

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

التفكير السلبي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج

طلبة السنة الثانية ماستر

دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت اشراف الأستاذ الدكتور:

- ساسي عبد العزيز

من اعداد الطالب:

- بلقاسمي سعيد

- فضيل أنيس

السنة الدراسية: 2020/2019

كلمة شكر

أحمد الله واشكره على منه و كرمه و توفيقه لنا لإتمام مذكرة التخرج و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله اللذان كانا لهما الفضل الكبير بعد الله عز وجل بتشجيعنا و تحفيزنا على الدراسة و بلوغنا هذا المستوى منذ بداية مشوارنا الدراسي.

كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف " د. ساسي عبد العزيز " والأستاذة " علون سعاد " اللذان كانا سندنا لنا في إنجاز مذكرة التخرج، و كل التقدير و الاحترام لجميع أساتذة معهدنا.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر و التقدير إلى طاقم مكتبة معهدنا على مساعدتهم لنا في جمع المعلومات لإنجاز هذا البحث.

و إلى كل من مد لنا العون من قريب أو بعيد

أنيس فضيل ☐ بلقاسمي سعيد

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل فلا هادي إلا هو و لا موفق سواه

اهدي هذا المنتج العلمي البسيط الى التي حملتني وهنا على وهن ، الى التي سهرت الليالي لأنام ، إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء أُمي الغالية أطال الله في عمرها و حفظها

إلى رمز العز و الشموخ، إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد إلى الذي لا يسعني إلا أن اقف امامه إحتراما و عرفانا أبي الغالي أطال الله في عمره و حفظه

إلى اللتي كانت سندا لي في مشوار حياتي لأختي الغالية رعاها الله ، و إلى جميع الأهل و الأقارب

و إلى جميع الأصدقاء ياسين، مسعود، أنيس، أحمد، كريم، سهيلة ، وإلى الصديق العزيز و الأخ رحمة الله عليه صفاح خالد.

بلقاسمي سعيد

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل فلا هادي إلا هو و لا موفق سواه

اهدي هذا العمل البسيط إلى التي حملتني وهنا على وهن ، إلى التي سهرت الليالي لأنام ، إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الوفاء و العطاء أُمي الغالية أطال الله في عمرها و حفظها

إلى رمز العز و الشموخ، إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى المجد إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا أبي الغالي أطال الله في عمره و حفظه

وكل من رباني وكل من له فضل علي من بعيد أو من قريب

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر و تقدير
ب	- إهداء
د	- محتوى البحث
ز	- ملخص البحث
ح	- مقدمة
	مدخل عام التعريف بالبحث
01	1- الإشكالية
02	2- الأسئلة الفرعية
02	3- الفرضيات
02	4- أسباب إختيار الموضوع
03	5- أهداف البحث
03	6- أهمية البحث
03	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة
07	- تمهيد
09	- المحور الأول: التفكير السلبي
09	1- مفهوم التفكير السلبي
09	2- العوامل المؤدية إلى التفكير السلبي
12	3- أعراض التفكير السلبي
15	4- نتائج التفكير السلبي
15	5- سمات مقارنة التفكير الإيجابي و السلبي
15	6- تعريف التفكير الإيجابي
16	7- أهمية التفكير الإيجابي
17	8- مقارنة بين التفكير الإيجابي و السلبي

	المحور الثاني: الإستراتيجيات الحديثة لعلاج التفكير السلبي
20	1- مفهوم الإستراتيجية
21	2- إستراتيجية التمرکز حول الانفعال
21	3- استراتيجيات التحكم في الاضطرابات العاطفية
22	4- خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي
23	5- تصنيف إستراتيجية المواجهة للضغط النفسي
	المحور الثالث: الثقة بالنفس
26	1- مفهوم الثقة بالنفس
27	1- 2 معنى الثقة بالنفس في الرياضة
28	2- العلاقة بين الثقة بالنفس و بعض ملامح الشخصية و المهارات النفسية
28	1- 2 بعض ملامح الشخصية الدالة على التفوق
29	2- 2 بعض ملامح الشخصية الدالة على التفوق و المهارات النفسية
30	2- 3 العلاقة بين الثقة بالنفس و التفوق
31	3- الثقة بالنفس في المجال الرياضي
31	1- 3 خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي
32	2- 3 التوجيهات التطبيقية لتطبيق الثقة بالنفس لدى الرياضيين
33	4- مميزات الثقة بالنفس
34	5- أهمية الثقة بالنفس
36	6- نظريات الثقة بالنفس
	المحور الرابع: التكوين بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
39	1- تقديم:
39	2- الطالب الجامعي
40	3- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية:
43	4- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية
45	5- مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية
45	6- أهداف التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
46	7- مذكرة التخرج
47	8- زوم حول التكوين في القانون الخاص

	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث
53	- تمهيد
54	1- الدراسة الأولى
56	2- الدراسة الثانية
58	3- الدراسة الثالثة
59	4- الدراسة الرابعة
60	5- الدراسة الخامسة
63	- خلاصة
	الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية للبحث
	الفصل الثالث منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
66	- تمهيد
67	1- الدراسة الاستطلاعية
68	2- أهداف الدراسة
68	3- منهج الدراسة
68	4- متغيرات الدراسة
68	5- مجتمع الدراسة
68	6- عينة الدراسة
68	7- أدوات الدراسة
69	8- الوسائل الإحصائية
70	- خلاصة
	الفصل الرابع:
71	- الخاتمة اقتراحات و فروض مستقبلية
	- الببليوغرافيا
	- الملاحق
	- ملخص البحث بالغة الأجنبية

ملخص

التفكير السلبي و علاقته بالثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج (سنة ثانية ماستر)

دراسة ميدانية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطلبة:

ساسى عبد العزيز

- بلقاسمي سعيد

- فضيل أنيس

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة، تأثير التفكير السلبي و علاقته بالثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، سنة الثانية ماستر بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لولاية البويرة ، وكنا سنستخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة بحيث كان سيشمل مجتمع البحث على 91 طالب وطالبة، قمنا ايضا باختيار العينة بالطريقة البسيطة العشوائية، وقد شملت دراستنا على ثلاثة فصول، احتوى الفصل الاول على اربعة محاور حيث تناولنا في المحور الاول التفكير السلبي والاستراتيجيات الحديثة لعلاج التفكير السلبي و التفكير الاجابي وتناولنا ايضا في المحور الثاني موضوع الثقة بالنفس في مرحلة التخرج والطالب خلال التكوين كمحور ثالث، حيث شملت الدراسات المرتبطة بالبحث الدراسات السابقة و الدراسات المشابهة لمقارنتها مع دراستنا، اما في الفصل الثالث و الاخير، يشمل الاجراءات الاستطلاعية وتحليل النتائج ومقارنتها، وشملت ادوات الدراسة مقياس الثقة بالنفس (سيدني شروجر) واساليب المعالجة الاحصائية.

Summary

negative thinking and its relationship to self-confidence among student's graduation (second year Master)

the field study at the Institute of Science and Technology of Physical and Sports
Activities

Preparing students:

- Belkacemi Said

-Foudil Anis

Under the supervision of the doctor:

- Sassi Abdel Aziz

Abstract

This study aimed to know, the effect of negative thinking and his relation to self-confidence among students who are about to graduate, second year Master in the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities in the State of Bouira, and we would use the descriptive approach to suit the nature of the study so that the research community would have included 91 students, We also selected the sample in a simple, random way, and our study included three chapters, the first chapter contained four axes, where we dealt with in the first axis negative thinking and modern strategies for treating negative thinking and positive thinking, and in the second axis we also addressed the issue of self-confidence in the graduation phase and the student during the training As a third axis, the studies related to the research included previous studies and similar studies to compare them with our study, but in the third and final semester, it includes exploratory procedures, analysis and comparison of results, and the study tools included the Self-Confidence Scale (Sydney Schroger) and statistical treatment methods

المقدمة:

يعرف الإنسان بكونه كائن مفكر فهذا جوهره و ما يميزه عن سائر الكائنات الأخرى، و خلال شتى أطوار حياته يستقبل الكثير من الإحداث والخبرات و يعالج هذه الأفكار، و المعروف إن روني ديكارت رائد الاتجاه العقلي يربط جوهر الوجود الإنساني بالتفكير وهذا من خلال مسلمته (أنا أفكر إذن أنا موجود) و بما أن الإنسان لا يتوقف عن التفكير لحظة واحدة فهو يعالج الكثير من الأفكار، فالتفكير سيال متدفق حسب وليم جيمس، ولأن الأفكار هي من تحدد طبيعة و شخصية الفرد، فعليه انتقاء أفكاره، فغالبا ما تسيطر عليه أفكار سلبية تعكر مزاجه، هذه الأفكار بحسب "البيرت أليس" الأفكار السالبة هي تلك الأفكار الخاطئة وغير منطقية، والتي تنسم بعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية المبنية على توقعات و تعميمات خاطئة و على مزيج من الظن و الاحتمالية و التهويل و المبالغة التي لا تتفق مع إمكانيات الفرد. (غادة عبد الغفار 2007 ص4)

وهنا يبرز دور الثقة بالنفس ذلك لأن الإنسان إذا افتقد الثقة في نفسه فإنه لن يستطيع أن يحقق أي انجاز وسيكون وجوده في الحياة بلا قيمة تذكر(د.إبراهيم الفقي 2016 ص07)

فالفرد الوثائق بنفسه يستطيع صنع كل شيء في الحياة. وعلى النقيض من ذلك فمن لا يثق في نفسه. لا يقدر على تحقيق شيء على الإطلاق، وعندما نقرأ تاريخ الناجحين في الحياة نجد أنهم كانوا واثقين من أنفسهم ،عكس الفاشلين الذين كانوا لا يرتقون بمستواهم الفكري إلى مرحلة الوثوق بالنفس وأفضل طريقة لذلك هي: أن يعتقد الفرد بأنه أصبح شخص قادر ومسئولا في الحياة (الدوسري 2009 - ص141-)

وبما أن الشباب هم أمل كل دولة في الرقي والازدهار، فإن العمل على تثقيفهم وتكوينهم مستقبل كل دولة وهذا الدور يقع على عاتق المدارس والجامعات والمعاهد ودور العلم فإن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يسعى من خلال تكوينه للطلبة إلى إعداد أشخاص مؤهلين للارتقاء بالميدان والاعتناء بالتطور الرياضي للمجتمع والأفراد، من الناحية التربوية أو التدريبية أو الإدارية، حيث لا يخفى علينا إن الطلبة الجامعيين تواجههم عدة مشاكل وصعوبات وعراقيل في حياتهم سواء لعلمية أو العملية وتأثر على صحتهم النفسية، وخاصة عند اقتراب موعد التخرج والاصطدام بالحياة العملية (ناصر باي كريمة، رافع احمد، 2016/2017، ص-ق-)

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حول التفكير السلبي و مدى تأثيره على الثقة بالنفس لدى طلبة المعهد المقبلين على التخرج، والهدف من الدراسة رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم و تنويرها الارتقاء بها إلى المستوى المطلوب مما يجعلهم واثقين بأنفسهم لمواجهة هذه المرحلة من المسار الجامعي و ما يليها من الوعي و المسؤولية بشخصية قوية و واثقة من نفسها على استعداد لمواجهة الحياة المهنية بكفاءة، على الرغم من كل الظروف التي ستواجههم في المستقبل .

من اجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد الإشكالية والفرضيات، والتساؤل العام و التساؤلات الجزئية، ثم الإجابة عليها بالفرضيات، وبعدها تطرقنا إلى أسباب اختيار البحث وأهميته والأهداف المسطرة لأجله، مع تحديد المصطلحات الأساسية للدراسة وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى أربعة محاور ، المحور الأول المعنون بالتفكير السلبي ، أما المحور الثاني فخصصناه للإستراتيجيات الحديثة لعلاج التفكير السلبي، وفي المحور الثالث فتمحور حول الثقة بالنفس في المجال التربوي الرياضي الطالب أما المحور الأخير فتناولنا فيه التكوين في المعهد يخص الفصل الثالث فهو مخصص لعرض الدراسات المرتبطة بالبحث لقد تم عرض خمسة دراسات تناولت احد المتغيرين كما كنا بصدد تناول فصلين فيما يخص الدراسة التطبيقية أولهما فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي كنا سنعرض فيه الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع و عينة الدراسة ثم الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في معالجة البيانات، و بعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض و تحليل و مناقشة النتائج و التي تأكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولا إلى الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات و الفروض المستقبلية .

مدخل عام

1- الإشكالية:

خلال إعداد مذكرة التخرج يقع بعض طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت وطأة الشعور بالسلبية وهذا لترددهم وعدم الاطمئنان لإمكانياتهم المعرفية وقدراتهم الفكرية والذاتية مع نقص الخبرة والتجربة في التعامل مع مثل هذه الظروف، وهنا بداية الفشل والإحباط حين ييأس الطالب ويغض الطرف عن الطاقات التي صرفت وضاعت، وهذا شكل من أشكال التفكير السلبي على الإنسان، فيقوده هذا التصرف للتشاؤم في رؤيته للأشياء والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف ما يؤدي إلى ترزاع الثقة بالنفس لديه.

فالتفكير السلبي حسب الدكتورة "ماجدة بهاء السيد عبيد" عبارة عن ضغط نفسي ينجم جراء مؤثرات و ضغوط خارجية يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية وغيرها فتؤثر سلبا على الحالة الجدية و النفسية و تؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة وعسر الهضم والأرق و ارتفاع ضغط الدم (ماجدة، 2008: ص163).

فهو بمثابة الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لاشك فيها، وهذا خلاف الإيجابية و الثقة بالنفس التي هي التناؤل بكل ما تمثله الكلمة من معنى وهي النظر إلى الجمال في كل شيء وهي منهج حياة قائم بذاته تنعكس إيجابيتها على صحة الفرد لجسدية والنفسية مما يساعد الطالب على الخروج من تلك الفوضى بالاعتماد عل رؤية سليمة وواضحة للأمور و أن يرى المشكلة على حقيقة قدرها وبشكل منهجي موضوعي دون تضخيم الأمور، فعلى كل حال فمرحلة التخرج مرحلة روتينية قد سبق للكثيرين اجتيازها بنجاح وهي فرصة لإثبات كفاءة الطالب خلال مشواره الدراسي بتقدير النفس والثقة فيها.

يعتبر البحث في موضوع الثقة بالنفس حديثا نسبيا في المجال الرياضي حيث اعتمد دراسة على النظريات العامة في مجال علم النفس.

إن دراسة مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي تحتاج لنظرية خاصة (قيلي و آخرون 2003) لضرورة اقتراح إطار عام لمفهوم الثقة بالنفس في المجال حيث يتم من خلال هذا الإطار التنبؤ بالثقة بالنفس السائدة في

المؤسسة الرياضية ، و خصائص الرياضي، التي من خلالها يتم التأثير على مصادر و مستوى الثقة بالنفس عند الرياضيين ويظهر ذلك من خلال التأثير على السلوك والخبرات المعرفية (عشيط رضوان، رمام بوزيد ص2-3 سنة 2016)
مما سبق نطرح الإشكالية لتالية:

هل للتفكير السلبي علاقة بالثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج؟

2- الأسئلة الفرعية:

- هل يعاني الطالب المقبل على انجاز مذكرة التخرج من التفكير السلبي؟
- هل توجد استراتيجيات لمواجهة التفكير السلبي؟
- هل للثقة بالنفس دور في التخفيف من التفكير السلبي لدى الطلبة المقبلين على التخرج ؟

3- فرضيات البحث

الفرضية العامة:

يمكن للتفكير السلبي أن يزعزع الثقة بالنفس لدى الطالب المقبل على التخرج .

الفرضيات الفرعية:

- يغلب التفكير السلبي على الطالب المقبل على انجاز مذكرة التخرج.
- توجد استراتيجيات التكيف لمواجهة التفكير السلبي.
- يعاني الطالب المقبل على التخرج من من إختلال في الثقة بالنفس ؟

4- أسباب اختيار الموضوع :

التعرف على صعوبات و معيقات التي تواجه طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في إعداد مذكرة التخرج.

- قلة البحوث والدراسات العلمية حول هذا الموضوع.

- رغبتنا في دراسة هذا الموضوع وذلك نظرا للمشاكل التي يواجهها بعض طلبة المعهد في التفكير السلبي .

- المساهمة في إيجاد بعض الحلول للتفكير السلبي واكتساب الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أثناء إعداد مذكرة التخرج.

5-أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير التفكير السلبي على الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أثناء إعداد مذكرة التخرج.
- التعرف على المؤثرات و أسباب التفكير السلبي لدى طلبة المعهد
- الإطلاع على حقيقة وواقع التفكير السلبي و الثقة بالنفس لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أثناء إعداد مذكرة التخرج.

6-أهمية البحث :

- الكشف عن الأسباب و الجوانب التي تؤدي إلى التفكير السلبي والثقة بالنفس أثناء إعداد مذكرة التخرج.
- إبراز بعض النقاط التي تعزز الثقة بالنفس وتحد من التفكير السلبي لدى بعض طلبة المعهد.
- التنويه حول موضوع الدراسة ولفت انتباه الباحثين إليه.
- تقادي الوقوع في مثل هذه المشاكل في المستقبل.

7- مصطلحات الدراسة :

7-1- التفكير السلبي :

التفكير السلبي هو عملية التفكير التي يميل فيها الناس للبحث عن أسوأ ما في الأمور، ووضع أسوأ السيناريوهات الممكنة وخفض مستوى توقعاتهم لأدنى حدودها، فيسبب التفكير السلبي المستمر ضغطاً هائلاً على الشخص ويضعه تحت مشاعر القلق والخوف والحزن، أما عكس التفكير السلبي فهو التفكير الإيجابي الذي يستند على التعامل مع المواقف والظروف بإيجابية دون تشاؤم.

التعريف الإجرائي للتفكير السلبي:

التفكير السلبي هي مجموعة من الأفكار التي تنقص من عزيمة الفرد وتضعه تحت ضغط نفسي وهذا ما يسبب له التوتر ويجعله في حالة من عدم الاستقرار.

- الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس أو الثقة بالذات هي حسن اعتماد المرء بنفسه، واعتباره لذاته ، وقدراته حسب الطرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.

الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان، إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ، ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال من حوله، وبالتالي عيش حياة بائسة وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع، وتكون نظرتة للحياة متفائلة.

التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إيمان الفرد بقدراته وخبراته على إمكانية مواجهة المواقف والظروف المحيطة به.

الجانب النظري
الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى عدة محاور أساسية، فقد تضمن المحور الأول عنصر التفكير السلبي باعتباره ذا قيمة كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية، وبالأخص في ميدان التنمية البشرية حيث أصبح ينظر إليه باعتباره خبرة إنسانية ومصدر ضعف لمقومات شخصية وفي بناء العلاقات الاجتماعية ، وهو نتاج عدة عوامل ذاتية و موضوعية وهدفنا من اختيار هذا المتغير هو إبراز العلاقة المتبادلة بينه و بين الثقة بالنفس، بحيث إنها علاقة تأثير و تأثر فكلما سيطر علينا الشعور بالسلبية تأثر مدى تقديرنا لذاتنا وهنا يكمن دور الاستراتيجيات الحديثة في علاج التفكير السلبي التي تقوم على أسس علمية مرتبطة أساسا بمجال علم النفس، في الأخير تطرقنا إلى محور تعلق بتكوين الطلبة و مرحلة التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

المحور الأول

التفكير السلبي

المحور الأول:

1- مفهوم التفكير السلبي:

1 - 1 - تعريف التفكير السلبي: هو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه يهمس لنفسه بأنه عاجز و غير قادر أو غير مستطيع، و فاشل وغير محبوب إلي آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار و المشاعر السلبية. (ماجدة بهاء السيد، ص 168)

وقد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه فبدلاً منها نراه يعممها على حياته كلها، وبدلاً من أن ينسي ألمها فإنه يحياها في كل تجربة يقبل عليها.

فحقيقة التفكير السلبي انه أخطر من أن يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، مما يؤدي إلى النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف (الفقي، 2007 ص 50)

1 - 2 - العوامل المؤدية إلى التفكير السلبي

1 - 2 - 1 - البعد عن الله سبحانه و تعالى: الحياة المادية التي نعيش فيها و المنافسة القوية التي نراها حولنا و التغير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات و يبتعد عن الله سبحانه و تعالى سواء كان يدرك ذلك أم لا قوله تعالى في كتابه الكريم ﴿ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا و نحشره يوم القيامة أعمى﴾ {

1 - 2 - 2 - عدم وجود أهداف محددة: فعدم تبني الفرد لأهداف و أفاق مستقبلية في حياته

الدراسية أو المهنية يجعله من غير طموح ،لذا يكون عرضة بفراغه هذا للتفكير بأمور سلبية.

فيرى إبراهيم الفقي (الفقي، 2007ص53) أن هناك خمس أنواع من الناس يعانون من المشكل هذا وهم:

- أشخاص لا يعرفون ما يريدون
- أشخاص يعرفون ما يريدون لكن لا يفعلون أي شيء للحصول عليه
- أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم
- أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون و لكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي
- أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون و يذهبون و راء أهدافهم حتى يحققوها

1 - 2 - 3- الروتين السلبي: يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته دون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق ، فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله و بكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأي تغيير و هذا ما سيدفعه للتفكير السلبي.

1 - 2 - 4- المؤثرات الداخلية : من أكبر التحديات التي قد يواجهها الإنسان في حياته هي تحدياته مع نفسه ،أي أنها لا تحدث من العالم الخارجي ،ومن أخطر هذه المؤثرات هي عدم تقبل الذات من أهم الأسباب التعاسة التي قد يشعر بها الإنسان.

لأن الصورة الذاتية و التقدير الذاتي و التقبل الذاتي و الاحترام الذاتي و الثقة في النفس و المفهوم الذاتي و المثل الأعلى الذاتي ،كل هذه المفاهيم جميعا متواجدة في داخل الإنسان في ملفاته العقلية و المخزنة بقوة في العقل الباطن و التي سببها الأساسي هو الشخص نفسه و ذلك عن طريق أفكاره السلبية التي كررها أكثر من مرة و ربط معها أحاسيسه حتى أصبحت

اعتقاداً، ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته و التي تكون مملوءة بالتحديات و الصعوبات.

تركيز الإنسان علي مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.

الانطواء علي النفس و البعد عن المشاركات الاجتماعية الايجابية و التدريب على التفاعل الاجتماعي

عقد المقرنات بين الفرد و بين غيره من الذين يتفوقون عليها مع تجاهله لموطن القوة لديه.

المواقف السلبية و الذكريات الناشئة مع الفرد منذ طفولته.

تضخم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية و هدوء.

الخوف و القلق و التردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية

الاكتئاب و السوداوية في الأمور و المواقف. الفقي، 2007، ص51-52)

1- 2- 5- المؤثرات الخارجية: للمؤثرات الخارجية ذات الطابع السلبي تأثير كبير على توليد

تفكير سلبي لدى الفرد سواء كانت الأسرة ، كانت الأسرة، مدرسة، العمل كالانتقادات و التهم الذي يتعرض لها الفرد من المحيط أسرته أو أقاربه قد يكون له الأثر البالغ في اكتساب التفكير

السلبي (الفقي، 2007، ص56)

1- 2- 6- الصحبة السيئة: اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم و نظرتهم للحياة تسبب

التركيز علي السلبيات و تجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضا من نفس النوع ، فالتفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي، و

تكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره، فالصحة السلبية تسبب و تقوي التفكير السلبي ،وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات اكبر و يجعل حياته سلسلة من المتاعب.

الفقي، 2007ص60)

1 - 2 - 7- و سائل الإعلام: تعتبر و سائل الإعلام من أهم عوامل التشاؤم و التفكير السلبي بسبب تركيزها علي السلبيات و التحديات و ذلك لكي تشد انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة ما يضرهم، فمشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فان لذلك الأثر الكبير كما نرى و سائل الإعلام تستعمل للتأثير علي الناس بطريقة سلبية

2 - أعراض التفكير السلبي:

أظهرت الدراسات بعض الجوانب و المظاهر للتفكير السلبي كالتالي:

2 - 1 - اضطرابات التفكير: وتظهر بعض الجوانب الآتية

-سياق التفكير حيث يكون الانتقال من فكرة إلي أخرى دون أن يستكمل الفكرة الأولى ، و أن الدوران حول نفس الفكرة مرات و مرات أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها،أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث الفقي، 2007ص63).

2- 2 -محتوي التفكير: ويكون علي شكل أفكار غير مرتبطة منطقيا أو علي شكل أوهام و لأفكار غير ثابتة

ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام، و يظهر هذا الاضطراب على شكل عدم قدرة الفرد علي التفكير في المفاهيم المجردة التصويرية ،أو اللجوء إلى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية للأشياء

2- 3- اضطراب الشعور: أي ظهور حالة من الفتور و الخمول في التفكير أو ما يسمى بحالة السبات في التفكير، كما قد يظهر ذلك علي شكل هذيان فكري بحيث يكون ذهن الفرد في هذه الحالة ما بين النعاس و يصل أحيانا إلى حالة الإغماء التام.

2- 4- اضطراب الذاكرة: و يظهر ذلك علي شكل زيادة علي تذكر التفاصيل الدقيقة جدا لبعض الخبرات التي مر بها الفرد،و التي لها إلي حالة من الضيق و الكدر و القلق،و بخاصة في حالة الخبرات غير السارة ،و أن يظهر ذلك علي شكل فقدان الفرد لجزء من ذكرياته أو لذكرياته كاملة

2- 5 -اضطراب انفعالي: بمعنى أن يظهر المضطرب نمط من التفكير غير المتناسب مع الموقف كما و نوعا بحيث يظهر الفرد بعض المفردات اللغوية غير المعبرة بشكل دقيق عما يجول في خاطره من أفكار فيقع نتيجة لذلك ببعض الأخطاء و الأوهام.

2- 6 -اضطراب السلوك الحركي: ويظهر ذلك علي شكل تكرار لبعض الحركات العصبية أو بعض التعبير و المفردات دون أن يكون لها حاجة أو ضرورة،كما لدى الفرد في هذه الحالة بعض الحركات المقلوبة أو المصطنعة على شكل أنماط من السلوكيات الآلية غير المقنعة للموقف.

2- 7- القناعات الخاطئة: تؤدي القناعات الخاطئة و التفكير الخاطئ إلي مشكلات في التكيف و في الصحة النفسية ،و فيما يلي توضيح لبعض النماذج من هذه القناعات الخاطئة في التفكير:

-التعميم الزائد : بمعنى أن يحكم على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على جزء أو مظهر واحد من الأشياء.

-الإفراط أو التفريط: أي إعطاء أهمية مبالغ فيها لموضوع معين بحيث يصبح هذا الموضوع محور تفكير الفرد ولا يجد بديل له،ويسعى إلي تحقيقه دون غيره و قد يصل إليه وقد لا يصل كأن يقول لنفسه إما أن ادرس الطب أو لا أدرس إطلاقا.

- الجمل المنطقية: استخدام عبارة تقديم أحكاما مطلقة قاطعة لا تأخذ الاحتمالات المختلفة بعين الاعتبار، واستخدام مفردات لغوية في غير موضعها.

- استمرار الوضع قائما زمنيا: أي عدم الثقة بالمستقبل و استخدام الأفكار المتشائمة من الحياة على افتراض أن افتراض أن ما كان موجودا في الماضي سيبقي كما هو في الحاضر و المستقبل

-التجاهل الانتقائي: بحيث يحاول الفرد تجاهل و تجنب المعلومات أو الأحداث أو المواقف أو الوقائع التي تفي هذه القناعات أو تتناقضها،ويبقى و يثبت إدراكه كله حول المواقف و الوقائع التي تميز هذه القناعات الخاطئة انتباهه على أي ملاحظة تثبت قناعته الخاطئة ولا يركز علي دون ذلك.

- المكافئة أو التعزيزات الزائفة : أي محاولة الفرد لتفسير الوقائع الزائفة التي يصادفها في حياته

اختيار الأصدقاء الذين يحملون قناعات تشبه قناعاته مما يؤدي إلي أن يعمل كل فرد من أفراد هذه العائلة علي اختيار و انتقاء الوقائع و الأحداث

3 - نتائج التفكير السلبي: يتسبب التفكير السلبي لدى بعض الأفراد في بعض السمات و المظاهر السلوكية في الآتي:

3-1- مبدأ الهجوم أو الهروب: تعتبر حالة الهروب مرتبطة بالخوف و حالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفي كلتا الحالتين السبب هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية.

3-2 القتلة الثلاث: اللوم، النقد، و المقارنة فعندما يستخدم الشخص أي نوع من أنواع هذه الثلاث فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر.

3-3 تقوية الذات السفلى: الذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم و يقاطع أقرب الناس إليه و يجد التسامح ليس إلا ضعفا

3-4 التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان: التفكير السلبي بسلبياته الخطيرة جدا قد يؤدي إلى إدمان المخدرات و شرب الخمر ،و الواقع أن الإدمان في حد ذاته ما هو إلا نتيجة عدم اتزان في الشخصية و حالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهروب و الخروج منها باتجاهه إلى مطاف يعتقد أنه الحل لمشاكله. الفقي، 2007، ص70-73)

4 - التفكير الإيجابي:

4-1- تعريف التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يوحى إلي الجاذبية و هي المحافظة علي التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات.

فهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز علي الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز علي السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيرا في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة (سلسلة مهارات الحياة المثلى، 2005، ص6).

4-2- أهمية التفكير الإيجابي:

مهما كان عمر الإنسان ومهما كان الزمان و المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته و حياة من حوله مليئة بالسعادة، الرفاهية، النجاح المتواصل في شتي المجالات الحياة، لذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه و لغيره الخير و المصالح المادية و المعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضر و المفسد فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها و التي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه. (كينان، 2005، ص51)

وإن لمعرفتنا التفاعل العقل الوعي و العقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادرا علي تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، و تكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكار بناءه وبينها انسجام و خالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب و تجلب أوضاعا و ظروف ملائمة و الأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب و السبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله و هو الوسيلة التي يفكر فيها الإنسان و يتصورها في عقله (جوزيف ميرفي، 2000، ص8)

-التفكير الإيجابي يزيد من قدرة الإنسان

- التفكير الإيجابي يجلب السعادة

- يصنع حياة الإنسان

- يساعد بالرؤية الواضحة

- يساعد التركيز على عند مواجهة الصعوبات

- يدفع الفرد أن يكون اجتماعي و يحب مساعدة الآخرين

- يمكن الفرد أن يعيش بالأمل و الكفاح و الصبر

- يجعله واثق من نفسه

4-3- مقارنة بين التفكير الإيجابي و السلبي

سمات التفكير الإيجابي	سمات التفكير السلبي
بينما صاحب التفكير المرن الإيجابي فإنه يذعن للحق و يتوق إلي معرفة جديدة من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها	الفرد صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود و غير قادر علي التخلص من أرائه حتى لو بدا له خطئها
أما صاحب التفكير الإيجابي فان لغته و مفرداته تتمتع بالمرونة و العطاء،قادر علي الحوار و المناقشة العلمية،قادر علي الدخول في المناقشات و حوارات مثمرة و مفيدة بالنسبة له و لآخرين.	اللغة التي يستخدمها التفكير السلبي تميل إلي المغالاة و الجدية و القطيعة و التعميم،و مفرداته التي يستخدمها قوية و صارمة و رموزه مغلقة و حاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر

<p>بينما مداخلاته و أطروحاته تمتاز بالسمو و الرقي حيث مفاهيمه و مقولاته منطقية و قابلة للتعديل و التغير إذا اقتضت الحاجة لذلك.</p>	<p>يتميز بتخلف الطرح و تدني مستوي المقولات و المفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة و الجامدة</p>
--	--

المحور الثاني

استراتيجيات الحديثة لعلاج التفكير السلبي

مفهوم الإستراتيجية:

1- أصلها اللغوي: مصطلح انجليزي يعني "مواجهة" والذي يعين هذا التكيف، ويعتبر

كاستجابة تكيفية لتغير الوسط. (Lazarus, 1984, p200)

1- تعريفها: هي التكيف التغلب لدائم في مواجهة الثغرات اللامتناهية لمحيطنا الفيزيائي

والاجتماعي وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام.

نموذج جوردن 1993 لإدارة ضغوط العمل و الحد من تفاقمها لدى المعلم:

1- إستراتيجية التمرکز حول المشكلة:

أ- التكيف الإدراكي: تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك الضواغط التي تسبب مواقف

ضاغطة في الوسط المدرسي.

ب- إدارة الوقت بتحديد: أولويات الاهتمام بتخطيط جيد و تحديد الوقت الكافي لكل مهمة.

ج- الدعم و المساندة: الاتحاد قوة فطلب الدعم من المسئول و الزملاء يعتبر مصدرا قويا و

حافزا لمواجهة المواقف الضاغطة.

د- تغير الوظائف: إتاحة قدر من الحرية للطلبة للانتقال إلي عمل أو وظيفة تتناسب مع

التوقعات الخاصة بهم و مع قدراتهم و إمكانياتهم (بالنسبة للطلبة تغير الأقسام من سنة إلي

أخرى، تغير نظام الدوام في الأسبوع...) (تركى رابح، 1982، ص236-237)

2- إستراتيجية التمرکز حول الانفعال:

يمكن للمنظمة إدارة الضغوط من خلال خفض الحالات الانفعالية السلبية للطلبة ب:

أ- التواصل المفتوح: فتح قنوات الاتصال بين الأفراد تؤدي إلى تحسين أداءهم

ب- برامج مساعدة الموظف: تقديم المساعدة للطلاب اعتماد علي تقديم خدمات إرشادية وتوجيهية لدعمهم ووجدانيا وتحفيزهم على الأداء ومساعدتهم لقضاء علا المشكلات غير المدرسية (الصحة. أسرية)

ج- برامج الرعاية الصحية: إتاحة المنظمة للمعلمين الحصول علي إجازة للنقاهاة و الاسترخاء بهدف التخلص من التوترات و القلق الناجم علي ضغوط العمل.

3- استراتيجيات التحكم في الاضطرابات العاطفية:

من أجل التخفيف من الاضطرابات العاطفية التي تترجمها مؤشرات الضغط النفسي التي أظهرها الباحثون والمتعلقة بالسلوك الإنساني سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، ولاستعمال وتوظيف طرائق (استراتيجيات الفعل والتأثر) يقع البعض في حيرة من حيث الطريقة التي يمكن أن تستعمل بها هذه الاستراتيجيات. (1978p197 ovide fontaine)

الملاحظات:

-ترافق أغلب المشاكل النفسية بحالة عدم الارتياح، أقل أو أكثر مما نعينه بمصطلحات الخوف، القلق...وفي مثلها يظهر بعض الأفراد حالة التوتر المزمن (قلق عائم)إنه من الصعب

حقيقة حيث الافتقار إلى مصطلحات معبرة لوصف المشاكل النفسية المعاشة إذا أسبابها أو

بداياتها متعددة، مثلا: ما هي العلاقات و التفاعلات بين القلق و الأعراض الحشوية ؟

- إن نقص (كفاءة التواصل وبناء العلاقات) مع الآخرين، يعزوها بعض الباحثين إلى

الاستعدادات الشخصية للفرد و إدماجها للتعليمات الشرطية. (ovide fontaine . 1978p208)

-انطلاق من القوانين التي تحكم السلوك، يمكن وصف طريقة الوصول إلى الهدف، ولكن

ليست أبدا هذه القوانين هي التي تعرف الأهداف (ovide fontaine .1978p268)

- بإمكاننا أن نتفاوض بكل ارتياح حول أبعاد أعباء الحياة العادية من أقصاها إلى أدناها،

فكنت اضطراب في الحياة اليومية يتجاوز مستوى معين من العتبة بإمكانه أن يثير فجأة أزمة

عاطفي (verra piefer.1998 .p11)

4- خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي:

حسب دراسة هنا أحمد الشويخ، تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي:

- يتبناها الفرد ذاته أي لا يملئها عليه أحد غيره ولا يناوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.

- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط.

- قابلية التغير و التعديل المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن وفي المكان.

- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال.

- قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون ضامرة كالتفكير الايجابي في المشكلة.

- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفين أو سلوكي، أو انفعالي. (هنا أحمد الشويخ، 2007، ص

5- تصنيف إستراتيجية المواجهة للضغط النفسي:

صنفها العلماء كالآتي:

أ-العالم أندلر و باركر: - إستراتيجية متركزة حول المشاركة

-إستراتيجية متركزة على الانفعال

-إستراتيجية التجنب

ب-العالم مارتن و زملاءه : - إستراتيجية المواجهة الانفعالية

- إستراتيجية المواجهة المعرفية

ج- العالم زمارو و فبير: - إستراتيجية المواجهة نحو المشكلة

- إستراتيجية المواجهة نحو الانفعال

ولقد ظهرت دراسات عدة وجود ارتباط دال بين استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي، وبين

المخرجات السلوكية (استجابات سلوكية آلية) (fontaine ,1978,p208)

-كمثال لما بينته الباحثة "بن زروال فتيحة 2010" في دراستها حول "الإجهاد علي مستوى

المنظمة /المصادر والتأثيرات،و إستراتيجيات المواجهة"تذكر منها:

- إستراتيجية المواجهة المركزة علي المشكلة تستدعي مواجهة المواقف الضاغطة و تعديله

بأحسن المخرجات (سلوك مناسب) خاصة في إمكانية التحكم في الموقف الضاغطة.

يتوقف تحقيق التمرکز علي ما عايشه الفرد فعلا، وليس علي ما يبدو ظاهرا، أو ما نكشفه حول الأحداث نفسها.

-إستراتيجية التجنب تربط توظيفها بمخرجات (سلوكيات) متواضعة (بن زروال فتحة، 2010، ص 271).

المحور الثالث

الثقة بالنفس في المجال الرياضي

1 - تعاريف و مفاهيم عامة حول مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي

1- 1 مفهوم الثقة بالنفس

إلى يومنا لم يصل تعريف الثقة بالنفس إلى الإجماع، حيث يصر البعض على طابعها الفطري ويعتبرونها سمة شخصية أو ملكة طبيعية، فيما يشدد البعض الآخر على طابعها المكتسب مع اعتبارها استجابة مكتسبة عن طريق التجارب و الخبرات المحققة، حين يري آخرون على أنها واحدة من محصلات الذات.

أ- تعريف الثقة بالنفس اصطلاحاً:

عرفها "البدران " على انها سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات و نحو الآخرين و إيمانه بقابليته الخاصة"

عرفها هونري " هي ثقة المرء بذاته و غالباً ما تكون بشكل اعتماد الفرد على قوة خاصة"

عرفها الرفاعي "هي إيمان الفرد بقدراته في تسير أموره دون خوف و بلوغ أهدافه و تقبله لذاته و اعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين". (أسعد يوسف، 1977، ص77).

1- 2 معنى الثقة بالنفس في الرياضة:

يتواجد الرياضي في بيئة خاصة تتميز بظروف جد متميزة أين نلاحظ الضغوطات الكبيرة الناتجة عن التدريب و المنافسة (الرياضة).

نجد أن كلا من (GOULD و WEINBERG سنة 1997) يعتبران أن الثقة بالنفس علي أنها اليقين بالقدرة علي سلوك أو موقف مرغوب ، هي أمل الفلاح ، كما أنها لازمة لنجاح الرياضيين ،فإيمانهم بقدراتهم و استعداداتهم يسمح لهم بتحقيق أهدافهم.

في سيكولوجيا الرياضة ،تتمثل الثقة بالنفس في إيمان الرياضي و اعتقاده بمدي حظوظه لتحقيق مستوي أداء مرغوب في موقف معين.

حيث يري "علاوي" أن الثقة بالنفس هي إيمان اللاعب في قدراته و ثقته بمواهب و تقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته و ضعفه و استخدامه للوصول إلي أفضل النتائج، كما تعني الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود قدرات اللاعب.(علاوي محمد حسن، 1998،ص27)

يري الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في التحقيق المكسب أو الفوز،و ذلك اعتقاد خاطئ،وربما يقود إلي المزيد من الافتقاد إلي الثقة أو الثقة الزائفة،ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح .فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي،ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.(أسامة كامل راتب،2000،ص337)

2-العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض ملامح الشخصية و المهارات النفسية

2-1-بعض ملامح الشخصية الدالة علي التفوق:

الثقة بالنفس كعامل نفسي

عوامل تنبؤ للتفوق تبرزها البحث الرياضي وذلك ما أكد عليه عدد من الباحثين امثلة

(EDGAR THUIU,ARC LEVEJUE,R.CHOUVIER ,G .MISSOUM)

وهذا عن طريق فحص نفسي، يكون عبارة عن استبيان يدرس شخصية الرياضيين،و ذلك

لإبراز بعض

ملامح الشخصية كعوامل دالة علي التفوق الرياضي و يمكن حصرها في العناصر التالية:

- المثابرة الذهنية: و هي القدرة مواصلة بذل الجهد طويل المدى بانتظام.
 - الجاهزية :وهي القدرة على تجاوز الذات وإظهار القدرات القصوى للرياضيين.
 - ضبط الشعور :التحمل النفسي أي يجب علي الرياضي التحكم في أعصابه و يصمد أمام الانتقادات ويقدم الأفضل في المنافسة.
 - الثقة تمد الشعور الإيجابي فيصبح الرياضي هادئاً و أكثر رزانة رغم الضغوط الممارسة عليه.
 - الثقة تمنح التركيز أي يصبح ذهن الرياضي أكثر ارتياحاً
 - للثقة أثر كبير في تحقيق الأهداف المسطرة
 - الثقة تزيد من حجم الجهد و تحفيز على المواصلة حتى بلوغ الهدف
 - الثقة لها دور كبير في رفع القوة الذهنية أي خلق فرص إيجابية للتفوق و تجاوز
- الوضعيات الصعبة

2--2- علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي:

لقد تمت الإشارة إلى علاقة الإشارة إلى الموجودة بين إدراك القدرات "الثقة بالنفس" و الدافعية بشكل عام غير أن توضيح كيفية هذا التأثير إرجاء إلى هذا الموضوع بعد أن تم توضيح مفهوم الثقة بالنفس و مصادرها يري العديد من الباحثين و على رأسهم "بندورة" أن الثقة بالنفس تلعب دورا مفتاحينا في الضبط الذاتي للدافعة حيث أن أغلب دوافع الإنسان مسيرة ذهنيا و معرفيا، إذا أن الأفراد يحددون أهداف لأنفسهم، ويقومون القدرات اللازمة لتنفيذ تلك الأهداف .(عبد الرحمن توفيق، 2002، ص98).

وفي هذا السياق يشير "شونك 1990" إلى أن إدراك الفرد لقدراته يؤثر مباشرة علي مؤشر هام للدافعية وهو الاندماج المعرفي ،و لقد صبت نتائج الدراسات التي أجراها "بنتريش " المجرات علي عينه مكونة من 3000 فرد يتراوح سنهم بين 13-23 سنة بهدف معرفة أثر الفرد لقدراته علي مثابرته وأدائه، فتبين لهم وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين إدراك القدرات و مؤشرات الدافعة المتمثلة في المثابرة علي الاندماج المعرفي و الأداء كما أكدت بحوث "لان 1991" نفس النتائج السابقة و إشارة أيضا إلي أن المستوى إدراك الفرد لقدراته يحدد مستوى صعوبة الأهداف التي يحددها لنفسه، بحيث كلما كان إدراكه لقدراته إيجابيا كانت أهدافه علي مستوى التحدي و الصعوبة.

2-3- العلاقة بين الثقة بالنفس و التفوق

يمكن تحديد العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفوق من خلال تحسين الأداء مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى، و أن زيادة الثقة بعدها تؤدي إلي نقص أو ضعف في الأداء.(صدقي نور

الدين محمد، 2004، ص46)

- نقص الثقة : هي الشعور و العيش الدائم بمركب النقص، فيصبح الرياضي منشغلا بأخطائه ولا فعل المزيد خشية عدم بلوغ المستوي المطلوب

فالكثير ممن يمتلكون الميراث البدنية للنجاح و لا ينجحون لعدم الثقة بقدراتهم التي يعجزون في استعمالها تحت ضغط المناقشة فالشك يعرق التفوق ، فيسبب التوتر و يفقد التركيز مما يترتب عليه اختلال في أخذ القرارات المناسبة و الرياضيين الغير واثقين في أنفسهم يركزون علي نقاط ضعفهم وليس علي نقاط قوتهم مما ينقص تركيزهم و انجاز المطلوب منهم (d .could.1997.p314)

الثقة في النفس المثلي:

هذا النوع من الثقة الذي يجب أن يتحلي به رياضيو الكاراتيه بحيث يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، بحيث يقيمون قدراتهم بشكل يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، هذا و يعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلي صفة شخصية ضرورية وهامة، لكن امتلاك الرياضيين هذه الصفة لا يضمن وحدة تفوقهم في الأداء، و إنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد. (أسامة كمال راتب، 2000، ص338)

- الإفراط في الثقة أو الثقة الزائفة في النفس:

يؤدي هذا الشعور إلي ظن الرياضي بأنه أقوى و هو ليس بتلك القوة في الواقع في هذا الأمر وهذه الحالة غالبا ما تظهر عند المنافسة عندما يستهزأ الرياضي بمنافسه و يستصغره فالرياضيين المفرطين في الثقة بأنفسهم هم في الواقع لديهم ثقة مزيفة و لديهم ثقة زائدة عما

توفرها قدراتهم و مستوياتهم، فلا يبذلون الجهد الكافي ولا يحضرون جيذا للفوز و النجاح و بالتالي تكون النتيجة هي الإخفاء.

3 - الثقة بالنفس في المجال الرياضي

3-1- خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي: أهمها:

-الثقة تثير الانفعالات الإيجابية :تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي ،فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية و الحماس و البهجة و الإنعاش و المتعة و الرضا فتصبح حركات الرياضي تتميز بالانسيابية و المزيد من القوة و السرعة إضافة علي ما سبق فان الثقة تساعد الرياضي علي الاحتفاظ بالهدوء و الاسترخاء و رباطة الجأش و خاصة في المواقف المنافسة الضاغطة(أسامة كامل راتب،2000،ص342).

- الثقة تساعد علي التركيز:

تؤثر الثقة في النفس في بناء الأهداف،حيث أن الرياضيين الذين يتميزون في النفس يقترحون أهداف واقعية تستثير التحدي و يبذلون كل ما في و سعيهم من أجل تحقيق تلك الأهداف،ام الرياضيون الذين يتميزون بضعف الثقة و يعانون الخوف من الفشل و الشك في استعداداتهم كما يميلون إلي وضع أهداف سهلة تقل عن قدراتهم،و بالتالي لا يصلون إلي إلي حدودهم ولا يعرفون كمونهم الفعلي.

- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارة:

يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم في الأداء الرياضي، ولكنه لا يتقن المهارة الرياضية و يفقد اللياقة البدنية.

إن الثقة بالنفس بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات و الاستعدادات ذاتها.

إن تحقيق الثقة بالنفس لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية علي تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف.

3-2- التوجيهات التطبيقية لتطبيق الثقة بالنفس لدي الرياضيين:

- تعني الثقة درجة أو التأكد الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ويجب أن نفرق بين العمل لثقة، ونوقع النتائج، حيث ينظر غلي توقع النتائج على مدى احتمال المكسب أو الخسائر في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيد بغض النظر عن النتائج.

- يوجد ثلاث أنماط شائعة من الثقة بالنفس لدي الرياضيين: الافتقاد إلي الثقة، الثقة المثلى، الثقة الزائدة.

- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوي الأمثل من الثقة بالنفس لقدرتهم، ويضعون أهدافا واقعية و يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلي حدودهم العليا لقدرتهم.

- بالرغم من اعتبار الثقة شيء هاماً للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاءة البدنية و المهارة، الرياضي الذي يملك الثقة بالنفس دون الكفاية المهارية و البدنية يعتبر أنه يتميز بالثقة الزائفة.

4- مميزات الثقة بالنفس:

تتميز الثقة بالنفس بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين منها:

- إثارة الانفعالات الإيجابية
- زيادة التركيز و الانتباه.
- بناء أهداف تستثير التحدي .
- زيادة المثابرة و بذل الجهد.
- هي مفتاح المواهب الكامنة، ولكن ليست هي القدرات و الاستعدادات ذاتها.
- تعتبر إنجازات الشخص و خبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.
- يمكن الاستفادة من مهارات التصوير و التمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى

الرياضيين. (الدكتور حسن علاوي، 2000، ص141)

5- أهمية الثقة بالنفس:

لثقة بالنفس أهمية كبيرة، ويري الدكتور أسعد يوسف ميخائيل، أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

5-1- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية، وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلا إذا توفرت له هذه الوثيقة. والشخص الموافق هو الذي يستطيع بثقته بنفسه. أما غير الواصل من نفسه، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب.

كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (ميخائيل، 1997، ص 32).

5-2- استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة، وتتضمن هذه الخبرة نوعان: خبرة لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس (ميخائيل، 1997، ص 36).

5-3- النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة علي أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلي النجاح فيه، و الفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدراته علي الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أدائه. فالإحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي إلي التخاذل ومن ثم فإنه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتتا و بعيدا عن المسعى الصحيح وهنا لا يكفي أن يكون الفرد مشحونا بإيمانه بنفسه و بقدراته علي الأداء (ميخائيل، 1997 ص 38)

5-4- حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين وبغير حبنا لهم. لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنسان، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع حولنا الحب، فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس لهم و سيله للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة بالألم. فحب الواثق من نفسه لآخرين و استقباله حبهم له يقوم أساس احترام الشخصية الإنسانية. (ميخائيل، 1997 ص 42).

5-5- مواجهة الصعاب و المشكلات:

إن الحياة لا تسير وفق أهوائنا ولا تسير حسبما رسمنا في أذهاننا أو علي النحو الذي علقنا به آمالنا بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلي نقیض ما توقعنا و خلاف لآمالنا التي وطننا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا و حاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أحاط بها آماله وعلق بها مطامحه، فهي تكتسبه قوة الاحتمال، و طاقة ينفذ بها مراميه ليتغلب على الصعاب التي يجابهها في الحياة، والتوصل إلي حلول ناجحة للمشكلات التي

نصادفها، في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قدرة احتمال و طاقة نفسية كبيرة.
(ميخائيل، 1997ص43).

6-نظريات الثقة بالنفس:

6-1-نظرية فعالية الذات ل"باندورا":

تعتمد نظرية "باندورا" علي مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الكفاءة إلى قدرة الفرد علي عمل ما يحتاجه أو القدرة علي أداء المهارات بصفة خاصة و علي هذا فكلما ينفذ مستوي كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدي الفرد. (richard.2005.p25)

6-2-نظرية واقعية الكفاءة ل"هارتز" (1978-1981)

تعتبر نظرية واقعية الكفاءة "هارتز" النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف و شرح التنبؤ، بما يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضح أن الأفراد يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية و البدنية و الاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاءة و تكمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم، أو بمعنى آخر فإن الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في مجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا علي المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية، بينما الرياضيين يكون إدراكهم لكفاءتهم منخفضا فإنهم لا يستمرون ولا يقبلون علي المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية. (richard.2005.p106)

6-3-نظرية إدراك القدرة ل"تيكولز"

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته و مدى صعوبة الهدف (الوجبات) التي يتجه الرياضي إليها لتحقيقه، بمعنى آخر توضيح الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، و على ذلك فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوي الأداء، ومعدل الجهد المبذول، المثابرة و الإصرار علي تحقيقه.

ولهذا يختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف هما:

- المهمة

- الذات

لأنهما يعكسان حكمهما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح و الفشل.(نور الدين محمد، 2004ص2

المحور الرابع

التكوين في المعهد

تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة i.s.t.p.s جامعة البويرة:

1-تقديم:

هو امتداد قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤسس بالقرار الوزاري رقم (121) سبتمبر (2004) التابع لمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية للمركز الجامعي بطاقة استيعاب لـ (180) طالب(ة) بتخصص واحد هو التدريب الرياضي، وبعد صدور المرسوم التنفيذي رقم (12-241) المؤرخ بـ 2012/06/04 المتضمن ترقية المركز الجامعي أكلى مجند أو لحاج إل بمصف الجامعات ،كما يلعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دورا بارزا في التكفل بالتكوين العالي والتدريس في مختلف التخصصات بناء على مقدمة وفقا لنظام الجديد ل.م.د. من خلال المهام المرتبطة بالتكوين على مستوى المعهد و المتمثلة في مجال التدريب الرياضي، وبحكم توسع الشعب والفروع في الميدان توازيا مع التطورات والإصلاحات الجديدة ، ارتأت إدارة المعهد إلى اقتراح فتح فروع التكوين باستخدام تقسيم جديد يتعلق الأمر بـ: وقسم النشاط البدني الرياضي التربوي ،وقسم الإدارة والتسيير الرياضي ،وهذا بالنظر إلى الحاجة الملحة والطلب المتنامي للإطارات المختصة في مجال الأنشطة الرياضية والتربية البدنية منهجية التدريب ،البحث العلمي وكذلك مساهمة في احتواء الكم الهائل من الطلبات المقدمة للتكوين الأكاديمي في المستويات الثلاث.

2_ الطالب الجامعي:

تعريف الطالب الجامعي:

عرفه "محمد إبراهيم" بأمنه الفرد الذي احتار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي الى الجامعة محملا بجملته من القيم والتوجيهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى، والجامعة من المفروض أن تحضره للحياة العليا.(محمد إبراهيم.2003.ص223)

كما عرفه "رياض قاسم" بأنه شخص يسمح له مستواه العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والتقني إلى من المرحلة الجامعة وفقا للتخصص يخوله له الحصول على الشهادة. إذن للطالب الحق في اختيار التخصص الذي يتلاءم وذوقه ويتمشى وميله. (قاسم، 1995، ص 85).

3-الكفاءات في التربية البدنية والرياضية:

تمت محاولات عديدة خلال العقود الثلاثة الاخيرة وحتى يومنا هذا في سبيل تطوير برامج الاعداد المهني (التكوين) للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية سواء من خلال الدراسات والبحوث والمسوح الميدانية أو المؤتمرات والندوات وورش الأعمال وغيرها من أطر البحث والتقصي وحل المشكلات واقتراح الأفكار.

من بين الأفكار التي لاقت نجاحا ما قدمه سيندر سكوت (1954) فيما عرف بمدخل الكفايات كوسيلة لتحسين عملية الإعداد المهني بشكل مجمل في التربية البدنية الرياضية، فلقد واكب ذلك ظهور مدخل المواد البينية، وضغوط الحالة الاقتصادية في الولايات المتحدة الامريكية، وظهور مجالس التعليم العالي في مختلف الولايات، مما كان له أثر واضح على الكليات والجامعات التي تقدم برامج التأهيل المهني في المجال، وخاصة في إبراز مدخل الكفاءات المهنية، وتأثرت به في مجال الإعداد المهني.

ويتقدم جون اندروزان تأهيل القيادات في مجال التربية البدنية والرياضية يعتمد على نظرة المجتمع لهذه المهنة، التي قد ينظر لها على أنها إحدى وكالات التطبيع الاجتماعية، أو ينظر لها على أنها وكالة التغيير والتنمية الاجتماعية، كما حدد بلوز جوانب التأهيل الي تتحكم بها هذه النظرة، وتتمثل في الاعتبارات التالية:

✓ انتقاء نوعية الطلاب المتقدمين.

✓ المواد والمقررات التي يتلقونها.

✓ الأدوار والمهام التي تنتظرهم على المستوى المجتمعي.

✓ الأوضاع والمراتب التي سيحتلونها خلال حياته العملية والمهنية.

وقد اجتمع الخبراء على أن الكفايات المطلوبة في التكوين في إطار التهيئة البدنية والرياضية يمكن إيجازها في:

3-1-الكفاءات المهنية:

يشير تعبير الكفاءات المهنية إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار، في أقل زمن ممكن وبأقل من الجهد والتكاليف، والمؤسسات المعنية بتأهيل وتكوين المتخصصين في التهيئة البدنية والرياضية، يجب أن تعد الطلاب في ضوء واجبات ومهام يفترض أن تواجههم بعد التخرج وما يقابله من صعوبات ميدانية، وذلك بمقابلة هذه الواجبات بكفايات مهنية تساعد المهني على تحقيق مهامه بنجاح.

ويعتقد سنيدر سكوت وجهة النظر التي ترى أن الإعداد المهني يجب أن يهتم بالفرد كإنسان مستنير ومواطن مثقف، ومرب قدير ومعلم ماهر، وقائد مختص في مجال مهني رياضي محدد، وحيثما يعمل الفرد المهني سيواجه دوماً بعدد من المشكلات التي تتطلب الكفايات المهنية والشخصية، وهذه الكفايات يمكن تنميتها بطرق أفضل من خلال سلسلة من الخبرات المخططة والمؤسسة على احتياجات واهتمامات وأهداف الطالب المعلم، بالإضافة إلى متطلبات المهنة نفسها، وهذه الكفايات والخبرات لا ينبغي تخطيطها بعزلها عن بعضها البعض، ولكن يجب أن نخطط معاً في ضوء الكفايات المطلوبة مهنيًا، بحيث تكون هذه الكفايات واقعية ونشطة متصلة بحياة الطالب ومستقبلهم المهني. (أمين الخولي، 1996: ص135)

الشيء نفسه ذهب إليه جاكسون في مؤتمره حينما أشار إلى الكفايات المهنية تشكل غالبية ما يفكر فيه المهنيون في التهيئة البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

✓ معرفة الاسهامات والأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.

✓ معرفة المزيد عن تنظيمات المجتمع والمدرسة.

✓ فهم طبيعة التلاميذ ونموهم وتطورهم.

- ✓ فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.
- ✓ المهارة في تعديل الخبرات المتعلقة في ضوء طبيعة الأفراد واحتياجاتهم.
- ✓ المعرفة والمهارة في استخدام مصادر ومواد التدريس والوسائل التعليمية.
- ✓ المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الدائمة. (أمين الخولي، 1996: ص135)

3-2-الكفايات الشخصية:

هي أحد الجوانب الأساسية في عملية الإعداد، والتي تعتمد مؤسسات التأهيل والتكوين في التربية البدنية والرياضية إلى البحث عنها كأحد شروط القبول بها، باعتبارها أحد دعائم نجاح المهني في مجال التربية البدنية والرياضية، وهذه الكفايات تعبر عن خصائص وصفات ضرورية ومهمة لتقرير الفعالية المهنية والعمل الناجح في المجال الرياضي. (أمين الخولي، 1996: ص138)

ولقد أصدر مؤتمر جاكسون ميل قائمة بالصفات والكفايات الشخصية والتي أوصى بها، ويمكن إيجازها فيما يلي:

- ✓ الإيمان بقيمة التدريس والقيادة.
- ✓ الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
- ✓ احترام وتقدير الأفراد.
- ✓ فهم الأطفال والشباب وتقديرهم كمواطنين.
- ✓ التفهم الاجتماعي والسلوك الراقى.
- ✓ روح مرحة تتسم بالدعابة.
- ✓ معايشة المجتمع.
- ✓ حالة صحية فوق متوسطة.
- ✓ الاهتمام والاستعداد للتدريس والقيادة.
- ✓ مستوى قدرات عقلية فوق المتوسط، مع حس باده مشترك.

✓ صوت واضح النبرات قوي وخال من عيوب النطق، مع استخدامه بشكل جيد.

✓ استخدام فعال وطلق للغة القومية.

✓ الطاقة والحماس بالقدر الذي يكفل قيادة رشيدة. (أمين الخولي، 1996: ص139)

4- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

حضي موضوع تكوين الفرد باهتمام خاص ومتزايد من طرف جميع الدول لما له من أهمية في التنمية الوطنية، من النواحي الاقتصادية والاجتماعية تماشيا مقولة "إذا صلح الفرد صلح المجتمع"، ومما لا شك فيه هو أن مشكل التكوين في الجزائر ينفرد عن نظيره في بلاد أخرى تبعا للظروف الخاصة التي مرت وتمر بها الجزائر. (غياث بوقلجة، 1984: ص86)

هذا بالإضافة إلى أن التكوين في أي بلد يخضع للسياسة المتبعة والأفكار السائدة فيه، مما أدى إلى اختلاف أهداف ومهام مدرس التربية البدنية والرياضية من دولة إلى أخرى سواء من حيث برامج التكوين أو حتى ناحية المحتوى، ومرد ذلك هو اختلاف إيديولوجيات وطبيعة كل دولة، حدد Barsch مهام البيداغوجي الرياضي:

- اكتساب الرغبة في الرياضة.

- تطوير الميول لتحقيق نتائج المستوى العالي.

- نقل المعارف الإيجابية حول قيمة النشاط الرياضي. (طارق ساكر، 2000: ص86)

أما Andrew فقد أشار إلى أنه في بريطانيا تتحدد مهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في نقل الاتجاه

الإيجابي للتلميذ بطريقة يحثهم فيها على البحث على النشاط وحب الرياضة (Andrew Dohns c, 1986 : p170).

وفي هذا إشارة دالة على ما ينبغي أن يكون بين المعلم والمتعلم من علاقات وطيدة تسهل بلوغ الأهداف، وهذا لا يعني أيضا أنه بالرغم من مهمة معلم التربية البدنية والرياضية والمتمثلة في التعليم، ليس بمعنى التلقين المهاري أو التربية الوقائية فحسب، بل يجب التوسيع أكثر لبلوغ أهداف اجتماعية ونفسية، وأن يتعلم ويتدرب على الطرق الفنية

في نقل المهارات والمعارف، وفي هذا السياق نقول أن التربية البدنية والرياضية قد شملها التطور من حيث المحتوى والوسائل والأهداف، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية أو جسم قوي فقط، أو ما شابه ذلك، بل تعدت هذا المفهوم، وأصبحت حقلا من الحقول الهادفة، تشترك وتتفاعل مع كل الحقول الإنسانية والاجتماعية والطبيعية واحتلت موقعا في برامج الدول المتقدمة حضاريا، حيث أصبحت حاجة ملحة حياة الأفراد في المجتمع الحديث، وقد أكدت الخطط والبرامج الحديثة أثرها الفعال في تطوير قدرة الناشئة، وتنمية قابليتهم ومواهبهم واكتشاف وتطوير قدراتهم... إلخ كل ذلك من أجل عمل منتج. (غسان الصادق، فاطمة الهاشمي، 1988: ص107)

فبات لزاما إقحام العلوم الانسانية في البرامج التكوينية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وليس بطريقة نظرية فحسب، لكن يجب تطبيقها ميدانيا.

لأن الهدف الأساسي من التكوين هو إعداد معلمين أكفاء علميا ومهنيا، لكن **Chavvier** يرى أن هناك صراعات تسفر دائما على تكوين ناقص راجع ذلك إلى الخلط ما بين الميادين الإلقائية (الديداكتيكية) والبيداغوجية والمفهوم الحالي للتكوين الذي يأخذ المعارف التقنية كمحتوى أساسي للتكوين الذي يجعله هشا باعتباره لا يأخذ بعين الاعتبار كل الصعوبات التي سيواجهها الأستاذ في سلوك قسمه، الآن الواقع البيداغوجي جد معقد، فإنه لا يكفي معرفة نظريات التعلم وقوانينها إذا أردنا التحكم في زمام الأمور داخل درس التربية البدنية والرياضية لأجل هذا يبدو من الضروري إدخال تغيرات أو إضافات على التكوين الحالي أو إعطائه شكلا جديدا ليتكيف مع هذا الواقع. (عبد الرحمان شلغوم، 1997: ص17)

5-مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

وبالنسبة الى أطر التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية يقول **G.Feery** أن التكوين لا بد أن يمر بثلاث

مراحل هي:

- **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة العلمية أو الأكاديمية بأصح معنى الكلمة، والتي يرمي من خلالها اكتساب المعارف، وطرق البحث بهدف الإلمام بمختلف المتطلبات العملية التعليمية.
 - **المرحلة الثانية:** وتشمل التكوين المتخصص في النشاط أو مجموعة من النشاطات، أو التكوين اليداكتيكي، ففي هذه المرحلة يتعلم المكون وينتق المفاهيم العامة، والطرق والمنهج التي تسهل بواسطتها عملية توصيل وتلقين المعارف والمهارات إلى المتعلمين.
 - **المرحلة الثالثة:** وتضم التكوين البيداغوجي، السوسيو بيداغوجي، والتي يكسب مكون المستقبل من خلالها عددا من المواقف، وعددا من التصرفات والسلوكيات التي لها علاقة مع الدور الذي يتحضر من أجل القيام به.
- (Ferry Gill, 1985 : p01-02)

6- أهداف التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

- الإعداد الأكاديمي والمهني قصد رفع كفاءة طلابه المهنية والإنتاجية وإكسابهم مهارات جديدة، تمكنهم من استهلاكها واستثمارها في مواقف عملية وفي وقت قياسي بأقل جهد ممكن.
- رفع الروح المعنوية للفرد، لأن معرفته بكيفية انجازه لعمله وإجادته وإتقانه يعبر عن ميزة نفسية وبالتالي زيادة الاهتمام بالعمل والتقليل من معدلات الغياب.
- إتاحة الفرص للفرد المتمكن من للتقدم سواء في شكل اجر مرتفع أو منصب وظيفي أفضل.
- تقليل الحاجة إلى الإشراف بتخفيض العبء على المشرفين والمدرس لأن تكوين الفرد يؤدي إلى صقل قدراته وتعميق معلوماته وتكثيف مهارته وتعزيز اتجاهاته الإيجابية نحو العمل والزملاء، بالتالي التقليل من الحاجة إلى الإشراف والمتابعة المستمرة.
- النهوض بالإنتاج المعرفي من حيث الكم والكيف، فالقدرات والمهارات العالية تؤدي إلى زيادة الإنتاج كما وكيفا مع

تخفيض نسب الضياع. (مطر خالد عبد الرحيم الهني. أكرم أحمد طويل. 1999. ص404)

7_ مذكرة التخرج:

7-1 مفهومها:

تعتبر مذكرة التخرج ثمرة التكوين والتربص بالجامعة وفيها تم تجسيد وتكريس المعلومات والمعارف المختلفة المكتسبة خلال فترة التكوين وهي تعد ضرورية لاستكمال الدراسة الجامعية وفي ضل هذا المفهوم يتوجب على الطالب إعطاء أهمية بالغة لمذكرته والاهتمام بموضوعها وشكلها وإنجاح عرضها وإلقائها أمام اللجنة المناقشين ومن الأساتذة، وفي سبيل ذلك ينبغي على الطالب إن تكون له دراية كافية حول مذكرة التخرج وأهدافها ومراحل إعدادها وشروطها قبل الشروع في إنجازها (محمود سمالي، 2016، ص1)

7-2 أهداف إعداد مذكرة التخرج:

يختلف إعداد مذكرة التخرج من حيث البحوث المكتبية التي يعدها الطلبة في مرحلة التكوين الأولى حيث لا تتعدى مستوى التنقيب وجمع المعلومات، فيما تكمن أهداف مذكرة التخرج كما يرى (بدر، 1998، ص188) في:

تعويد الطالب على التفكير والنقد الحر.

تدريب الطالب على حسن التعبير عن أفكاره وعن أفكار الآخرين بطريقة منظمة وواضحة وصحيحة.

إظهار كفاءة الطالب في مجالات وموضوعات لم يتناولها الأساتذة في المادة المدرسية بتوسع وتغطية شاملة.

التعرف على كيفية استخدام المكتبة من ناحية التصنيف أو الفهارس أو المراجع والمصادر العامة والمتخصصة.

الإفادة من جميع مصادر المعلومات -بالمكتبة وخارجها- في تجميع المواد المتعلقة بموضوع معين أو استكشاف حقائق إضافية عنه.

تنمية قدرات الطالب ومهاراته على اختيار الحقائق و الأفكار المتعلقة بموضوع ما واكتشاف حقائق إضافية عنه.

تنظيم المعلومات المجمعة وتوثيقها، وحسن صياغتها، ثم تقديمها بلغة سليمة وبطريقة واضحة ومنظمة ومؤثرة.

8-زوم حول التكوين في القانون الخاص:

• ليسانس:

-التدريب الرياضي: تمس أهدى لتكوينات الجوهريّة في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية والفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية ينحصر الهدف الأسمى للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية تنحصر مجالات التكوين في ثلاثة محاور أساسية: التكوين العلمي النظري، التكوين الفني البيداغوجي، التكوين التطبيقي الميداني.

مجالات تكوينك لما له صلة بالعلوم البيوطبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية الرياضية من جهة، وبالعلوم المنهجية والبيداغوجية من جهة أخرى. فضلا على النشاطات البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي والفردى والدفاعى والمدعمة بالممارسات الميدانية.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين والمهيئين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالى وأندية النخبة، ويمكنهم الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، أندية النخبة، الأسلاك المشتركة.

❖ النشاط البدني الرياضي التربوي:

❖ يكمن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل

بشريحة التلاميذ المتمدرسين والطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي والقطاع التربوي

الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال والمراهقين والطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية لبدنية و المهارات الحركية بلا لأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليم يوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية الانسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهيئين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات كما يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة.

❖ **الإدارة والتسيير الرياضي:** يهدف هذا التكوين إلى تغطية العجز الواضح المعالم على مستوى التسيير

الناجع المنشأة والأجهزة من جهة وللموارد البشرية المؤهلة وذلك على مستوى الوسط المدرسي، الجماعات المحلية والبلديات، فرق الرياضة النخبوية، الأوساط الرياضية المكيفة.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في إدارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية يمكن

للطلبة المتخرجين الالتحاق بميادين كثيرة كوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، المنشآت الرياضية، الاتحادات الرياضية، النوادي الرياضية، الأوساط الرياضية المكيفة.

• **ماستر:**

❖ **تدري رياضي نخبوي:** يهدف هذا التكوين إلى إعداد إطارات وباحثين في التدريب الرياضي من أجل

التكفل بالتأطير التقني للهيئات الرياضية سواء على المستوى الفدرالي أو الخاص، ويمثل التدريب الرياضي

مكونا أساسيا في المسار التنافسي ويتضح أنه لا غنى عنه في الرفع الأقصى للتجلية. مهام هذه الإطارات

ستتمثل في البحث وتصميم ومتابعة التدريب الرياضي، وإنشاء شبكة عائلات مع الهيئات الرياضية، وإعادة

تقويم نشاطاتها من خلال الإعلام والاتصال وترقية أساسيات التدريب والممارسة الرياضية النخبوية.

وذلك بتوفير فضاء نظري ومنهجي متعدد الاختصاصات للطلبة، وربطها بمنهجية التدريب، وفسيولوجية الحركة

والبيوميكانيك وعلوم الأعصاب وتكوين عاليا لمستوى تحضير أطروحة الدكتوراه

* «ويتيح التكوين جملة واسعة من وحدات التعليم، سواء على المستوى النظري (ميكانيك / الفسيولوجيا علوم الأعصاب، المراقبة الحركية، الإدراك، التخطيط والتحضير للتجلية الرياضية أو المنهجية الإحصاء، تحلي للاحركة والتجلية الرياضية.

يمكن للطلاب في هذا المجال الانخراط في سلك التربية والتعليم، الخوض في البحث العلمي الرياضي كأستاذ باحث، تأطير نشاطات ما قبل التمدرس والتمدرس الشبه مدرسي، العمل في مراكز التكوين المهني ومراكز الشباب والهيئات المختصة، تأطير الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة. (موقع البويرة، شوهذ يوم 2019/12/1)

وكان هذا حسب التحديثات الأخيرة لموقع جامعة البويرة والذي كان في الموسم الجامعي 2013/2014، ولكن في الموسم الجامعي 2015/2016، تم اضافت تخصصين لطور الماستر وهو ما تخصص النشاط البدني المدرسي، وتخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية، وأيضا تم فتح مسابقة الدكتوراه، في تخصصين اثنين وهما:

التدريب الرياضي النخبوي باستيعاب (10) مناصب، والنشاط البدني الرياضي التربوي باستيعاب (06) مناصب، وفي الموسم الجامعي 2016/2017 افتتحت (10) مناصب في التدريب الرياضي فقط، كما تم نقل مقر المعهد في هذا الموسم من الجامعة المركزية إلى القطب الجامعي، وفي سنة 2017/2018 تمت إضافة تخصص جديد لطور الدكتوراه وهو الإدارة والتسيير الرياضي باستيعاب (03) مناصب، بالإضافة إلى (04) مناصب في النشاط البدني الرياضي التربوي، و (03) مناصب في التدريب الرياضي، وفي سنة 2018/2019 تمت إضافة تخصصين جديدين لطور الدكتوراه هما التحضير النفسي الرياضي باستيعاب (03) مناصب والتحضير البدني الرياضي باستيعاب (03) مناصب، بالإضافة إلى (03) مناصب في التدريب الرياضي، و (03) مناصب في الإدارة والتسيير الرياضي. (أنظر الملحق رقم (02) للتعرف أكثر على معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية I.S.T.A.P.S بجامعة البويرة).

الخلاصة:

نستخلص مما تطرقنا إليه في هذا الفصل إلى أن التفكير السلبي قد ينشأ عن أفكار خاطئة لدى الطالب، فتجعله يؤول الواقع من حوله، وكذا المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على أفكاره، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي وقد يتسبب هذا في فقدان الثقة في النفس وعدم القدرة على انجاز البحث المتطلع إليه، وعدم اجتياز مرحلة التخرج في الوقت المحدد، وهنا تكمن أهمية التفكير الايجابي من خلال الاعتماد على استراتيجيات التخلص من التفكير السلبي.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث الجديد خطوة هامة من خطوات البحث العلمي إذ يجب على الباحث الإطلاع عليها وتحليلها لمعرفة الجوانب التي سبق البحث فيها، وكذلك المنهجية المتبعة و النتائج التي تم الوصول إليها، و قبل التطرق إليها نشير على انه لم نجد دراسات سابقة تناولت موضوع بحثنا بمتغيراته كلها، إلا أننا وجدنا دراسات تحتوي على متغير أو أكثر مثل الثقة بالنفس .

الدراسة الأولى: ساعد لعراية

عنوان الدراسة: التفكير الايجابي وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى فئة الأطفال الأيتام.

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التنمية البشرية.

الهدف العام للدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التفكير فئة الأيتام والاهتمام بها وإعطائها الثقة وتقدير الذات بهذه الفئة وتقديم حلول لبعض المشاكل التي تواجههم مع التعريف بقاعدة التفكير الايجابي على كل فئات المجتمع والأيتام بشكل خاص.

مجتمع البحث: مركز جمعية كافل اليتيم سحاولة الجزائر

عينة البحث: 8 أفراد من 07 إلى 14 سنة

منهج البحث: منهج دراسة الحالة

أدوات الدراسة: الملاحظة، المقابلة.

أهم النتائج:

- التفكير الايجابي ممكن أن يحفز ويحسن من الحالة النفسية للأطفال لأيتام الذين كانت لديهم صفات مشتركة من قبل (الحزن، التوتر، الانطواء، الاكتئاب، العدوانية) لدى بعض الحالات .

- تمكن أغلب العينة من التغلب على الخوف والقلق والاكتئاب من خلال تحويل الأفكار السلبية إلى ايجابية مما جعلهم يشاركون في الحوار و المناقشات وزاد من ثقتهم بأنفسهم.

من خلال البرامج المتبعة في هذه الدورة المتعلقة بالتفكير الايجابي لاحظنا مدى التأثير الايجابي على التحصيل الدراسي لأفراد العينة مما يسمح لهم بالمضي قدما في مشوارهم الدراسي.

التعقيب:

لقد كانت هذه الدراسة عنصر داعم لإجراءات بحثنا من خلال التنويع إلى دور هذا النوع من التفكير للتخلص من السلبية و زيادة مستوى الثقة بالنفس لربطه بالتفوق لدى الطلبة بالرغم من اختلاف في طبيعة المنهج و مجتمع الدراسة .

الدراسة الثانية: يراي حمزة 2019/2018

العنوان: انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي

الهدف العام للدراسة: التعرف على انعكاس الأفكار اللاعقلانية على قلق المستقبل في توجه طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة التدريب الرياضي

مجتمع البحث: قسم التدريب الرياضي

عينة البحث: 22 طالب

المنهج : منهج وصفي ارتباطي التحليلي

أدوات البحث:

مقياس الأفكار اللاعقلانية (للريحاني)

مقياس قلق المستقبل (سهيلة احمادي ومسعودة سالمى 2015)

استبيان حول الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل

برنامج spss لحساب الانحراف المعياري ،معامل الارتباط بيرسون ، معامل الثبات الفا كرومباخ

أهم النتائج:

_ مستوى التفكير اللاعقلاني مرتفع لدى طلبة التدريب الرياضي النخبوي المقبلين على التخرج نحو مهنة

التدريب الرياضي

_ هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية و قلق المستقبل لدى طلبة التدريب

الرياضي النخبوي

_تؤثر الأفكار اللاعقلانية سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي

_يؤثر قلق المستقبل سلبا على توجه الطلبة نحو مهنة التدريب الرياضي

التعقيب :

بعد عرض الدراسة السابقة خلصنا إلى إن هذه الدراسة تشابه موضوع بحثنا من خلال دراسته لمتغير

الأفكار اللاعقلانية الذي يتوافق مع موضوع دراستنا المتعلق بالتفكير السلبي و من حيث استخدامه

للمنهج الوصفي الارتباطي ومجتمع البحث المتمثل في طلبة السنة الثانية ماستر لمعهد علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية ، و يكمن الاختلاف في طبيعة المقياس المستخدم ،فقد استخدم مقياس

الأفكار اللاعقلانية في حين استخدمنا مقياس للثقة بالنفس .

الدراسة الثالثة: بوملاح اسامة 2018/2017

العنوان: الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج

الهدف العام للدراسة: معرفة مدى العلاقة بين الثقة بالنفس و درجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على

التخرج في معهد Staps ولاية البويرة

مجتمع البحث: 131 طالب

عينة البحث: 60 طالب

المنهج : منهج وصفي

أدوات البحث: مقياس الثقة بالنفس ،مقياس التفاؤل

الوسائل : النسب المئوية ،المتوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون ، الانحراف المعياري

أهم النتائج:

مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج و لو بدرجات مختلفة أو

متفاوتة في مختلف أبعاد المقياس

مستوى التفاؤل كان منخفضا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج و لو بدرجات مختلفة أو متفاوتة بين

المنخفض و المتوسط المرتفع ولكن تبين من خلال المتوسط الحسابي انه متوسط بين مجموعة الطلبة

هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و درجة التفاؤل و ظهر هذا في جميع أبعاد

المقياس (الطلاقة اللغوية، الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي ، البعد الاكاديمي) لدى الطلبة

المقبلين على التخرج

التعليق:

من خلال عرض مفارقات الدراسة لاحظنا تشابه موضوعي بحثنا من خلال تطرقنا لنفس المتغير وهو الثقة بالنفس ونفس مجتمع الدراسة وهم طلبة المعهد بحيث كانت الدراسة في نفس المعهد و نفس المقياس المستخدم و هو مقياس الثقة بالنفس و لكن هذا البحث تطرق أيضا إلى قياس درجة التفاؤل و هذا ما أغفلناه في بحثنا .

الدراسة الرابعة: من إعداد الطالب عشيظ رضوان و رمام بوزيد 2015,2016

عنوان الدراسة: مستوى الطموح وعلاقته بتمتية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم (أكابر) دراسة ميدانية

لفرق أندية ولاية البويرة الرابطة الجهوية

أهداف الدراسة:

التعرف على مستوى الطموح و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

التعرف إلى العلاقة بين مستوى الطموح وتمتية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الفروق في مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة الولائية لولاية البويرة تعزى للمتغيرات

المستقلة (ترتيب النادي، المؤهل العلمي ، مركز اللعب ، الخبرة مكان، السكن)

مجتمع البحث: فرق أندية ولاية البويرة الرابطة الجهوية

عينة البحث: 30 لاعب من أندية ولاية البويرة الرابطة الجهوية

منهج البحث: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي

أدوات الدراسة: البحث الببليوغرافي

الملاحظة الميدانية

المقاييس

أهم النتائج: مستوى الطموح نتاج التفاعل وعي الفرد بذاته و قدراته على مواجهة نفسه بأن يجعل من ذاته نفسا و موضوعا في أن واحد و قدرته على الفعل و تنفيذ أهدافه بحيث يشعر بتقديره لذاته و تحقيقها و كذا البيئة الثقافية للفرد .

التعقيب:

من خلال التطرق لهذه الدراسة لاحظنا تشابها من حيث متغير الثقة بالنفس و طبيعة المنهج المستخدم ، و اعتمادنا على نفس الأداة وهي البحث البيبليوغرافي .

الدراسة الخامسة: من إعداد ناصر باي كريمة، رافع احمد السنة الجامعية 2016/2017

عنوان الدراسة:فاعلية البرنامج الإرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة تجريبية على طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة.

الهدف العام للدراسة:هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج

مجتمع البحث:طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات

عينة البحث: تقدر ب 30 طالب مقسمة إلى مجموعتين عينة ضابطة 15 وعينة تجريبية مكونة من 15 طالب ، كما تم اختيار العينة بالطريقة القصدية

منهج البحث: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة:

- استمارة البيانات الشخصية

- مقياس الثقة بالنفس

الوسائل الإحصائية :

- النسب المئوية

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- المنوال معامل الارتباط بيرسون

معامل الفا كرومباخ

أهم النتائج:

- ان البرنامج الإرشادي المصمم من طرف الباحثين قد اثر بشكل جيد على عينة الدراسة .
- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على الخرج .
- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، مما يعني أن المجموعتان يمتلكان نفس مستوى الثقة بالنفس.
- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، ويعني تمكنهم من استيعاب أهم المفاهيم المقدمة خلال البرنامج الإرشادي مما ساعدها لتنمية الثقة بالنفس لديهم.

التعقيب:

لقد كان هذا البحث ثريا بالمعلومات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وقد نوه إلى أهمية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي في حين تطرق هذا البحث إلى برنامج تطبيقي لتنمية الثقة بالنفس لدى نفس مجتمع البحث وفي نفس المعهد ولكن في فترة سابقة وقد اعتمدنا على هذه الدراسة بالأخص لأن فيها اجتهاد كبير وبالتفصيل الممل.

خلاصة:

لاشك في أن البحث العلمي مجال واسع، والباحث لا يبدأ دراسته من فراغ وهنا يسعى جاهدا للاستفادة من أعمال من سبقوه لتسطير خطة بحث خاصة به مبنية على الأهداف التي يضعها نصب عينيه وتكون هذه الأهداف مترابطة بشكل منطقي ومتوافقة مع فروض البحث وتساؤلاته، وتقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة تراكمية، ونحن نستفيد من خبرات من سبقونا ونسى لتفادي الأخطاء التي

قد وقعوا بها، كما أن جمع المعلومات من عدة مصادر يساعد على التمكن من موضوع البحث والخوض فيه بكل أريحية مع الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية وأكثر دقة لكي يكون بحثنا ذا أهمية، وحتى يكون هو الآخر مرجعا للباحثين في المستقبل.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

من خلال عرض الإطار النظري للدراسة و الذي يمهد القاعدة الأساسية لمشكلة البحث عن طريق المحاور المتضمنة فيه، نتطرق إلى الجانب التطبيقي، لدراسة تأثير التفكير السلبي على الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، الذي يضم الإطار المنهجي للدراسة والذي يعتبر احد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهذا تماشياً مع موضوع البحث و منهجه، لكي يتم تقديم عمل منهجي منظم يتوجب علينا توضيح جل الجوانب والإجراءات، التي تم التقيد بها خلال عملية الدراسة حتى يكون البحث موضوعياً ومنطقياً، لكي نسهل على القارئ فهم فحوى الموضوع بشكل جيد، و تفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه .

وعلى ضوء هذا الفصل سنقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة بعرض الدراسة الاستطلاعية للبحث و الدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج و مدى ملاءمته لموضوعها و تحديد المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة و العينة و كيفية اختيارها ، بالإضافة إلى الحدود و مجالاتها: المجال الزمكاني و المجال البشري و ادوات الدراسة و الاسس العلمية لها و ذلك من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية بالاستناد الى اساليب احصائية معتمدة في الدراسة و التي سوف نستعملها في تحليل و تفسير نتائج الدراسة .

1- الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية هي الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه.

وعليه سنقوم بدراسة إستطلاعية على مستوى معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة، وسوف نقوم أيضا بالإستعانة بشبكة الأنترنت وكذلك الاتصال بأساتذة المعهد لتزويدنا بالمعلومات والتوجيهات التي تساعدنا في بحثنا.

أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- _ معرفة حجم المجتمع الاصلي الذي تستهدفه الدراسة
- _ ضبط العينة المناسبة حسب متغيرة الدراسة و طريقة اختيارها
- _ الالمام بظروف التي يمكن ان ترافق عملية التطبيق بهدف التحكم فيها و تقادي المشكلات التي قد تواجهنا .
- _ التأكد من ملائمة ادوات الدراسة المختارة المتمثلة في مقياس الثقة بالنفس ومدى تغطيته لاهداف الدراسة
- _ التحقق من وضوح عبارات المقياس .
- _ التحقق من صدق و الثبات .
- _ المقياس على العينة .
- _ الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة ،حيث تعطينا النتائج الاولى للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات و ربما التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها و م هذا سوف نقوم بالدراسة الاستطلاعية على مستو معهد و علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة جامعة البويرة ، لتحقيق الاهداف المذكورة سلفا .

2- منهج الدراسة:

في هذه الدراسة سنستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة حالياً، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً و التعبير عنها كمياً وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة إرتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها.

متغيرات البحث:

من خلال عنوان الدراسة و على ضوء فرضيات الموضوع يمكن تحديد متغيرات الدراسة على النحو الآتي

أ- المتغير المستقل : التفكير السلبي

ب- المتغير التابع :مستوى الثقة بالنفس

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة حالياً من طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة

للموسم الجامعي 2020/2019. المتمثل في طلبة السنة الثانية ماستر (التدريب الرياضي النخبوي

27طالب ، النشاط البدني الرياضي المدرسي 51 طالب ، تسير الموارد البشرية و المنشآت الرياضية18

عينة الدراسة:

لقد قمنا باختيار العينة على أساس إختيار العينة عشوائية البسطة.

أدوات الدراسة:

قام باعداده فلاصل سيدني شروجر 1990 و ذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه و تقييمه لها و لقد قام بترجمته

و تعريبه عادل عبد الله محمد ، قام بتطويره كل من احمد قواسمه و عدنان الفرح 1996 (تطوير مقياس الثقة

بالنفس ، المحلة العربية للتربية ، عدد 2) ، و هذا لقياس مستوى الثقة بالنفس و تشخيص الضعف في سمة الثقة

لدى فئة من الطلبة الجامعيين ،كما استعانت به سمية مصطفى رجب علي 2009 (فعالية برنامج ارشادي مقترح

لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير)، لتصنين مقياس يهدف الى تحديد مستوى الثقة

بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية ، كما قام ايضا عبد الله عادل راغب شراب 2013 (فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل للتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة الدكتوراه) باقتباس المقياس و اعداده وهذا لتحديد مستوى درجة الثقة بالنفس لدى طلاب مرحلة الثانوية .
ناصر باي كريمة ، رافع احمد 2016/2017 صفحة 71).

الوسائل الإحصائية:

سوف نقوم في هذه الدراسة باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الثبات: ألفا كورنباخ وسبيرمان.
- إختبار مان وينتي.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل يمكننا القول انه من غير الممكن لأي باحث ان يستغني عن منهجية البحث خلال انجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر اذ ان منهجية البحث هي التي تزوده بالالياب و طرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات و البيانات عن طريق استخدامه لمختلف الادوات المتمثلة في المصادر و المراجع و كذلك الوسائل الاحصائية التي تساعد في تحليل النتائج و البيانات لكي يستطيع الحكم بالإثبات او النفي للفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

اقتراحات والفروض المستقبلية:

و في ضوء الدراسة المقدمة نوصي بما يلي:

- محاولة خفض من الأفكار السلبية نحو المستقبل المهني من خلال البناء الواقعي للأهداف والاعتماد على البرامج التربوية للتعريف بالتفكير السلبي، وآثاره والمضاعفات التي قد تنتج عنها.
- توعية الطلاب الجامعيين بإستراتيجيات التخلص من التفكير السلبي للتخفيض من قلق المستقبل .
- تبني الجامعات لبرامج إرشادية وقائية لخفض الآثار الناجمة عن التفكير السلبي وقلق المستقبل المهني.
- إقامة مراكز للإرشاد النفسي بالكليات بهدف معرفة مشاكل الطلاب المستقبلية
- ضرورة التعمق في الدراسة لمواضيع تمت بصلة لموضوع دراستنا .
- حث الطلاب على أهمية الدراسة و التفوق فيها من اجل تحديد مستقبلهم المهني و توعيتهم بأهمية تقدير الذات لتحفيز طاقاتهم و للإبداع في المستقبل .

فروض و بحوث مستقبلية:

- فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخلص من التفكير السلبي للطلبة من ذوي الهمم.
- دراسة مقارنة في مستويات التفكير السلبي لدى الطلبة المقبلين على التخرج .
- الثقة بالنفس وعلاقتها بتنمية التفكير الإبداعي لدى الطلبة المتخرجين المقبلين على ممارسة مهنة التدريس.

الخاتمة:

يظلم المرء ذاته حين يستسلم لتلك الأفكار التي تنقص من عزيمته و تنقص من مدى تقديره لذاته و قدراته ومدى امكانات تحقيق تطلعاته و طموحاته ، فما لم تكن له الارادة الكافية لتغيير تلك النظرة السوداوية نحو النفس و الثقة في شخصه فلن يحقق شيء في حياته .و في نفس السياق نجد ان الطلبة المقبلين على التخرج تتألبهم مخاوف كلما اقترب موعد المناقشة و تعود هذه المخاوف الى الاهمية البالغة التي يولونها لمرحلة التخرج باعتبارها بوابتهم نحو الحياة العملية ، فهم يخطعون لكم كبير من الضغط مما يجعلهم قليلي التركيز مما يدفعهم الى فقدان تدريجي للثقة بأنفسهم وهذا يتفاوت من شخص لآخر بحسب شخصياتهم.

و تكمن اهمية دراستنا الحالية في التعرّيج على الاسباب التي تؤدي الى التفكير السلبي وفقدان الثقة في النفس و كذا الاستراتيجيات الحديثة لعلاج التفكير السلبي ، حتى يكون الطالب على اتم الاستعداد لمواجهة مرحلة التخرج بكل ثقة ، و عدم التأثر بأي مؤثر جانبي قد يحول بينه و بين النجاح ، و تتوفر لديه العزيمة ليطور ذاته و يتقدم شوطا الى الامام نحو العالم المهني سواء كان في تخصصه او في غيره .

ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة استندنا الى مذكرة تخرج تحت عنوان فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المعدة من طرف الطالب رافع احمد تحت اشراف الدكتور منصوري نبيل للسنة الدراسية 2016/2017 بحيث خلصت الدراسة الى ان البرنامج الارشادي المقترح كانت له الفاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، وهذا ما اكدته مقارنة نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ، كما لوحظ انحدار خفيف لمستوى الثقة بالنفس لافراد العينة الطابطة وهذا ما ارجعه الباحثان الى اقتراب يوم التخرج و التصادم مع الحياة العملية بعده، ومن اجل التأكد من فاعلية البرنامج الارشادي تم اجراء مقارنة بين القياسات البعدية للمجمعتين حيث كانت لصالح القياس البعدي بالنسبة للعينة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي المقترح ، وهذا ما اثبت صحة فرضية البحث و تحقيق الاهداف المسطرة.

وهذه الدراسة لم تتطرق الى الجوانب الشخصية للطالب ،علما ان ضعف الثقة بالنفس مرتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن السمات الشخصية من تقدير و فعالية الذات ، وسمة القلق ... و تفتح هذه النتائج المتوصل اليها افاقا جديدة لبحوث جديدة في هذا المجال .

- 1- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998.
- 2- أسعد يوسف الثقة بالنفس، دار النهضة للطباعة والنشر، مصر 1977.
- 3- يورك بيرس ،التفكير الإيجابي مهارات الحياة المثلى ، مكنية الطبعة الاولى ، لبنان 2005.
- 4- طه فرج عبد القادر أصول علم النفس الحديث ،الطبعة الاولى ، دار المعارف،مصر 1989.
- 5- أسامة كامل راتب ،تدريب المهارات العقلية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي ، مصر 2000.
- 6- بن زروال فتيحة، الإجهاد على المنظمة ، المصادر والتأثيرات وإستراتيجيات المواجهة 2010.
- 7- كيت كنان تنظيم وتفعيل الذات، الطبعة الاولى، بيروت، الدار العربية للعلوم، 2005.
- 8- ناصرياي كريمة ورافع احمد، فعالية برنامج ارشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، 2016/2017 .
- 9- يراري حمزة، إنعكاس الافكار اللاعقلانية على قلق المستقبل، 2018/2019.
- 10- زينب محمود شقير، علم النفس العيادي و المرضي للاطفال و الراشدين ، الطعة الاولى دار الفكر النشر و التوزيع، 2002.
- 11- عشيظ رضوان، مستوى الطموح وعلاقته بتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم (اكابر)، 2015/2016.
- 12- ساعد لعراية، التفكير اليجابي و علاقته بالتفوق الدراسي لدى فئة الاطفال اليتام ،،،،،
- 13- جوزيف ميرفي، قوة عقلك الباطن ، الطبعة الاولى مكتبة الجريز الرياض، 2000.
- 14- صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضي، مفاهيم نظرية، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- 15- عبد الرحمان توفيق، الشخصية القيادية فكرا و عقلا، مركز الخبرات المهنية للإدارة و التسير، القاهرة، 2002.
- 16- فيرا بيفر، التفكير اليجابي الطبعة الولي الرياض، مكتبة جريز للطباعة و النشر، 1998.
- 17- أبراهيم الفقي، قوة الثقة بالنفس، دار العوادي، الطبعة الولي، عين البيضاء الجزائر 2003.
- 18- علي محمود علي، الوضع الاجتماعي للمعلم بالتعلم العام واثره في مهنة التعليم ، دراسات تربوية، العدد 19، صفحة 36، 2013/2014
- 19- مجموعة من الباحثين، سلسلة مهارات الحياة المثلى ، التفكير اليجابي ، الطبعة الاولى، مكتبة لبنان، 2005.

- 20- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1422هـ- 2002م.
- 21- ف. بتروفسكي، ياروشفسكي، معجم علم النفس المعاصر، ترجمة حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، مراجعة عاطف أحمد، دار العالم الجديد، القاهرة، 1996.
- 22- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1421هـ- 2001م.
- 23- عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، الطبعة الأولى، القاهرة، 1416هـ- 1995م.
- 24- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم الفكر، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 216، السنة 1996، الكويت.
- 25- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1997.
- 26- حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1982.
- 27- د. هناء أحمد الشويخ، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية، الناشر: إيتراك للطباعة والنشر و التوزيع - القاهرة، الطبعة الاولى، 2007.
- 28- تركي رابح، أصول التربية و التعليم، ديوان الجزائر للمطبوعات، 1989، صفحة 154.
- 29- غادة محمد عبد الغفار، اضطراب القراءة الارتقائي من منظور علم النفس العصبي المعرفي الاكلينيكي، الطبعة الاولى، النشر 2008.
- 30- المعجم الفلسفي (PDF) مجمع اللغة العربية، القاهرة، جمهورية مصر العربية: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1983م - 1403 هـ، صفحة 3.
- 31- ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للطباعة و النشر و التوزيع الطبعة الاولى 2008.
- 32- بدر. أحمد، (أصول البحث العلمي). المكتبة الأكاديمية. القاهرة 1982
- 33- مطر خالد عبد الرحيم الهني. أكرم أحمد طويل.. ص 404 التنظيم الصناعي (المبادئ، العمليات)، عمان. دار الخامد للطباعة والنشر. 1999

34- محمود سمائي، ديوان المطبوعات الجامعية .المركز الجامعي ع.الحفيظ بوصوف،ميلة.

2016

المراجع باللغة الأجنبية:

- _ "Negative Thinking Examples", examples.yourdictionary.com, Retrieved 2019. Edited p 21-4.
- _ Manifestation . univ-ourgladz
- _ _ http://www.univ-bouira.dz/
- _ Lazarus, R.S Psychological Stress and the Coping, Process New York, Mcraw Hill Book Company 1984

الملاحق

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	عندما تواجهنا مشكلة أفعل المطلوب عشوائيا، دون التفكير في تأثيرها على المشكلة		
2	الوم نفسي على مشاكل		
3	أضع بدائل متعددة للوصول الى حل المشكلة		
4	بوجه عام، ارى طرقا عديدة للتعامل مع موقف المشكلة، واعرف نتائج كل منها.		
5	اشعر ان الوقت عامل مهم في مواجهة المشكلة، وانتظر كثيرا.		
6	عند مواجهتي للمشكلة، اتخذ بعض الاجراءات الايجابية.		
7	اشعر بالعجز واني غير قادر على التفكير في أي حل للمشكلة.		
8	اميل الى الاعتقاد اني اجلب المشاكل لنفسي.		
9	اضع خطة عمل واقوم بتنفيذها لحل المشكلة.		
10	عندما اتخذ قرارات، اكون سعيدا بها فيما بعد.		
11	اعتقد ان كل شيء سيكون حسنا ولا اقلق.		
12	ارى المشكلات كتحد واتغلب عليها.		
13	عن مواجهتي للمشكلة، افكر فقط في نفسي.		
14	انا محبط بالرغم من قدرتي على التعامل مع المشكلة.		
15	افكر في وسائل ابتكارية وفعالة لحل المشكلة التي تواجهني.		
16	عند مواجهتي لموقف جديد اثق في قدرتي على التعامل مع المشكلات التي قد تواجهني.		
17	عند مواجهتي للمشكلة، اتمنى ان تذهب كل المشكلات بعيدا عني.		
18	اشعر ان المشكلات شيء طبيعي في الحياة ويب ان نواجهها.		
19	اشعر بالاختفاق في حياتي واني ميؤوس مني وقت حدوث المشاكل.		
20	بوجه عام يمكن ان احكم السيطرة على اوضاع المشكلة.		
21	افكر في طرق كثيرة من المحتمل استخدامها في موقف المشكلة.		
22	طريقتي في التعامل مع المشكلة تكون وفقا للخطة التي وضعتها بالضبط.		
23	لما اواجه مشكلة، احاول تجاهها ونسيان الأمر برمته.		
24	احاول رؤية الجانب الايجابي لموقف المشكلة.		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

X•O•V•EX •K•E C•A•I•A :•X•X - X•O•E•O•t -

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

institut : staps

cycle : master

domaine : sciences et techniques des activites physiques et sportives

filiere : administration et gestion du sport

specialite : GESTION DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET DES RESSOURCES HUMAINES

tableau liste des etudiants promo-sortante 2019/2020

Num	Mat-Etud	a.bac	Nom	Prenom	N-ARABE	P-ARABE	D-N
1	33035148	2014	amara	abdelghani	عبدالغني	عمارة	25-10-1994
2	33029899	2014	amiri	tarek	عميري	طارق	30-05-1997
3	33038395	2014	belakhdar	yacine	ياسين	بلخضر	03-02-1995
19	33026142	2014	bellatrache	poubakr-essad	بلطرش	أبوبكر الصديق	15-09-1993
4	33024428	2015	bessayeh	rabah	بسايع	رايح	28-09-1994
5	33028359	2015	boudjemaa	bilal	بوجمعة	بلال	01-08-1993
6	33027267	2015	bouzadji	ibrahim	بوزاجي	ابراهيم	10-01-1995
7	33036092	2015	daouadji	abdelbaki	دواجي	عبدالباقي	16-02-1994
8	33038696	2015	djeffal	aymen chihab	جفال	أيمن شهاب	14-10-1997
9	33036693	2015	hamri	hicham akram	حمري	هشام أكرم	06-02-1998
10	32059867	2015	haniche	mohamed	حنيش	محمد	21-02-1995
11	33024559	2015	houacine	mourad	حواسين	مراد	31-05-1995
12	33031559	2015	idriguen	oualid	ادريقان	وليد	31-03-1996

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

X · ⊙ V · ε X · K || ε ⊔ : λ ÷ | ∧ : || λ · X - X : ⊕ ε O ÷ t -

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



العلمي

دنية والرياضية

institut : staps

cycle : master

domaine :sciences et techniques des activites physiques et sportives

filiere : activite physique et sportive educative

specialite : ACTIVITE PHYSIQUE et SPORTIVE SCOLAIRE

tableau liste des etudiants promo-sortante 2019/2020

Num	Mat-Etud	A.BAC	Nom	Prenom	N-ARABE	P-ARABE	D-N
1	33037642	2015	aigoun	zineddine	عيقون	زين الدين	27-08-1998
2	33033496	2015	AISSAT	KHALIL	عيسات	خليل	03-03-1998
3	33040900	2015	aliouat	younes	عليوات	يونس	01-05-1993
4	33030841	2015	alloun	fares	علون	فارس	17-03-1995
5	3038393	2014	amara	mustapha	عمارة	مصطفى	23-08-1986
7	3020326	2014	amara	SOFIANE	حسان	عميري	09-05-1995
6	33031386	2014	amiri	hassen	عمارة	سفيان	26-10-1990
8	240903	2014	bahiani	abd elatif	بهياني	عبد اللطيف	23-02-1982
9	33029492	2015	BANOUE	AMEL	بانوح	أمل	26-05-1993
10	33029974	2015	belkacemi	said	بلقاسمي	سعيد	01-10-1994
11	33031520	2015	bellal	fateh	بلال	فاتح	17-02-1994
12	33026519	2015	ben chikh	fares	بن شيخ	فارس	28-08-1995
13	33033359	2015	BEN GUESMIA	NESRINE	بن قسمية	نسرين	25-05-1997
14	33035192	2015	bouafia	soufian	بو عافية	سفيان	22-03-1996
15	2044760	2014	bouzidi	said	بوزيدي	سعيد	31-10-1987

16	33029684	2015	chait	hichem	شايط	هشام أكرم	04-06-1995
17	33038035	2015	chiban	abdelhalim	شيبان	عبدالحليم	01-06-1996
18	33030467		DOUKARI	ABDELHALIM	دوكاري	عبد الحميد	26-06-1985
19	K130005	2013	FACI	makhlouf	فضيل	أنيس	22-12-1995
20	33037409	2015	fodil	anis	فاسي	مخلوف	01-04-1993
21	33034403	2015	ghaoui	youcef	غاوي	يوسف	23-07-1996
22	33038725	2015	grine	alaa eddine	قرين	علاء الدين	27-08-1994
23	33023083	2014	GUELLAL	MOHAMED	محمد	قلال	25-01-1993
24	33023112	2014	GUELLAL	youcef	يوسف	قلال	17-01-1994
25	33028318	2013	HACHEMI	RABAH	هاشمي	راج	29-05-1994
26	33031084	2015	hammoudi	faouzi	فوزي	حمودي	23-08-1995
27	33031584	2015	hammoum	hamza	حموم	حمزة	22-01-1992
28	331180	2014	hamoum	makhlouf	حموم	مخلوف	22-01-1981
29	32055498	2015	hattab	abdelkader	حطاب	عبدالقادر	15-07-1995
30	33038825	2015	heddad	khaled	حداد	خالد	28-03-1996
31	33037493	2015	kerdjouj	mohamed	كرجوج	محمد	06-02-1995
32	33034205	2015	koureggli	nour el islam	كورغلي	نور الاسلام	28-09-1995
33	33031111	2014	LADJAL	DJAMEL EDDINE	جمال الدين	العجال	31-01-1995
34	K130076	2013	LAHOUAZI	HAMID	لهوازي	حميد	22-03-1992
35	33032331	2014	LAOUADI	ADEL	العوادي	عادل	10-05-1993
36	3027270	2012	MAKHLOUF	HOCINE	مخلوف	حسين	17-04-1991
37	33029889	2015	malek	aimed	مالك	عماد	14-05-1998
38	33029952	2015	MEZIANI	LOUIZA	مزياني	لويزة	15-10-1995
39	33035251	2015	mezrag	mounir	مزراق	منير	26-11-1993
40	33028491	2015	mostfaoui	abdelhalim	مصطفى	عبدالحليم	09-02-1995
41	33040559	2015	RECHAM	NACER	رشام	ناصر	05-06-1990
42	33033068	2014	REMILI	YOUNES	رميلي	يونس	04-07-1992
43	33033187	2014	REMILI	AZEDDINE	رميلي	عز الدين	29-03-1993
44	33029006	2013	saadi	youcef	سعيدي	يوسف	04-04-1994
45	33034114	2015	zaarat	samir	زعراط	سمير	11-08-1994
46	33035612	2015	ZEMMAR	MOHAMED	زمار	محمد	01-08-1996
47	33032077	2014	ziane	mohamed laid	زيان	محمد العيد	03-09-1992
48	33032075	2014	ziane	mohamed islam	امحمد	زيتوني	05-12-1992
49	33037548	2015	ziouche	abdenmour	زيان	محمد اسلام	06-07-1994

50	33022771	2014	zitouni	m'hamed	زيوش	عبدالنور	07-04-1995
51	33038918	2015	zouaid	mohamed nadir	زوايد	محمد ندير	30-05-1996

L'ADMINISTRATION

جامعة آكلي محمد أولعاج المهدية
 نيابة
 المديرية للدراسات والبحوث
 والمسائل المرتبطة بالطلبة
 بالطلبة
 محمد علوم السميات الشاذلي
 ماسي عبد العزيز

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

X·O·V·E·X ·K·E·E·A·I·A :I·A·X - X·O·E·O·t·t -

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

institut : staps

cycle : master

domaine : sciences et techniques des activités physiques et sportives

filière : entraînement sportif

specialite : entraînement sportif d'élite

tableau liste des étudiants promo-sortante 2019/2020

Num	Mat-Etud	A.BAC	Nom	Prenom	N-ARABE	P-ARABE
1	33038277	2015	amrouni	bachir	عمروني	بشير
2	33038572	2015	aouragh	khaled	أوراغ	خالد
3	33034573	2015	arar	seddik	عرعار	صديق
4	33036798	2015	ARAR	ASMA	عرعار	أسما
5	33024491	2014	ARAR	SARA	عرعار	سارة
6	33029907	2014	azzaz	abderrahmane	عبدالرحمان	عزاز
7	33029416	2015	belaribi	amine	بلعربي	أمين
8	33027887	2015	charif	abdellah	شريف	عبدالله
9	33024416	2015	CHERIGUI	TINHINANE	شريقي	تينهينان
10	33037294	2015	chibani	mustapha	شيباني	مصطفى
11	33031055	2015	DERBAL	SABAH	دربال	صباح
12	33026265	2015	grazem	mohamed lamine	قرازم	محمد لمين
13	33009011	2013	HADDAD	ABDELHAK	حداد	عبدالحق

14	33030851	2015	HAMITOUCHE	LEILA	حميطوش	ليلي
15	33036907	2013	haroune	khaled	هارون	خالد
16	33037668	2015	kadi	ahmed	قاضي	أحمد
17	3038042	2015	khellal	kouceila	خلال	كسيلة
18	33035638	2015	mebarki	mustapha diamel eddine	مباركي	مصطفى جمال الدين
19	33032317	2014	MEKKI	SAOUD	مكي	سعود
20	33026244	2015	MESAOUDENE	LINDA	مسعودان	ليندة
21	33027381	2015	morsli	athman	مرسلي	عثمان
22	33037181	2015	rezig	djilali	رزيق	جيلالي
23	33032079	2015	saadi	ayoub	سعدي	أيوب
24	33031579	2015	SAIDI	SELMA OM SAAD	سعيد	سلمي أم السعد
25	33027480	2015	sellam	islam	سلام	اسلام
26	33030987	2015	soualah	massinissa	صوالح	مسينيسا
27	33033934	2015	tounsi	mohamed	تونسي	محمد

L'ADMINISTRATION

جامعة كافي محمد أولعاج النجدة
 نيابة
 المديرية للدراسات
 والمشاريع المرتبطة بالطلبة
 بالطلبة
 محمد عامر وتفتيت الشافعي البليدة
 مدير مساعد مكلف بالدراسات
 والمشاريع المرتبطة بالطلبة
 ساسي عبد العزيز