

Perceived self-efficacy as a predictive variable for achievement motivation among 100-meter runners

Instructor: Ziad Qasim Yahya

[*zyadz1y2a3d4@gmail.com*](mailto:zyadz1y2a3d4@gmail.com)

Abstract

The current research aimed to reveal the predictive power of perceived self-efficacy on achievement motivation among 100-meter runners in Iraq, determine its contribution rate, and derive its predictive equation. The researcher used a descriptive, predictive approach on a sample of elite runners in Iraq, and used a scale to collect data. Self-efficacy and achievement motivation were assessed after confirming their psychometric properties based on documented scientific frameworks. The results of the simple regression analysis showed a significant predictive role for perceived self-efficacy in achievement motivation, with a calculated F-value of 217.526, which is statistically significant at the 0.000 level. Furthermore, it indicates The coefficient of determination (CID) value of 0.890 indicates that self-efficacy contributes 89% to explaining the variance in achievement motivation among the sample. The researcher concluded that self-efficacy is a key psychological determinant and a strong predictor of performance among elite runners, playing a decisive role that tips the scales in favor of superiority when abilities are similar. Physical fitness. The research recommended integrating mental training programs to reinforce self-efficacy beliefs within physical conditioning plans, and the regular use of psychological assessments as an objective diagnostic tool for predicting future performance levels.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Perceived self-efficacy, achievement motivation, 100-meter sprint.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





الكفاءة الذاتية المدركة كمتغير منبئ بـ دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر

م. زياد قاسم يحيى

المديرية العامة لتربية نينوى

zyadz1y2a3d4@gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي الكشف عن القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة في دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر في العراق، وتحديد نسبة مساهمتها واستخراج المعادلة التنبؤية الخاصة بها. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التنبؤي على عينة من عدائي النخبة في العراق، ولجمع البيانات، اعتمد الباحث مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس دافعية الإنجاز بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية استناداً إلى الأطر العلمية الموثقة. أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط وجود دور تنبؤي جوهري للكفاءة الذاتية المدركة في دافعية الإنجاز، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (217.526) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.000) كما تشير قيمة معامل التحديد البالغة (0.890) إلى أن الكفاءة الذاتية تساهم بنسبة (89%) في تفسير التباين الحاصل في دافعية الإنجاز لدى أفراد العينة. استنتج الباحث أن الكفاءة الذاتية تعد محدداً نفسياً أساسياً ومنبئاً قوياً بالأداء الرقمي لدى عدائي النخبة، حيث يبرز دورها كعامل حسم يرجح كفة التفوق عند تقارب القدرات البدنية. وأوصى البحث بضرورة دمج برامج التدريب الذهني لتعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية ضمن خطط الإعداد البدني، والاستخدام الدوري للمقاييس النفسية كأداة تشخيصية وموضوعية للتنبؤ بمستويات الإنجاز المستقبلي.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : الكفاءة الذاتية المدركة ، دافعية الانجاز ، سباق الـ 100 متر.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

في المستويات المتقدمة للرياضات العالمية، لم يعد الإنجاز الرياضي مقتصرًا على القدرات المهارية والبدنية وحدها، بل أصبح يُنظر إليه كخليط وتفاعل معقد بين الاستعداد الفسيولوجي والعمليات الذهنية العليا. وبدراستنا الحالية، نسلط الضوء على سباقات الـ 100 متر كنموذج حي ومثالي لهذا الانسجام؛ فهي فعالية "الزمن القاتل" التي تتطلب أقصى درجات الانفجار العضلي والتوافق العصبي الدقيق، جنباً إلى جنب مع قوة ذهنية هائلة لإدارة أجزاء الثانية الحاسمة. ومن هذا السياق، يبرز المتغير النفسي كعامل حاسم متمثلاً في "الكفاءة الذاتية المدركة" التي قدمها باندورا (Bandura, 1977)؛ حيث إن هذه المعتقدات لا يتوقف تأثيرها على مجرد أداء المهارة، بل يمتد ليشكل القوة المحركة لما يبذله الرياضي من جهد ومثابرة. إن الكفاءة الذاتية في سباقات السرعة هي الوقود الداخلي الذي يغذي "دافعية الإنجاز"، تلك القوة التي تدفع العداء للسعي نحو الامتياز وتحطيم الأرقام، خاصة في ظل الضغوط النفسية العالية التي تتسم بها المسافات القصيرة. وهناك حاجة ملحة اليوم لفهم هذه الديناميكية: كيف يمكن لمعتقدات العداء حول قدراته أن تنتبها بمستوى رغبته وإصراره على تحقيق الفوز (دافعية الإنجاز).

أما مشكلة البحث فتتجلى مشكلة البحث في مضمار ألعاب القوى، وتحديدًا في مستويات النخبة لعدائي الـ 100 متر، حيث نلاحظ أن الأقوى بدنياً أو الأسرع في الاختبارات المعملية ليس هو من يحقق التفوق دائماً على خط النهاية. إذ يقضي الجهاز الفني فترات طويلة في بناء القدرات الفسيولوجية والسرعة القصوى للاعبين، وتكون التوقعات مبنية على "أرقام" معينة تعكس جاهزيتهم.

وهنا تبرز الفجوة الميدانية الحقيقية: في كثير من الأحيان، يقدم العداء مستويات مبهرة في الوحدات التدريبية تضعه في مصاف المنافسين الدوليين، ولكن عند الوقوف على خط البداية في المنافسات الرسمية، يظهر تباين غير مبرر في مستوى دافعية الإنجاز. نلاحظ عدائين يمتلكون "الأدوات البدنية" لكنهم يفتقرون في لحظة الحسم إلى "النزعة الإنجازية" أو الإصرار القتالي، مما يؤدي إلى تردد في زمن الاستجابة أو انخفاض في حدة المنافسة في الأمتار الأخيرة.

إن هذه الفجوة بين "ما يملكه اللاعب من قدرة" و"ما يظهره من رغبة في الإنجاز" هي المشكلة التي يتصدى لها البحث الحالي. إن عينة النخبة في سباق الـ 100 متر لا تقتصر إلى الإعداد البدني، بل تحتاج



إلى فهم المتغير الخفي الذي يدير هذا الأداء ويحرك دافع التميز. تنطلق هذه الدراسة من فرضية ميدانية مفادها: أن دافعية الإنجاز لدى العداء ليست مجرد سمة ثابتة، بل هي نتاج مباشر لإيمانه بنفسه وقدراته (الكفاءة الذاتية)؛ فإذا اهتزت هذه الكفاءة، انطفت شعلة الدافعية، مهما كانت القوة العضلية جاهزة. ومن هنا تبرز الحاجة العلمية لتحديد مدى قدرة الكفاءة الذاتية على التنبؤ بمستوى دافعية الإنجاز لدى هؤلاء الرياضيين.

2-1 أهداف البحث

- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة و مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى عدائي النخبة في فعالية الـ 100 متر.
- الكشف عن القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة في دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر في العراق، وتحديد النسبة المئوية لمساهمتها في تفسير هذا المتغير، وصولاً إلى استخراج معادلة تنبؤية لمستوى الدافعية بدلالة الكفاءة الذاتية.

3-1 فروض البحث

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر.
- توجد علاقة تأثير (قدرة تنبؤية) ذات دلالة إحصائية للكفاءة الذاتية المدركة في دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر.
- يمكن صياغة معادلة تنبؤية دالة إحصائياً لدافعية الإنجاز بمعلومية الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث

- المجال البشري : عدائي الـ 100 متر في العراق
- المجال المكاني : الملاعب الرياضية المخصصة في المحافظات.
- المجال الزمني : 8 / 11 / 2025 الى 10 / 1 / 2026

5-1 مصطلحات البحث

الكفاءة الذاتية المدركة : تشير إلى يقين الفرد الداخلي وثقته في إمكانياته لتبني وتطبيق الخطط الإجرائية الكفيلة ببلوغ أهداف معينة، وهي المحرك الأساسي لضمان استمرارية الجهد المذول؛ حيث يعول الرياضي

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



على ملكاته الشخصية في الثبات والمواجهة أمام التحديات والظروف الميدانية بالغة التعقيد (Miao et al., 2025).

فعالية سباق 100 متر : تُعرف بأنها "النشاط الرياضي الذي يمثل أقصى درجات الانفجار البدني، حيث يتطلب بذل مجهود كلي منذ لحظة الانطلاق وحتى خط النهاية. وتعتمد هذه الفعالية على قدرة اللاعب على توليد القوة الأرضية بمعدلات عالية، وتحقيق تردد خطوات سريع جداً، مع الانتقال السلس عبر ثلاث مراحل حركية أساسية هي: مرحلة التسارع ، مرحلة السرعة القصوى ومرحلة الحفاظ على السرعة أو مقاومة التباطؤ (Haugen et al., 2019).

دافعية الانجاز

- تُعرف دافعية الإنجاز بأنها "استعداد ثابت في الشخصية يدفع الرياضي نحو السعي الدؤوب لتحقيق الامتياز، وتجاوز العقبات، والشعور بالفخر عند إتمام المهام الصعبة. وتتجلى في سياق المنافسات الرياضية كقوة داخلية توجه سلوك اللاعب نحو اختيار التحديات التي تتطلب مهارة عالية، والمثابرة في مواجهة الإخفاقات، مع التركيز المستمر على بلوغ معايير النجاح المحددة" (Gomez-López et al., 2023).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اتساقاً مع طبيعة الأهداف الموضوعية والفروض المراد اختبارها، اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي والتنبؤي ويعد هذا المنهج هو الأنسب لمثل هذه الدراسات التي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقات الديناميكية بين المتغيرات النفسية (الكفاءة الذاتية المدركة) والمتغيرات السلوكية (دافعية الإنجاز)، ومن ثم الانتقال من مجرد وصف العلاقة إلى تحديد القيمة التنبؤية للمتغير المستقل في المتغير التابع لدى عدائي الـ 100 متر في العراق.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة الحصرية من عدائي أندية الدرجة الأولى لألعاب القوى (تخصص 100 متر) المشاركين في الدوري العراقي، والبالغ عددهم (60) عداءً، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وذلك لضمان إمكانية التواصل المباشر معهم والتزامهم بمتطلبات القياس والاختبار. وقد تم توزيع العينة وفقاً للآتي: اع في المكتبة الوطنية 2439



عينة الثبات: تم اختيار (15) عداءً من مجتمع البحث (خارج العينة الأساسية) لإجراء التجارب الاستطلاعية واستخراج المعاملات العلمية للمقاييس (الصدق والثبات).

عينة التطبيق النهائية : بعد استبعاد عينة الثبات، استقرت عينة الدراسة النهائية على (45) عداءً، وهي العينة التي خضعت للتحليل الإحصائي النهائي، وتمثل نسبة قدرها (75 %) من المجتمع الأصلي، وهي نسبة كافية وممثلة لضمان تعميم النتائج إحصائياً.

2-3 أدوات البحث

2-3-1 مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة "استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (علوان، 2012) كأداة رئيسة لجمع البيانات. يتألف المقياس في صورته الأولى من (25) فقرة، موزعة بنيوياً على خمسة أبعاد أساسية وهي: (البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي، بعد الإصرار والمثابرة، البعد المعرفي، والبعد الأكاديمي). ولتقدير استجابات أفراد العينة، تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي حيث وُزعت الدرجات وفق الترتيب الآتي لل فقرات الإيجابية: (موافق بشدة: 5 درجات). (موافق: 4 درجات). (موفق الى حد ما: 3 درجات). (غير موافق: درجتان). (غير موافق بشدة: درجة واحدة).

أما في حالة الفقرات ذات الصياغة السلبية، فقد اتبع الباحث آلية التصحيح العكسي لضمان دقة القياس. وبناءً على ذلك، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (125) درجة كحد أقصى للتقدير، و (25) درجة كحد أدنى، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع العداء بمستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية المدركة.

2-3-2 مقياس دافعية الانجاز

تبنى الباحث مقياس حيدر عبد الرضا (لدافعية الانجاز وتم تصحيحه وفق مقياس ليكرت الثلاثي تألف المقياس من 31 فقرة بصورته النهائية حيث اعطت البدائل درجات من (1-3) حيث تمثلت اعلى درجة للمقياس (93) وكانت الدرجة الادنى للمقياس هي (31)

2-4 ثبات المقياس

2-4-1 التجزئة النصفية

لغرض التحقق من استقرار نتائج مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة، ودافعية الانجاز قام الباحث بإجراء اختبارات الثبات على عينة استطلاعية قوامها (15) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث (خارج عينة التطبيق الأساسية). وقد استخدم الباحث أسلوب التجزئة النصفية حيث تم تقسيم فقرات



المقياسين إلى مجموعتين (الفقرات الفردية والفقرات الزوجية)، وبحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين النصفين، بلغت قيمة (0.820) لمقياس الكفاءة الذاتية و (0.812) لمقياس دافعية الانجاز وهي قيم تعكس مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي للمقياس.

وللحصول على معامل الثبات للمقياس ككل، تم استخدام معادلة سبيرمان - براون لتصحيح الطول، حيث بلغت بلغت قيمة (0.831) لمقياس الكفاءة الذاتية و (0.833) لمقياس دافعية الانجاز وتعد هذه القيم مؤشراً إحصائياً قوياً ومطمئناً على تمتع المقياسين بدرجة عالية من الثبات، مما يسمح باستخدامهم في الدراسة الحالية .

2-4-2 ألفا كرونباخ

لمزيد من التحقق من ثبات مقياسي الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الانجاز طبق الباحث معادلة ألفا كرونباخ على استجابات أفراد عينة الثبات ذاتها والبالغة (15) لاعباً. وقد أظهرت النتائج الإحصائية أن معامل الثبات قد بلغ (0.851) لمقياس الكفاءة الذاتية و (0.840) لمقياس دافعية الانجاز وهي قيمة مرتفعة تعكس اتساقاً داخلياً ممتازاً بين فقرات كل مقياس. ويؤكد هذا المؤشر قدرة المقياسين على إعطاء نتائج مستقرة ومتوازنة في حال إعادة تطبيقه على عينات مشابهة، مما يعزز من صلاحية الأداة للتطبيق الميداني الواسع في هذه الدراسة.

2-5 الوسائل الإحصائية:

"لمعالجة البيانات المستقاة من أدوات البحث والإجابة على تساؤلاته واختبار فروضه، استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 الهدف الأول : التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة و مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى عدائي النخبة في فعالية الـ 100 متر.

الجدول (1)

يبين القيم الإحصائية لمقاييس الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الانجاز وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	العينة	س-	±ع	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	sig
الكفاءة الذاتية المدركة	45	73.9	4.90	62.5	12.594	0.000
دافعية الانجاز		70.7	5.43	62	8.677	0.000

الجدول (1) يبين ان الوسط الحسابي لدرجات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للعينة قد بلغ 73.9 وبإنحراف معياري قدره 4.90 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ 62.5 تبين وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وتعد هذه النتيجة مؤشر على امتلاك عدائي الـ 100 متر درجة جيدة من الكفاءة الذاتية المدركة.

كما بين الجدول (1) ان الوسط الحسابي لدرجات مقياس دافعية الانجاز للعينة قد بلغ 70.7 وبإنحراف معياري قدره 5.43 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ 62 تبين وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وتعد هذه النتيجة مؤشر على امتلاك عدائي الـ 100 متر درجة جيدة من دافعية الانجاز.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-3 الهدف الثاني : الكشف عن القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة في دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر في العراق، وتحديد النسبة المئوية لمساهمتها في تفسير هذا المتغير، وصولاً إلى استخراج معادلة تنبؤية لمستوى الدافعية بدلالة الكفاءة الذاتية.

الجدول (2) يبين معادلة الانحدار الخطي بين التعاطف مع الذات والصلابة العقلية

المُتنبئ	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	Beta (β)	قيمة (t)	Sig	مستوى الدلالة
الثابت	- 6.591	5.256		1.254	0.221	غير معنوي
الكفاءة المدركة	1.046	0.071	0.943	14.946	0.000	معنوي
احصاءات النموذج	R		R ²		قيمة (F)	مستوى الدلالة
	0.943		0.890		217.5	0.000

يتبين من خلال مخرجات التحليل الإحصائي في الجدول المذكور أن نموذج الانحدار الخطي كان دالاً إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (217.526) وبمستوى دلالة قدره (0.000)، مما يؤكد جودة وموثوقية النموذج التنبؤي المستخدم.

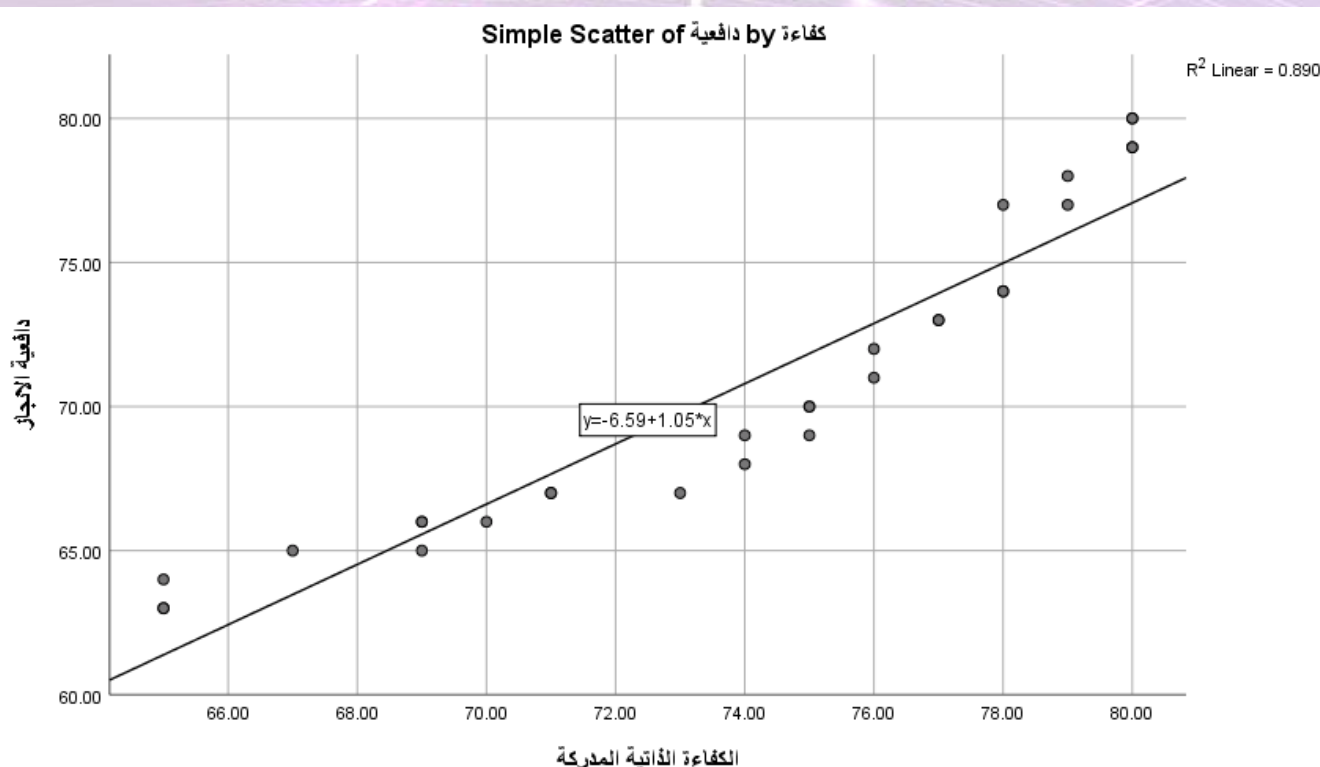
وتشير النتائج الحالية إلى أن متغير الكفاءة الذاتية المدركة يعتبر مُنبأً إيجابياً قوياً بدافعية الإنجاز لدى أفراد العينة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (R) بينهما (0.943)، وهي قيمة تعكس وجود علاقة طردية وثيقة جداً بين ثقة العداء بقدراته الوظيفية وبين اندفاعه نحو تحقيق التميز الرقمي. كما أظهرت القراءات الإحصائية أن الكفاءة الذاتية المدركة تفسر ما نسبته (89%) من التباين الكلي الحاصل في درجات دافعية الإنجاز، وذلك استناداً إلى قيمة معامل التحديد البالغة (0.890)، مما يعني أن الجانب المعرفي واليقين بالقدرة الذاتية يمثل المحرك الأساسي للأداء لدى العدائين. وبالاستناد إلى قيمة معامل الانحدار (B)



البالغة (1.046)، نجد أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجات الكفاءة الذاتية، يقابلها زيادة متوقعة في مستوى دافعية الإنجاز بمقدار (1.046) درجة. وقد كان هذا التأثير دالاً إحصائياً بشكل قاطع، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (14.749) وبمستوى دلالة (0.000). ومن خلال ما تقدم، يمكن الجزم بأن متغير الكفاءة الذاتية المدركة يساهم بشكل حيوي ومباشر في التنبؤ بمستوى دافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر في العراق، وهو ما يتيح للمدربين إمكانية استشراف مستويات الاندفاع التنافسي للاعبين بدلالة معتقداتهم حول كفاءتهم الذاتية.

المخطط الانتثاري (Scatter Plot) معادلة الانحدار التي توضح المسار التنبؤي لدافعية الإنجاز الرياضي

بدلالة درجات الكفاءة الذاتية المدركة لدى عدائي الـ 100 متر



3-3 مناقشة النتائج

تُظهر قوة التفسير الكبيرة التي كشفت عنها الكفاءة الذاتية المدركة توافقاً جوهرياً مع الأطر النظرية لـ (Bandura, 1997)، التي تؤكد أن معتقدات الفرد حول قدراته تُمثل الموجه الرئيس للأهداف، وحجم الجهد المبذول، ومستوى الصمود في المواقف الضاغطة. وفي رياضة عدو الـ 100 متر التي تتسم بكثافة



نفسية عالية وتتطلب استنفاراً كاملاً للقدرات في زمن وجيز، تُعد الكفاءة الذاتية المحرك الذي يجعل العداء يفسر الضغط التنافسي كحافز للتميز وليس كعائق للأداء.

إن الارتباط الوثيق الذي أظهرته النتائج الحالية ($R = 0.943$) يعزز الاتجاه الراسخ في الأدبيات الرياضية الحديثة؛ إذ تشير دراسة (Lochbaum et al., 2023) إلى أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والأداء تكون في ذروتها لدى رياضيي النخبة وفي الفعاليات ذات المهارات المغلقة (مثل ألعاب القوى) مقارنة بالرياضات المفتوحة، لكون اللاعب يعتمد فيها بشكل كامل على تنظيمه الذاتي وقدراته الخاصة بمعزل عن تداخلات الخصم المباشرة.

وتدعم نتائجنا ما توصل إليه (Feltz et al., 2017) من أن قوة هذه العلاقة تزداد في المواقف التي تتطلب ثباتاً انفعالياً عالياً. إن وصول نسبة التفسير في دراستنا إلى (89%) يعود لطبيعة سباق الـ 100 متر الذي يضع العداء في مواجهة مباشرة مع معتقداته؛ فالشك في القدرة لأجزاء من الثانية قد يؤدي إلى استجابة عضلية متأخرة أو فقدان التركيز عند لحظة الانطلاق.

ولتفسير التأثير النفسي بعمق أكبر، نجد أن الكفاءة الذاتية تلعب دوراً حاسماً في المرحلة الانفجارية للسباق؛ حيث يحتاج العداء لاستنفار طاقاته القصوى دون تحفظ أو خوف من الإخفاق. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Padilha et al., 2024) التي أثبتت وجود ارتباط مباشر بين معتقدات الكفاءة والأداء الفعلي في اختبارات القوة الانفجارية، مؤكدة أن "الإيمان بالقدرة" يسبق "القدرة البدنية" في تفعيل الوحدات الحركية بكفاءة عالية.

علاوة على ذلك، أشار (Short et al., 2021) إلى أن الرياضيين ذوي الكفاءة المرتفعة يفسرون الإشارات الفسيولوجية (مثل التوتر العضلي وتسارع النبض قبل الانطلاق) على أنها حالة "استثارة إيجابية" ضرورية للسباق، بدلاً من كونها تهديداً. هذا الإدراك المعرفي يمكن العداء من الحفاظ على التكنيك الصحيح تحت ضغط المنافسة، حيث تعمل الكفاءة كآلية تنظيمية تضمن الاستمرار في بذل الجهد الأقصى حتى خط النهاية، وهو ما يدعمه مؤخراً (Zetou et al., 2022) في تأكيده على دور المتغيرات المعرفية في تحسين مخرجات الأداء الرقمي.

لم تكن هذه الدراسة مجرد تكرار للأبحاث التقليدية، بل قدمت تحسينات نوعية نوجزها في:



- تجاوز البحث الحالي التقييمات التقديرية أو تقارير المدربين، من خلال التركيز على الإنجاز الرقمي الفعلي لعدائي النخبة في العراق، مما أعطى نتائج كمية دقيقة غير قابلة للتحيز.
- ركزت الدراسة على عينة "النخبة"، مما يوفر قاعدة بيانات إحصائية نادرة يمكن للمدربين في العراق والشرق الأوسط الاعتماد عليها في وضع برامج الإعداد النفسي المتخصص لسباقات السرعة.
- قدمت الدراسة معادلة تنبؤية عملية، تتيح للجهاز الفني تقدير مستوى الدافعية والإنجاز المتوقع بدلالة الكفاءة الذاتية، وهو ما تقتصر إليه أغلب الدراسات الوصفية السابقة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- تُعد الكفاءة الذاتية المدركة محدداً نفسياً جوهرياً ومنبئاً إحصائياً شديد القوة لدافعية الإنجاز لدى عدائي الـ 100 متر، مما يجعلها ركيزة أساسية في بناء الشخصية الرياضية المنجزة.
- 2- يمتد التأثير الإيجابي للكفاءة الذاتية ليشمل المتطلبات الحركية والبدنية لفعالية العدو، وبالأخص في مرحلة الاستجابة الانفجارية لحظة الانطلاق، حيث يعمل الاعتقاد بالقدرة كمحفز لاستنفار أقصى طاقة عضلية ممكنة.
- 3- في المستويات النخبوية لعدائي السرعة، حيث تتقارب المستويات البدنية والمهارية إلى حد كبير، تبرز معتقدات الكفاءة الذاتية كعامل حسم يرجح كفة التفوق الرقمي، مما يثبت أن الجاهزية الذهنية هي الفيصل في حسم الأجزاء من الثانية.
- 4- أثبتت الدراسة أن الارتفاع في درجات الكفاءة الذاتية يقابله ارتفاع ملموس في دافعية الإنجاز، مما يعني أن تعزيز الثقة بالقدرات الوظيفية يؤدي تلقائياً إلى زيادة المثابرة والجهد في المضمار.

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة دمج برامج التدريب الذهني بشكل منهجي وعلمي ضمن الوحدات التدريبية اليومية، بهدف تعزيز الكفاءة الذاتية للعدائين كجزء لا يتجزأ من عملية الإعداد البدني.
- 2- اعتماد مقاييس الكفاءة الذاتية المدركة كأداة تشخيصية دورية وموضوعية ضمن بطارية الاختبارات النفسية المعتمدة من قبل اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية لتقييم جاهزية عدائي النخبة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



3- توجيه المدربين نحو استخدام التعزيز الإيجابي وتجارب النجاح السابقة لبناء "مصدر قوة" داخلي لدى العداء، بما يضمن الحفاظ على مستويات عالية من دافعية الإنجاز تحت ضغوط المنافسات الكبرى.

4- إجراء دراسات تجريبية طويلة تستهدف قياس أثر برامج التدخل النفسي المصممة لرفع الكفاءة الذاتية على تطوير الزمن الرقمي الفعلي لعدائي الـ 100 متر بشكل مباشر.

المصادر

1. علوان، س. ط. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 33، 248-224. doi:10.52839/0111-000-033-005
2. حيدر عبد الرضا . بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .
3. Concept2. (2025). Training guide: Workouts and testing protocols. Concept2, Inc.
<https://www.concept2.com/indoor-rowers/training/wod>
4. Miao, H., Guo, R., & Li, M. (2025). The influence of research self-efficacy and learning engagement on Ed. D students' academic achievement. Frontiers in Psychology, 16, 1562354.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1562354/abstract>
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan.
6. Murray, M. A. (2008). Self-Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches. The Sport Psychologist, 22(2), 244-245.
7. Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. L. (2021). The relationship between self-efficacy, emotions, and sport performance: A meta-analytic review. Journal of Sport & Exercise Psychology, 43(4), 277-291.
<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0220>



8. Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. *Sports medicine-open*, 5(1), 44.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-019-0221-0>
9. Gomez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Ruiz-Juan, F. (2023). Achievement motivation and sports performance: A longitudinal study in elite track and field athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 45-56.
10. Lochbaum, M., Cooper, S., & Limpsteer, K. (2022). The relationship between self-efficacy and athletic performance: A systematic review and meta-analysis update. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(2), 241-255.
11. Kavussanu, M., Stanger, N., & Ring, C. (2022). The effects of self-efficacy and achievement goals on sporting performance: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102075
12. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (pp. 391-422). W. H. Freeman and Company.
13. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2017). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches (2nd ed., pp. 54-82). Routledge.
14. Lochbaum, M., Zanatta, T., & Kirschpuu, M. (2023). The relationship between self-efficacy and athletic performance: A meta-analysis update. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 12-28
15. Padilha, G., Santana, J., & Almeida, M. (2024). Psychological determinants of explosive power: The role of self-efficacy in elite sprinters. *International Journal of Exercise Science*, 17(2), 145-160.
16. Short, S. E., Sullivan, P. J., & Feltz, D. L. (2021). Self-efficacy and physiological stress responses in competitive athletics. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, Article 101-115.



17. Zetou, E., Vernadakis, N., & Bebetos, E. (2022). The effect of self-efficacy on achievement motivation and performance in individual sports. Journal of Physical Education and Sport, 22(3), 876-884.

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

ت	العبارة	موافق		
		بشدة	موافق	الى حد ما غير
1.	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أتعصب.			
2.	أستطيع التعلم من تجاربي بسهولة.			
3.	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني.			
4.	أعتقد بأنني شخص هادئ ومستقر.			
5.	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً وقتاً طويلاً.			
6.	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك.			
7.	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين.			
8.	أجد القدرة على تكوين صداقات جديدة.			
9.	يشاركني أصدقائي في مشكلاتهم.			
10.	أستطيع المحافظة على علاقات حسنة مع الآخرين.			
11.	أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة.			
12.	أحاول إقناع الآخرين حتى لو رفضوا عدة مرات.			
13.	أترك المهام والأعمال قبل إنهائها.			
14.	أعمل باصرار إذا فشلت في عمل ما.			
15.	أراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات.			
16.	أصاب بالإحباط لمجرد توقع فشلي أو سوء الحظ.			
17.	لدي معلومات عامة واسعة.			
18.	أسرح بالسهر عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية.			
19.	أجد الفنون كالرسم والموسيقى والشعر مضيعة للوقت.			
20.	أواجه صعوبة في فهم الرسوم البيانية.			
21.	أجد صعوبة في فهم ما أقرأ.			
22.	أجد صعوبة في تحضير إجاباتي الكتابية.			
23.	يمكنني أن أحفظ إجاباتي الدراسية بسهولة.			





24.	أعتقد أنني شخص ذكي.				
25.	أستطيع التخطيط لحياتي الدراسية.				

مقياس دافعية الانجاز

ت	الفقرات	تواجهني بدرجة		
		كبيرة	قليلة	متوسطة
1	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.			
2	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.			
3	احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق القوية.			
4	افضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل آخر.			
5	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالكرة الطائرة.			
6	انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.			
7	اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال.			
8	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.			
9	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.			
10	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.			
11	اسعى دائما الى ان اكون في مستوى اللاعبين المتميزين.			
12	لا ارغب في التدريب لوقت اطول أو بجهد أكبر من زملائي اللاعبين.			
13	اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحية.			
14	اشعر بالخوف والارباك عندما لعب امام جمهور كبير.			
15	ارى ان الكرة الطائرة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.			
16	انا اجد أن مستقبلي مع النادي الذي لعب له.			
17	ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها .			
18	يربحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.			
19	ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.			
20	اخشى الهزيمة قبل أن تبدأ المباراة وفي اثنائها.			
21	انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.			
22	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.			
23	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب باذى.			
24	لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.			
25	احاسب نفسي عما قمت به من اخطاء			
26	اشعر بخوف شديد عندما اواجه خصوما اقوياء.			
27	انا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.			
28	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.			
29	انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.			
30	افتقر الى الثقة في ادائي اثناء المباريات.			
31	لا اهتم بمقارنة مستوى ادائي بمستوى اداء اللاعبين الآخرين.			

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

