

العلاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق جري ١٠٠م

أ.د/ نشوي محمود نافع(*)

أ.م.د/ دعاء فاروق محمد(**)

أ.م.د/ علا السعيد عليوة(***)

الباحثة/ صفاء محمد عبده محمود عبد الله(****)

مقدمة البحث ومشكلته:

ان لتطور البحث العلمي الذي حصل في مختلف دول العالم يعود الى اتباعها الأساليب الحديثة والمتطورة للوصول الى الغايات والاهداف المرجوة. لذا فان المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج

يشير اسامة كامل راتب (٢٠١١م) الى ان علم النفس الرياضي من العلوم الانسانية المهمة الذي يحصل من خلاله الرياضي على الكثير من المعلومات التي تساعده على تحقيق أهم الأهداف التي يصلوا الى تحقيقها وان علم النفس الرياضي له اهمية كبيرة في مجال التربية الرياضية ويعمل على تحقيق التصور المناسب، اذا ما تم الاهتمام به كجانب من جوانب الأعداد وهو يعد من أهم الركائز المهمة من الجانب الرياضي واذ يعمل على ازالة العوائق النفسية التي تقف في طريق الرياضي كالخوف، القلق ، مما يؤدي الى تحقيق افضل النتائج. (٧ :٣)

ويذكر أحمد سعد صالح (٢٠٠٠م) ان الكفاءة الذاتية من العوامل المهمة ، التي تلعب دورا كبيرا في خفض درجة التوتر والقلق لدى الفرد وتقليلها، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة والفشل أكثر فاعلية، وبالتالي فان ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي. (٥٢ :٢)

ويشير رامي محمود اليوسف (٢٠١٠م) ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة؛ ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو نمطية، كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (١٥ :٨)

(*) أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والاجتماعية ووكيل الكلية والبحوث بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(**) أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(***) أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

(****) معلمة تربية رياضية.

ويرى خالد شاكر الظاهر (٢٠٠٤م) ان أصحاب النظرية الاجتماعية ان مصطلح الكفاءة الذاتية يمثل مكونا حاسما في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مصيره والتوافق مع أحداث الحياة، وان الإحساس بالضبط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية. (٧: ٦٠)

ويرى باندارو **Bandura** (١٩٩٧م) أن الكفاءة الذاتية تعتمد في جزء منها على إدراك الذات وهي الصورة التي يطورها الفرد عن نفسه حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات، ويرى باندورا بأن مقاييس الكفاءة الذاتية تقيس ثقة المفحوصين في قدرتهم على إنجاز مستويات متباينة من المهام.

(٢٨: ١٦)

كما أشار كورمير ونورس **Cormier & Nurius** (٢٠٠٣م) إلى الكفاءة الذاتية على أنها إحدى استراتيجيات إدارة الذات، وكلما زادت قناعة الفرد بأن لديه قدرات تمكنه من حل المشكلات بكفاءة، زادت لديه الدافعية لتحويل هذه القناعات إلى سلوك واقعي. (١٧: ٤٠)

ويشير عادل صبرى يوسف (١٩٩٧م) أن مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية التي تتميز بمكانة كبيرة وهامة، فهي أم للرياضات جميعها لما تحويه من مسابقات عديدة لذلك فهي تعتمد على عناصر اللياقة البدنية بالدرجة الاولى، وتتميز مسابقاتها عن العديد من الأنشطة الأخرى في أنها رياضة منظمة يحكمها تسجيل الزمن وقياس المتر. (١٠: ٤٢)

ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال ألعاب القوى مثل بسطويسى أحمد (١٩٩٧م) (٦)، فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤م) (١٢)، سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣م) (٩)، لاحظت أن بعضها أهتم ببرامج التدريب (البدني، الفني) والنواحي العلمية والبعض الآخر اهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الاهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعبين المسافات القصيرة وكيفية اعداد اللاعب نفسيا قبل المسابقة، بالإضافة الى أن أغلب الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي كانت دراسات وصفية وأن تحقيق المستوى الرقمي في المستويات الرياضية العالية يتطلب القدرة لدى الرياضيين على مواجهة التحديات التي تفرضها متطلبات الاداء في المنافسات الرياضية في مستوى الاداء. ويعد هذا الامر الهدف الاصيل لعلم النفس الرياضي التطبيقي، انطلاقا من المعلومات والمعارف النظرية التي تتحقق كأحد أهداف علم النفس الرياضي.

ويرى جون ليفكوفيتس وآخرون **John Lefkowitz, et al.** (٢٠٠٣م) أن رياضة ألعاب القوى تحتاج إلى الجانب العقلي بنسبة (٩٠٪) والجانب البدني بنسبة (١٠٪). وأن الصلابة العقلية هي جانب مهم جدا في رياضة ألعاب القوى، ولا يمكن أن تؤدي لاعبة ألعاب القوى المهارات بمستوى عالي دونها. إذ أن لاعبة ألعاب القوى ينتابها بعض المظاهر النفسية السلبية مثل الخوف والقلق عندما تفقد الثقة في قدرتها على الأداء بنجاح، لذلك لابد من تعلم السيطرة على هذه المظاهر والتغلب عليها من خلال تنمية الصلابة العقلية لديها. (٢٠: ١٣٢)

وتتجلى مشكلة البحث الحالي من خلال عمل الباحثة في مجال التدريس مع الطالبات ومن خلال متابعتها لحالتهم لاحظت ان هناك نسبة من الطالبات يعانون من نقص في الكفاءة الذاتية اثناء الاداء المهاري لسباق جري ١٠٠م.

مما أدى الباحثة بالبحث من جانب علم النفس الرياضي ومقياس الكفاءة البدنية لهم اثناء الاداء المهاري لكي يتسنى الحالة بوضع استمارة استبيان الخاصة بالكفاءة الذاتية للوصول الى اعلى مستوى اثناء الاداء المهاري لسباق جري ١٠٠م.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في محاولة الكشف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الاداء المهاري لمتسابقين جري ١٠٠م وفقا عينة البحث.

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في اهمية الموضوع الذي نتناوله، حيث تتمثل اهميتها النظرية والتطبيقية فيما

يأتي:

• الأهمية النظرية:

تتبع الأهمية النظرية لهذا البحث من خلال:

- ندرة الدراسات والأبحاث العربية التي بحثت إمكانية التنبؤ بمستوى الكفاءة الذاتية البدنية.
- تبرز أهمية البحث في كونه تسليط الضوء على مستوى الكفاءة الذاتية البدنية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية.
- إمكانية التنبؤ بمعتقدات الكفاءة الذاتية البدنية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية من خلال مستوى الاداء المهاري.
- المقارنة بين مستويات الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الاداء المهاري.

• الأهمية التطبيقية:

تتضح الأهمية التطبيقية لهذا البحث من خلال:

- ما تسفر عنه من نتائج تساعد القائمين على التربية الرياضية بالتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الاداء المهاري لدى أفراد العينة.
- وضع البرامج التي ترفع من معتقدات الكفاءة الذاتية لبدنية وتساعد التلميذات على التكيف والتوافق في البيئة التعليمية.
- تطوير مناهج وطرق التدريس التربوية الرياضية مما يساعد التلميذات على رفع المستوى المهاري لديهم ويقلل من مشكلات الإحباط.
- الكشف عن الكفاءة الذاتية و يعد من أهم الأسس التي يقوم عليها العلاج الانفعالي والنفسي والعقلاني لكثير من المشكلات خاصة لأداء المهاري مع اعتبار جنس الطالب وصفة الدراسي.

هدف البحث:

تهدف هذه البحث الى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الاداء المهارى لسباق جري ١٠٠م وذلك من خلال:

١- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق جري ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٢- التعرف على الفروق بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات فى الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق جري ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

فروض البحث:

يسعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية:

١- توجد وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين الثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى لسباق جري ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في المتغيرات قيد البحث.

مصطلحات البحث:

• الكفاءة الذاتية البدنية:

هي "تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات، وامكانيات يرى انها تؤثر فيما حوله وتساعد على ما يواجهه من مشكلات وعقبات". (١ : ٣٧)

هو إدراك الفرد لقدراته على إنجاز السلوك المرغوب فيه بإتقان ورغبة في أداء الأعمال الصعبة ، وتعلم الأشياء الجديدة والتزامه بالمبادئ وحسن تعامله الآخرين ، وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في مع تحقيق أهدافه بمثابرة وإصرار " . (١٤ : ٩٤)

الدراسات السابقة:

١-دراسة فوزى على عبد (٢٠١٨م) (١٣) بعنوان: "مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط"، وهدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط"، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة عددهم (٢٧٤) طالباً. ومن أهم النتائج القياس أن نسبة (٤٧%) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك اظهرت النتائج أن نسبة (٥٣%) من الطلاب لديهم ارتفاع في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم. ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث توصل الى اهم الاستنتاجات وهي: هناك فروق بين متوسط العينة والوسط الفرضي ولصالح متوسط العينة، وجود كفاءة ذاتية مدركة لدى الطلاب في درس الجمناستك وينسب.

٢-دراسة نصيرة دبي (٢٠١٧م) (١٥) بعنوان: "الكشف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية و التكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي"، وهدفت الدراسة الى الكشف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية و التكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على (٩٣) تلميذ وتلميذة. **ومن أهم النتائج** وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

٣-دراسة دوير وكمنجز **Dwyer & Cummings** (٢٠٠١م) (١٨) بعنوان: "العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة بمستويات الضغط النفسي والتوتر لدى طلاب الجامعة الكنديين"، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة بمستويات الضغط النفسي، والتوتر لدى طلاب الجامعة الكنديين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالبا من طلبة الجامعة في كندا. **ومن أهم النتائج** وجود علاقة ارتباط عكسية بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسية، وكذلك بين المساندة الاجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كافة المتغيرات ولصالح الذكور، باستثناء المساندة الاجتماعية، حيث كانت الإناث أكثر إدراكا بالمساندة الاجتماعية من الذكور.

٤-دراسة هانوفير **Hanover** (٢٠٠٠م) (١٩) بعنوان: "الكشف عن دور الجنس في تطور الكفاءة الذاتية"، استهدفت الدراسة إلى الكشف عن دور الجنس في تطور الكفاءة الذاتية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية. **ومن أهم النتائج** ان متغير الجنس يقوم بدور اساسي في تطور الكفاءة الذاتية المدركة وإن الاختلافات في الطرائق التي يتغير بموجبها عبر الزمن يمكن ارجاعها للسلوك، وكذلك الى الفروق في الخصائص الذاتية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية وهم تلميذات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة ١٥ مايو للبنات للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وعددهم (٦٠) تلميذة، تم سحب عدد(٢٠) تلميذة عشوائيا كعينة أستطلاعية ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) تلميذة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية		العينة المسحوبة		مجتمع البحث		البيان
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
٦٦,٦٧%	٤٠	٣٣,٣٣%	٢٠	١٠٠%	٦٠	الصف الثانى الإعدادى

أسباب اختيار العينة:

- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة دراسية واحدة حيث أن مهارة الجرى ١٠٠م مقرررة عليهم داخل منهاج الصف الثانى الإعدادى.
- توافر المساعدين.
- تعمل الباحثة معلمة تربية بدنية بالمدرسة مما تمكنها من تطبيق أدوات البحث.
- الفهم الواعى من إدارة المدرسة لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة.

ضبط متغيرات البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتصنيف مجتمع وعينة البحث قامت بالتأكد من إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى متغيرات (السن، إرتفاع القامة، الوزن) والكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق جرى ١٠٠م كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

اعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع وعينة البحث الكلية فى معدلات النمو

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن.	سنة	١٤,٨٥	٢,١٢	١٤,٧٢	٠,١٨٤
إرتفاع القامة.	سم	١٥٦,٥٠	٦,٤٥	١٥٥,١٤	٠,٦٣٢
الوزن.	كجم	٥٢,٤١	٣,٧١	٥٠,٢٣	٠,٩٥٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو انحصرت ما بين (±٣)، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

اعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع وعينة البحث الكلية فى الكفاءة الذاتية البدنية

ن = ٦٠ تلميذة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
الكفاءة الرياضية	درجة	١٩,٣٦	٢,١٥	١٨,٤٣	١,٢٩٨
الذات البدنية	درجة	١٧,٢٩	٢,٤٨	١٧,١٣	٠,١٩٣
سرعة الإنجاز	درجة	١٥,٢٧	٢,٣٤	١٦,٧٣	١,٨٧٢-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في الكفاءة الذاتية البدنية انحصرت ما بين (± 3)، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث في الأختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٦٠ تلميذة

م	الأختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العدو ٤٠م من البدء العالي.	عدد	٢٢	٢,١١	٢٢,٤٥	-٠,٦٣٩
٢	العدو ٣٠م من بداية متحركة.	ثانية	٥,٨٥	٠,٩٩	٦,١٤	-٠,٨٧٩
٣	الجرى في المكان ١٥ ثانية.	عدد	٣١,٢٨	٢,٨٥	٣٢,٠٠	-٠,٧٥٨
٤	الوثب العريض من الثبات.	سم	١٥٧,١٩	٦,٧٧	١٥٦,٠٠	-٠,٥٢٧
٥	الوثب العمودي من الثبات.	سم	٢,٧٨	٠,٣٥	٣,٠٠	١,٨٨٦
٦	قوة عضلات الرجلين.	كجم	٦٢	٣,٤٢	٦٢,٥٣	-٠,٤٦٥
٧	قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٦	٤,١٧	٥٧,٠٠	-٠,٧١٩
٨	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك.	ثانية	٠,٤٥	٠,١٦	٠,٤٤	-٠,٩٣٨
٩	ثني الجذع من الوقوف.	سم	٤,٧٠	٠,٧٨	٥	-١,١٥٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في الإختبارات البدنية إنحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع وعينة البحث معتدل إعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٥)

اعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع وعينة البحث الكلية في مستوى الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م

ن = ٦٠ تلميذة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المستوى الرقمي	ثانية	١٨,٢٥	٢,١٠	١٨,١٠	-٠,٢١٤

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء في مستوى الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م انحصرت ما بين (± 3)، مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة: ملحق (١)

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب (٠,٠١) ثانية.
- شريط قياس الأطوال (سم).
- مسطرة مدرجة (سم).

- أشرطة لاصقة بألوان مختلفة.

- أقماع وطباشير أو جير.

٢- استمارات تسجيل البيانات: ملحق (٢)

قامت الباحثة بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:

- استمارة تسجيل بيانات التلميذات في متغيرات النمو (ارتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني).

- استمارة تسجيل قياسات التلميذات في الاختبارات البدنية قيد البحث.

- استمارة تسجيل قياسات التلميذات في مستوى الأداء المهارى فى سباق جرى ١٠٠ م (المستوى الرقوى).

- استمارة تسجيل قياسات التلميذات في مقياس الكفاءة البدنية الذاتية.

٣- الاختبارات المستخدمة في البحث:

الإختبارات البدنية: ملحق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ومناقشة لجنة الإشراف قامت الباحثة بتحديد

القدرات البدنية التى تناسب المرحلة السنيه لعينة البحث والهدف من البحث وتلك العناصر هي (السرعة القصوى

- السرعة الحركية - القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية - سرعة رد الفعل - المرونة) ثم قامت بتحديد

الاختبارات التى تقيس تلك القدرات.

تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية

المتخصصين في علم النفس الرياضى والعب القوي والتي تنطبق عليهم شروط الخبير وعددهم (١٠) خبراء،

وهذه الشروط هي:

- أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

- أن لا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريس.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية

ن = ١٠

م	القدرات البدنية القوة	الاختبارات المقترحة	آراء الخبراء		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
١	السرعة القصوى	١- اختبار العدو ٤٠م من البدء العالى.	١٠	-	٪١٠٠
٢	السرعة الحركية	١- اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة.	١٠	-	٪١٠٠
		٢- اختبار الجرى فى المكان ١٥ ثانية.	٩	١	٪٩٠
٣	القدرة العضلية للرجلين	١- اختبار الوثب العريض من الثبات.	١٠	-	٪١٠٠
		٢- اختبار الوثب العمودى من الثبات.	١٠	-	٪١٠٠
٤	القوة العضلية	١- اختبار قوة عضلات الرجلين.	١٠	-	٪١٠٠
		٢- اختبار قوة عضلات الظهر.	١٠	-	٪١٠٠
		٣- اختبار قوة عضلات الذراعين.	١٠	-	٪١٠٠
٥	سرعة رد الفعل	١- اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك.	١٠	-	٪١٠٠
٦	المرونة	١- اختبار ثنى الجذع من الوقوف.	١٠	-	٪١٠٠

صفر	١٠	-	٢- رفع الجذع عالياً من الإنبطاح
صفر	١٠	-	٣- المسافة الأفقية للكوبرى

يتضح من جدول (٦) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية وقد تم قبول الأختبارات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من (٨٠٪) وقد انحصرت في:

- اختبار العدو ٤٠م من البدء العالى (السرعة القصوى).
- اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة (السرعة الحركية).
- اختبار الجرى فى المكان ١٥ ثانية (السرعة الحركية).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
- اختبار الوثب العمودى من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
- اختبار قوة عضلات الرجلين (القوة العضلية).
- اختبار قوة عضلات الظهر (القوة العضلية).
- اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك (سرعة رد الفعل).
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف (المرونة).

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٢٠) تلميذة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٣/٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٣/١٧م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق - الثبات).

- معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من التلميذات متساويتين في العدد إحداهما غير مميزة وعددهم (٢٠) تلميذة وهي عينة البحث الاستطلاعية والمجموعة الأخرى المجموعة المميزة وعددهم (٢٠) تلميذة من المشاركين فى الأنشطة الرياضية بالمدرسة وجدول (٧) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات البدنية ن = ٢٠ = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	العدو ٤٠م من البدء العالي.	عدد	٢١,٦٠	٢,٠٥	٢٥,٣٩	٢,٣٠
٢	العدو ٣٠م من بداية متحركة.	ثانية	٦,٣٧	١,٤٦	٤,١٢	١,٠٢
٣	الجرى في المكان ١٥ ثانية.	عدد	٣١,٠٠	٢,٨٥	٣٥,٢٧	٢,١١
٤	الوثب العريض من الثبات.	سم	١٥٥,١٩	٤,١٧	١٦٢,١٢	٥,٠٨
٥	الوثب العمودي من الثبات.	سم	٢,٥٦	٠,٩٦	٤,٧٥	٠,٥٧
٦	قوة عضلات الرجلين.	كجم	٥٩,٢٠	٣,٤٢	٦٤,٢٥	٤,١٥
٧	قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٥,١٤	٣,٧٩	٦٠,١٠	٣,١٨
٨	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك.	ثانية	٠,٤٩	٠,٠٧	٠,٤٢	٠,٠٢
٩	ثني الجذع من الوقوف.	سم	٣,٢٠	٠,٧٨	٦,٥٤	١,٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٨ = ٢٠,٣٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات. - معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٨) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	العدو ٤٠م من البدء العالي.	عدد	٢١,٦٠	٢,٠٥	٢٢,١٥	٢,١٨
٢	العدو ٣٠م من بداية متحركة.	ثانية	٦,٣٧	١,٤٦	٥,٩٣	١,٦٤
٣	الجرى في المكان ١٥ ثانية.	عدد	٣١,٠٠	٢,٨٥	٣١,٧٦	٢,١٣
٤	الوثب العريض من الثبات.	سم	١٥٥,١٩	٤,١٧	١٥٦,٠٠	٣,٨٢
٥	الوثب العمودي من الثبات.	سم	٢,٥٦	٠,٩٦	٢,٩٨	٠,٨٥
٦	قوة عضلات الرجلين.	كجم	٥٩,٢٠	٣,٤٢	٥٩,٦٧	٣,٠١
٧	قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٥,١٤	٣,٧٩	٥٥,٤٨	٣,١٢
٨	دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك.	ثانية	٠,٤٩	٠,٠٧	٠,٤٨	٠,٠٣
٩	ثني الجذع من الوقوف.	سم	٣,٢٠	٠,٧٨	٣,٥٦	٠,٩١

* مستوى الدلالة

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

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية (١٨) بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات.

- مقياس الكفاءة الذاتية البدنية: ملحق (٤)

إعداد آمال محمد يوسف وآمال محمد مرسى (٢٠٠٩م) (٤) يهدف الى التعرف علي قياس الكفاءة الذاتية البدنية ويشمل علي ثلاث أبعاد وهي (الكفاءة الرياضية - الذات البدنية - سرعة الأنجاز) ٤٠ عبارة، ويتم الاستجابة علي ميزان ثلاثي التقدير، أقل درجة هي ٤٠، وأعلي درجة ١٢٠.

المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) تلميزة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ) حساب صدق المقياس:

١- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد
الذي تنتمي إليه في مقياس الكفاءة الذاتية البدنية

ن = ٢٠

المحاور العبارات	الكفاءة الرياضية	الذات البدنية	سرعة الإنجاز
١	*٠,٧٢٣	*٠,٧٤٥	*٠,٧٥٠
٢	*٠,٦٨٨	*٠,٦٩١	*٠,٧٧٥
٣	*٠,٧٦١	*٠,٧٢٤	*٠,٦٩٨
٤	*٠,٧٥٤	*٠,٧٨١	*٠,٦٧٩
٥	*٠,٧٣١	*٠,٧٥٧	*٠,٧٠٧
٦	*٠,٧٢٩	*٠,٧٠٢	*٠,٦٨٨
٧	*٠,٦٩٩	*٠,٧٣٣	*٠,٧٢٠
٨	*٠,٧١٣	*٠,٧٠٠	*٠,٧٤٢
٩	*٠,٧٠٥	*٠,٦٨٦	*٠,٧٣٧
١٠	*٠,٨٦٢	*٠,٨٧١	
١١	*٠,٧٧٠	*٠,٧١٩	
١٢	*٠,٧٢٢		

* مستوى الدلالة

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

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة
الذاتية البدنية (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)

ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	الكفاءة الرياضية	١٢	*٠,٧٩٩	دال
٢	الذات البدنية	١١	*٠,٧٠٨	دال
٣	سرعة الإنجاز	٩	*٠,٧٣٠	دال

* مستوى الدلالة

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

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠,٧٠٨ ، ٠,٧٩٩)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

(ب) حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون & Spearman

"Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الثبات "بالتجزئة النصفية" و"معامل ألفاكرونباخ" لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية البدنية

ن = ٢٠

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سيبرمان - براون
١	الكفاءة الرياضية	١٢	*٠,٧٦٠	*٠,٧٨١
٢	الذات البدنية	١١	*٠,٧٧٦	*٠,٨٠١
٣	سرعة الإنجاز	٩	*٠,٧٥٤	*٠,٧٤٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٤٥ ، ٠,٨٠١) بمعادلة "سيبرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٣٦ ، ٠,٧٧٦) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٣٠ ، ٠,٧٧٩) بمعادلة "ألفا كرونباخ"، مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

• تحديد مستوى الأداء المهارى لسباق جرى ١٠٠م:

تم تحديد المستوى الرقمي لسباق جرى ١٠٠م من خلال أداء (٣) محاولات وإحتساب أفضل هذه المحاولات وذلك عن طريق حساب الزمن بالثانية من خلال ساعة إيقاف Stop Watch .

خامساً: الدراسة الأساسية:

تم تطبيق كافة القياسات والاختبارات للمتغيرات الثلاثة (الكفاءة الذاتية البدنية - مستوى الأداء المهارى لسباق جرى ١٠٠م) على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (٤٠) تلميذة فى الفترة من ٢٦/٣/٢٠٢٢م إلى ٢١/٤/٢٠٢٢م.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS

وتم حساب:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها

إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

• معاملات الارتباط بين متغيرات البحث:

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهاري لسباق

جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

ن = ٤٠ تلميذة

المتغيرات	مستوى الأداء المهاري
الكفاءة الذاتية البدنية	
الكفاءة الرياضية	*٠,٧٩١
الذات البدنية	*٠,٧٦٩
سرعة الإنجاز	*٠,٧٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٢٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء

المهاري لسباق جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

• دلالة الفروق بين المتميزات وغير المتميزات لسباق ١٠٠م حواجز في المتغيرات قيد البحث:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في متغيرات البحث

ن = ١ = ٢ ن = ٢٠

م	المتغيرات	ن = ٢٠ تلميذة		قيمة "ت"
		٢م	٢ع	
الكفاءة الذاتية البدنية	الكفاءة الرياضية	٢٢,١٥	٢,٠٨	٧,٥٨٣
	الذات البدنية	٢٠,٤٦	٢,٥٤	٦,٤٨٩
	سرعة الإنجاز	١٩,٥٣	٢,٠٢	٦,٤٣٣
ومستوى الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م	المستوى الرقمي	١٧,٢٥	١,٣٠	٥,٧٠٧

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٣٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في

المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

إسترشاداً بما تم عرضه من الجداول السابقة تمكنت الباحثة من مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول "توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهاري لسباق

جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية":

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء

المهاري لسباق جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن متغيرات الكفاءة الذاتية البدنية تعمل على تحسين المستوى الرقمي لسباق

الجرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

وتتفق الباحثة مع دراسة نصيرة دبي (٢٠١٧م) (١٥) إلى وجود علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية

ومستوى الاداء لدى عينة البحث.

وتتفق الباحثة مع دراسة أمال يوسف وأمال مرسي (٢٠٠٩م) (٤) أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي

وحديث الذات كان له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية والكفاءة الذاتية البدنية والاختبار التطبيقي

لنهاية الفصل الدراسي الثاني للجمل الحرة للتمرينات والرقص الحديث للمجموعة التجريبية.

وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى

الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المتميزات وغير

المتميزات في الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م"

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في

المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن الكفاءة الذاتية البدنية المتمثلة في (الكفاءة الرياضية والذات البدنية وسرعة

الانجاز) ومستوى الأداء المهاري لسباق جرى ١٠٠م يوجد بينهم علاقة ارتباطية بين التلميذات المتميزات وغير

المتميزات في متغيرات قيد البحث.

و يشير أحمد سعد صالح (٢٠٠٠م) الى ان الكفاءة الذاتية في اختيار النشاط الرياضي المناسب وكمية

الجهد الذي يبذله الرياضي وطول مدته ومستوى الأداء ، أنها تتبئ بمستوى أداء الرياضي معتمداً على ما يمتلكه

من قدرات بدنية ومهارية ونفسية، وبهذا فهي تعكس قوة إيمان الفرد أن باستطاعته تنفيذ سلوكه بنجاح فالإحساس

القوي بالكفاءة الذاتية. (٥١ : ٢)

كما يتفق هذا مع نتائج دراسة عزة أحمد السيد موسى (٢٠١٧م) (١١) الى وجود علاقة إرتباطية دالة

أحصائياً بين الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز و تسهم المتغيرات النفسية المختارة قيد

البحث (الصلابة العقلية) في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز للطالبات قيد البحث. توجد فروق دالة

أحصائياً لصالح الطالبات المتميزات عن غير المتميزات في متغيرات الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لسباق

١٠٠م حواجز.

كما يتفق هذا مع نتائج دراسة دوير وكمنجز Dwyer & Cummings (٢٠٠١م) (١٨) إلى وجود علاقة ارتباط بين الكفاءة الذاتية والضغط النفسية، وكذلك بين المساندة الاجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كافة المتغيرات ولصالح الذكور، باستثناء المساندة الاجتماعية، حيث كانت الإناث أكثر إدراكاً بالمساندة الاجتماعية من الذكور.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤م) (٥) عدم وجود فروق معنوية للثقة بالنفس والانجاز الرياضي في الاختبار القبلي وأن هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، وجود فروق معنوية في متغيري الانجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البرنامج الإرشادي لدى لا عبي المسافات القصيرة أي أن للبرنامج الإرشادي أثر في الانجاز الرياضي). وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في الكفاءة الذاتية البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق جرى ١٠٠م".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء هدف البحث ومنهجية وما توصل اليه الباحثة من نتائج وعرضها وتفسيرها والعينة التي طبقت عليها الدراسة ووسائل جمع البيانات المستخدمة فقد اظهر الاستبيان النتائج التالية:

١- توجد وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لسباق جرى ١٠٠م لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلميذات المتميزات وغير المتميزات في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء مشكلة البحث وهدفة واستنادا على النتائج التي تم التوصل اليها توصى الباحثة:

١- إجراء دراسات أخرى في مجال الكفاءة الذاتية البدنية وربطها بمسابقات الميدان والمضمار.

٢- إجراء دراسات متشابهة على عينات مختلفة من التلاميذ وبأعمال واختصارات مختلفة.

٣- إجراء دراسات متشابهة تمثل عينات اخرى و العاب اخرى وكذلك استخدام المقاييس لمهارات اخرى.

٤- تدريب التلميذات على مهارات الكفاءة الذاتية البدنية.

٥- الاهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية الكفاءة الذاتية البدنية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الشافعي ابراهيم (٢٠٠٣م): دراسة لبعض المحددات الشخصية لذوى الاتجاه التعصبي من طلاب الجامعة، بحث نشر، المؤتمر الدولي للعلوم الاجتماعية، الثالث، كلية العلوم الاجتماعية، الكويت.
- ٢- أحمد سعد صالح الشيخ (٢٠٠٠م): فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الصف السابع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠١١م): الاعداد النفسي للناشئين، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أمال يوسف وأمال مرسي (٢٠٠٩م): 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.
- ٥- انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤م): أثر برنامج ارشادي نفسى مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكتيك - تدريب، دار الفكر العربي.
- ٧- خالد شاكر الظاهر (٢٠٠٤م): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
- ٨- رامى محمود اليوسف (٢٠١٠م): علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية، دار الاندلس للنشر والتوزيع، حائل.
- ٩- سعيد سلام وسعد قطب وعبدالمنعم هريدي والسيد شحاتة (٢٠٠٣م): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٠- عادل صبري يوسف (١٩٩٧م): ألعاب القوى وتربية شباب العاب القوى، نشرة غير دورية يصدرها اتحاد العاب القوى.
- ١١- عزة أحمد السيد موسى (٢٠١٧م): الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقى لسباق ١٠٠ م حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤م): موسوعة العاب القوى رقم (٣) (النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع، التكتيك، العمل العضلي الاصابات الشائعة، القانون الدولي)، دار الوفاء للنشر، القاهرة.

١٣- فوزى على عبد (٢٠١٨م): تقييم مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستيك الفني لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث نشر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعتي (واسط وذي قار)، العراق.

١٤- فيصل قريشي (٢٠١١) : التدخين و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ، رسالة ماجستير ، جامعة الحاج لخضر بباتنة ، الجزائر

١٥- نصيرة دبي (٢٠١٧م): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، المسيلة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- **Bandura, A. (1997):** Self - Efficacy: The Exercise Of Control, W.H. Freeman, New York.
- 17- **Cormier, S. & Nurius, B. (2003):** Interviewing strategies for Helpers : Fundamental and Cognitive Behavioral Interventions (5th e .).CA : Brooks / Cole , Thomson Learning.
- 18- **Dwyer, A. & Cummings, A. (2001):** Stress, Self - Efficacy, Social Support and Coping Strategies in University Students, Canadian Journal of Counseling , 3 (3), 30-39.
- 19- **Hanover, B. (2000):** Investigation of the role of the gender in developing self - efficacy, the development social psychology of gender, N.J. Lawrence - Erbaum associates.
- 20- **John Lefkowitz, David R. Mc Duff, Corina Riisman del (2003):** Mental Kingdom: Article Sport toughness training manual for soccer, United Dynamics.

