربوي بالأردن سنة 1995 ويتألف هذا المقياس من 22 عبارة 13 عبارة و 9 عبارات سالبة وعند تصحيح المقياس يجب إعطاء قيم رقمية لسلم التدرج للفقرات الموجبة (نادر-1-)(أحيانا-2) (غالبا-3) (دائما-4-)وتعكس هذه القيم في العبارات السلبية وبذلك فإن الدرجة الكلية للفرد تساوي مجموع درجاته على جميع الفقرات حيث تتراوح قيمها بين (22-88) وتعتبر الدرجة المتحصل عليها هي تقدير لدرجة أو مستوى امتلاكه لسمة الثقة بالنفس

الجدول (02) عبارات المقياس وترقيمتها:

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
01	اجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري.				
02	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.				
03	يضطرب صوتي عند التحدث امام مجموعة من الافراد.				
04	اتكلم بطلاقة تامة عند التحدث مع الآخرين.				
05	ترجف اطرافي عند التحدث امام مجموعة من الأفراد.				
06	احس بضيق التنفس في المواقف العامة.				
07	تزداد دقات قلبي عند مقابلة اشخاص جدد.				
08	اتخذ قراري بشكل مستقل عن الاخرين.				
09	اعبر عن رأي بسهولة تامة.				
10	امتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي.				
11	اعتمد على نفسي في حل مشاكلي.				
12	اعمل جاهدا من اجل تحقيق اهدافي.				
13	اتمكن من تحقيق اهدافي التي احدها.				
14	لا اجد صعوبة في بنا علاقاتي الاجتماعية.				
15	اتجنب مشاركة الاخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية.				
16	في الاماكن العامة افضل الجلوس بعيد عن الاخرين.				
17	اتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف.				
18	اعبر عن ما يدور بخاطري دون خجل.				
19	اناقش الآخرين بجرأة.				

20	اتردد عند انجازي اي عمل.
21	اخشي الفشل عند القيام بعمل ما.
22	اواجه الموافقة الطارئة بثبات دون انفعال.

جدول (02) خاص بمقياس الثقة بالنفس أحمد قواسمه، وعدنان الفرح. (1996).

الجدول (03) البعد والفقرات التي تكله وفقا لرقمها في المقياس

الرقم الفقرة وفق المقياس	البعد
01-18-09-02-04	الطلاقة اللغوية
08-10-13-12-11	الاستقلالية
06-03-07-05	الفسولوجي
22-21-20-19	النفسي
17-14-15-16	الاجتماعي

جدول رقم (03) :يبين توزيع ابعاد وفق الفقرات

صدق وثبات المقياس: من أجل قياس ثبات مقياس الثقة بالنفس قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار باستعمال معامل ارتباط بيرسون وكان ذلك عبر طرح المقياس على عينة قدرها 10 فرد للإجابة عليه وإعادة طرح المقياس بعد 15 يوم على نفس العينة وفي نفس الظروف وقمنا بحساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (04) .

أبعاد المقياس	الثبات
الجانب اللغوي	0.91
الجانب النفسي	0.87
الجانب الاجتماعي	0.90
الجانب الفيزيولوجي	0.89
الاستقلالية	0.92

جدول رقم (04) : يظهر ارتباط نتائج المقياس بين الاختبار الأول والثاني

نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة التي تتراوح ما بين (0.87 و0.97) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.5 لأنها أكبر من معامل الارتباط المجدولة التي تساوي 0.632 عند درجة الحرية $N-2=8$ ومنه نفسر أن هناك علاقة قوية جدا بين مجموع درجات الأفراد في كل المحاور بين التطبيق الأول والثاني للمقياس أي أن مستوى الثبات مرتفع جدا في هذا المقياس.

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

الوسائل الإحصائية: إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة تمكنا من التحليل والتفسير و الحكم على مدى صحة الفرضيات وقصد إعطاء النتائج لدراستنا ومن الوسائل الاحصائية التي قمنا باستعمالها مايلي

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

اختبار " ت " لعينتين مستقلتين:

$$T = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1) \times S^2_1 + (N_2 - 1) \times S^2_2}{N_1 + N_2 - 2} \times \frac{N_1 + N_2}{N_1 \times N_2}}}$$

التباين:

$$S^2 = \frac{\sum(x_i - \bar{X})^2}{N}$$

معامل الاختلاف Cv:

$$Cv = \frac{S_n}{\bar{X}} \times 100$$

درجة الحرية في عينتين مستقلتين:

$$Df= N1 + N2 - 2$$

4-2 عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: لاختبار صحة الفرضية الموسومة " : هناك الفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس .الجدول رقم (05): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس .

الفئات	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	74.6	1.3	0.73	0.56	1.42	1.665	0.05	163	غير دالة
الإناث	73.3								

من خلال نتائج الجدول رقم (05) :الذي يوضح لنا الفروق بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس في الطور الثانوي ، فإن الذكور حققوا متوسطا حسابيا مقدرا ب 74.6، كما حققت الإناث متوسطا حسابيا يساوي 73.3، وبلغ متوسط الفروق 1.3، ووصل الانحراف المعياري للفروق إلى 0.73، والخطأ المعياري لمتوسط الفروق بنسبة 0.56 في حين كانت القيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 1.42 وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1.665 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 163 مما يبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية أي معنوية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لاختبار صحة الفرضية الموسومة " : الفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس ."

الجدول رقم (06): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الذكور والإناث الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس.

الصفات	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	63.7	4.3	1.30	0.30	3.78	1.663	0.05	93	دلالة معنوية
الإناث	59.4								

من خلال نتائج الجدول رقم (06) : الذي يوضح لنا النتائج الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطور الثانوي، فإن الذكور حققوا متوسطا حسابيا مقدرا ب 63.7، كما حققت الإناث متوسطا حسابيا يساوي 59.4، وبلغ متوسط الفروق 4.3، ووصل الانحراف المعياري للفروق إلى 1.30، والخطأ المعياري لمتوسط الفروق بنسبة 0.3 في حين كانت القيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 3.78 وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1.663 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 93 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي معنوي بين الذكور والإناث الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة لصالح الذكور في تنمية الثقة بالنفس .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : لاختبار صحة الفرضية القائلة " : الفروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس.

الجدول رقم (07): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) ودالاتها بين المجموعتين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس.

المتوسط الحسابي	المتوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
73.95	12.4	5.70	0.46	18.6	1.654	0.05	258	دلالة معنوية
61.55								غير ممارسين

من خلال نتائج الجدول رقم(07): الذي يوضح لنا الوسائل الإحصائية للفروق بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطور الثانوي، فإن الممارسين حققوا متوسطا حسابيا مقدرا ب 73.95، كما حقق الغير ممارسين متوسطا حسابيا يساوي 61.5، وبلغ متوسط الفروق 12.4، و وصل الانحراف المعياري للفروق إلى 5.7، والخطأ المعياري لمتوسط الفروق بنسبة 0.46 في حين كانت القيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 18.6 وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1.654 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 258 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي معنوي بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة لصالح الممارسين في تنمية الثقة بالنفس.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج التي توصلنا إليها والتي عرضت في الجدول رقم (05): تبين انه لا توجد فروق بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس، ويتضح ذلك من خلال قيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 1.42 وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1.761 عند مستوى الدلالة 0.05 . مما يبين عدم جود فروق دالة إحصائية أي معنوية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة في تنمية الثقة بالنفس ومنه يمكننا القول أن الفرضية الأولى القائلة " توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي لم تتحقق وذلك ما توصلت له دراسة دراسة بورزامة داود 2018 والذي توصل إلى رفض الفرضية القائلة : وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج التي توصلنا إليها والتي عرضت في الجدول رقم (06): تبين وجد الفروق بين الذكور والإناث الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس، ويتضح ذلك من خلال قيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 3.78 وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1,663 عند مستوى الدلالة 0.05، مما يبين جود فروق دالة إحصائية أي معنوية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة في تنمية الثقة بالنفس لصالح الذكور ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت وفق

ما افترضناه ، وهذا ما اكدته دراسة محمد زمالي 2013، وهي كالتالي " توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي .

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج التي توصلنا إليها والتي عرضت في الجدول رقم (07) :تبين وجد الفروق بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس، ويتضح ذلك من خلال قيمة " ت " المحسوبة مقدرة ب 18.9 وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 1.654 عند مستوى الدلالة 0.05 . مما يبين جود فروق دالة إحصائية أي معنوية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة في تنمية الثقة بالنفس ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثالثة القائلة " توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي محققة وذلك ما توصلت له دراسة حسام الحامدي وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق لدى الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في مهارة الثقة بالنفس وأيضا نجد دراسة مسعود عقابي 2018 وكانت من نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين على حساب غير الممارسين.

- الخاتمة:

استنادا للآراء بعض العلماء وكذلك الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وبعد التحليل والمناقشة استخلصنا ان لحصة التربية البدنية والرياضية وما تحتويه من النشاطات الرياضية سواء فردية أو جماعية لها دور في تنمية الجانب النفسي عامة والثقة بالنفس خاصة للتلميذ، ومن خلال تحليل المقياس المقدم للتلاميذ وبعد الاطلاع على نتائجهم توصلنا الى:

لحصة التربية البدنية والرياضيات لها الدور كبير في تنمية الطاقة اللغوية

لحصة التربية البدنية والرياضيات لها الدور كبير في تنمية الجانب الاجتماعي

لحصة التربية البدنية والرياضيات لها الدور كبير في تنمية الجانب الفيزيولوجي

لحصة التربية البدنية والرياضيات لها الدور كبير في تنمية الاستقلالية

لحصة التربية البدنية والرياضة لها دور كبير في فرض التوازن بين الذكور والإناث من ناحية الثقة بالنفس وهذه من بين النتائج التي توصل اليها محمد زمالي.

ولتعزيز وتعميم هذه الصفات والوصول لأهداف وغايات سامية في المجتمع بواسطة التربية البدنية والرياضية وجب علينا البحث عن الأساليب التدريسية التي تنمي الثقة بالنفس، إدراج حصة التربية البدنية في الطور الابتدائي، حث التلاميذ على اعتبار حصة التربية البدنية والرياضية حصة تربوية ذات ابعاد اجتماعية ونفسية وليست حصة ترفيهية فقط.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- السيد عبد الفتاح عنان. (1985). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر.
- اسامة كامل، راتب (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (ط. 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد قواسمه، وعدنان الفرح. (1996) تطوير مقياس الثقة بالنفس. تونس : المجلة العربية، مج16، ع2.
- محمد سليم ناهد، و رمزي فهيم نبلي. (2004). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- درويش عدنان، أنور الخولي أمين، و محمد عدنان عبدالفتاح. (1994). التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم والطالب. القاهر: دار الفكر
- محمد عادل عبدالله. (2000). مقياس الثقة بالنفس . القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية
- بوداود عبد اليمين.(2010). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد سليم ناهد، و رمزي فهيم نبلي. (2004). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المراجع باللغة الاجنبية:

Sunderlsnd.L. (2004). *speech language and audio logyservices in public schools*. paris: interventions in school and clinic.

المجالات

- زمالي، محمد. (2013). " اسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس"، *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، العدد 10

-بورزامة، داود. (2018-11-30). " الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المهارات الفنية في كرة القدم لدى اللاعبين فئة اقل من 17 سنة"، *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، مجلد (03) عدد03، (ص99-ص106).

رسائل والدكتوراه :

-عقابي، مسعود. (2018). "اثر التدريس بأسلوبي التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصة التربية البدنية" *رسالة دكتوراه*، جامعة مصطفى بن بولعيد-باتنة2، الجزائر

الوثائق :

-اللجنة الوطنية للمناهج. (2006). *منهاج التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة من التعليم الثانوي*. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.