

الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم

م.د. حيدر محمود علاوي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط / hallawi@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي, وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا من اندية محافظة واسط الخمسة للدرجة الثانية, وتم توزيع مقياس لتوقعات الكفاءة الذاتية ومقياس الرضا الحركي ومقياس فاعلية الذات على العينة, وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات للاعبين لكرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط, وقد خرجت الدراسة بجملة من التوصيات التي كان منها , ضرورة الاهتمام بتعزيز توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات وضرورة اجراء اختبارات متعلقة بالجوانب النفسية لزيادة الثقة بالنفس للاعب وضرورة اعتماد مدربي اندية الدرجة الثانية لمحافظة واسط على الاعداد النفسي للاعبين بوضعهم المناهج التدريبية لفرقهم.

الكلمات المفتاحية : الكفاءة الذاتية , الرضا الحركي, فاعلية الذات , لاعب كرة القدم.

**Self-efficacy and its relationship to motor satisfaction and self-efficacy
among football players****Abstract**

The study aimed to identify the correlation between the expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy among football players. The researcher used the sensory descriptive approach, and the study sample consisted of (40) players, from the five clubs of Wasit Governorate for the second degree. The self-efficacy expectations scale, The measure of motor satisfaction,

and the measure of self-efficacy was distributed on the sample. The study concluded that there is a significant correlation between expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy of second-degree football players in Wasit Governorate.

The study came out with a number of recommendations, including: the need to pay attention to enhancing expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy, the need to conduct tests related to psychological aspects to increase the player's self-confidence, and the need for coaches of second-class clubs in Wasit Governorate to adopt the psychological preparation of players by setting the training curricula for their teams.

Keywords: self-efficacy, motor satisfaction, self-efficacy, football player.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

وتعد كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، إضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ثم على نتيجة المباراة إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتظافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبيات من أجل رفع مستواها. وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى الكفاءة الذاتية وبين الرضا الحركي وفاعلية الذات ويحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الفرد وسماته الشخصية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها، ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي فقد بدء العاملون في

المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي الاهتمام بالناحية النفسية التي اخذت مكانها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في اعداد اللاعب اذ ان تطور الرياضة وارتقاء اللاعبين الى المستويات العليا جعلهم يصلون الى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية, وجعل النواحي النفسية اهمية بالغة في فوز او خسارة الفريق في مختلف الألعاب سيما لعبة كرة القدم.

ان توقعات الكفاءة الذاتية في المجال الرياضي هي توقعات اللاعب حول قدراته في مواجهة التحديات والظروف المختلفة خلال التدريب والمنافسة، ويرتبط مفهومها في المجال الرياضي بمتغيري الرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم ، إذ تعمل (توقعات الكفاءة الذاتية في تعزيز فاعلية الذات او اعاقته نحو الرضا الحركي وكذلك تعزيز السلوك التنافسي لديهم .وتعد الكفاءة الذاتية من الابعاد المهمة في الشخصية الانسانية لما لها من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته (Zimmerman 2000، 82-91). حيث تلعب الكفاءة الذاتية المدركة دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده ، فاللاعب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه قادر ومواظب ومجتهد في المنافسة الرياضية ويميل الى التصرف بناءً على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث ان السلوك الذي يمارسها الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته (Bandura, A.; Reese, Linda & Adams, Nancy 1983, 1) فاللاعبين في كرة القدم ممن لديهم مستوى عالي في توقعات الكفاءة الذاتية ومستوى جيد من فاعلية الذات والذي ينعكس على الرضا الحركي لديهم، سوف يكونون أفضل من غيرهم في مواقف المنافسة، كما ان توقعات الكفاءة الذاتية الرضا الحركي وفاعلية الذات ذو أهمية كبيرة للاعب بصورة عامة ولاعبي كرة القدم بصورة خاصة، لذا تكمن أهمية البحث في ان اللاعبين يتعرضون لمواقف متغيرة من خصم وجمهور وملاعب الامر الذي يتطلب امتلاكه توقعات الكفاءة الذاتية سوف تساعدهم في تطوي فاعلية الذات والرضا الحركي ، تكمن اهمية البحث في دراسة توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

2-1 مشكلة البحث

تعد كرة القدم رياضة لها أهميتها من حيث المكانة التي تحتلها من بين جميع الألعاب إذ تتأثر بكثير من الضغوط المحيطة بها لذا فهي تتعامل مع معظم العلوم لكي تصل باللاعب للمستوى الذي يطمح إليه مدربه وناديه, حيث ان الجانب النفسي اثناء المباريات والمنافسات الرياضية يشكل حيز كبير ومهما من قبل المدربين لما له من اثر ودور فاعل في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى الانجاز الافضل ومن خلال مشاهدة الباحث لدوري اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة واسط لاحظ ان هناك تذبذب وعدم استقرار في مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسات مما يؤدي الى عدم رضاهم عن ادائهم الحركي وكذلك توقعاتهم نحو كفاءتهم الذاتية فاللاعب الذي يتوقع الفشل غالبا ما يختار مهمات تكون الاسهل بينما اللاعب الذي يتوقع النجاح يفضل مهمات ذات صعوبة متوسطة وبالتالي تؤثر على سلوك وفاعلية الذات للاعب من خلال المتغيرات النفسية ومنها تقدير الذات وتحمل المسؤولية والدافعية لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على العلاقة الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

4-1 فرضا البحث

- 1 توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2 توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة 2022/2/2 ولغاية 2022/4/4

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب كرة القدم في محافظة واسط.

1-6 تحديد المصطلحات النفسية

الفاعلية الذاتية Self-Efficacy

"بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة" (Maddux 1987, 39)

يعرف Schwarzer توقعات الكفاءة الذاتية وآخرون بأنها "مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية. (Schwarzer 1998, 2)

تعريف الباحث الاجرائي النظري لفاعلية الذات : هي أحكام أو توقعات الفرد في المواقف المختلفة وتنعكس على اختيار الأنشطة متضمنة في إنجاز السلوك . وتقاس فاعلية الذات بالدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس فاعلية الذات

تعريف الباحث الاجرائي النظري لتوقعات الكفاءة الذاتية: معرفة الفرد لتوقعاتها لذاتية في قدرته للتغلب على المهمات المختلفة وبصورة ناجحة، وتتمثل بقناعاته الذاتية في قدرته على السيطرة والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه.

الرضا الحركي Movement Satisfaction

هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق اهدافه التي من اجلها التحق بهذا النشاط (محمود 1989)

2-2 الدراسات السابقة

دراسة وفاء تركي مزعل (2005) (مزعل 2005)

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق) هدفت هذه الدراسة إلى: بناء مقياس لمفهوم الفاعلية الذاتية لدى لاعبي أندية الدرجة

الممتازة بكرة اليد في العراق للموسم (2004-2005). وكذلك التعرف على الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي وسلوك المنافسة الرياضية والعلاقة فيما بينهما لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق ، فضلا عن التعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق للموسم (2004-2005).. وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات في مجال استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من قبل الباحثين والدارسين وضرورة استخدامه من قبل المدربين لمعرفة درجة الفاعلية الذاتية لدى لاعبيهم كما أوصت الباحثة بتقنين مقياس الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة اليد في العراق.

دراسة داليا حسين صالح (صالح 2007، 22-24)

توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان هدفت الرسالة الى التعرف على توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي والسلوك التنافسي والتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان وكذلك التعرف والتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والعلاقة بين والرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان للموسم 2005-2006 وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها

ضرورة استفادة مدربي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان من نتائج علاقات متغيرات البحث كما اوصت الباحثة ضرورة اعتماد مدربي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان على الاعداد النفسي للاعبين ومرات من ضمنها متغيرات البحث. فاعلية الذات -:دراسة (الآلوسي، ٢٠٠١) استهدفت دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من ثماني كليات في جامعة بغداد ، اربعة انسانية واربعة علمية ، قام الباحث ببناء مقياس لفاعلية الذات وتبنى مقياس العبيدي ١٩٩٩ لقياس تقدير الذات وقد استعمل الباحث وسائل احصائية كالاختبار التائي، والتحليل العاملي، واعادة الاختبار لاستخراج الثبات ، وجاءت النتائج بان الطلبة يتمتعون بفاعلية الذات وتقدير الذات، ولم تظهر فروق لمتغير النوع ولا لمتغير التخصص واطهر البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات.

دراسة مولود كينيوا Kenioua Mouloud

فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم الأقل من (17) سنة ، وفي هذا السياق تم الاستعانة بمراجع ومصادر أغلبها في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، و كان المنهج الوصفي المنهج المستخدم في الدراسة، وقد اختيرت العينة بالطريقة القصدية، حيث بلغ عددها (500) لاعب كرة قدم الأقل من (17) سنة من منطقتي ورقلة وتقرت التابعتان للرابطة الجهوية -ورقلة وتمثلت أدوات القياس في مقياس فاعلية الذات (العدل، 2001)، مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (علاوي، الاحتمارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة 1998) ومقياس مستوى الطموح (معوض وعبد العظيم، 2005)، وللتحقق من فرضيات الدراسة استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ، ومن أهم النتائج المتحصل عليها أن كلا من مستوى فاعلية الذات ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح مرتفع، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الرياضي وكذا فاعلية الذات ومستوى الطموح، وعليه يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالناشئين من كل الجوانب، وخاصة الجانب النفسي، كما أنّ إدراج أخصائي نفسي في فرق كرة القدم أصبح أكثر من ضروري ، و وضع برامج تدريبية خاصة تعزز من مستوى فاعلية الذات ، وضرورة الأخذ بالمقاييس النفسية عند القيام بالاختبارات البدنية والمهارية ، وذلك حتى يتسنى أخذ صورة كاملة عن قدرات الناشئ.

دراسة حيدر غازي إسماعيل. 2009.

هدف البحث إلى التعرف على ما يأتي :

- 1- التعرف على فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.
- 2- التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحلق و العقلة و المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

فرض البحث و افترض الباحث ما يأتي :-

- توجد علاقة بين فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

واستنتج الباحث ما يأتي :-

1- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة و ايجابية على مستوى أداء الطلاب.

2- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة و ايجابية على تحمل أداء الطلاب.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية منهج البحث Research Methodology -

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها , ومن ثم الخروج باستنتاجات منها)

2-3 مجتمع البحث وعينته The Research Population

اشتمل مجتمع البحث للاعبين على الذين شاركوا في دوري كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط واختيرت العينة بالطريقة العشوائية التي بلغت (40) لاعبا يمثلون نسبة (75,5%) من مجتمع البحث فالعينة هي (لذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً) (وجبه محجوب 1988 ص64)

والفرق التي اختيرت للعينة خمس فرق من اندية محافظة واسط للدرجة الثانية وهي كل من

(نادي الموفقية , نادي الحي , نادي النعمانية , نادي الاحرار , نادي الصويرة)

3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة بالبحث:

1- المصادر العربية والأجنبية

2- المقياس

3- مقياس توقعات الكفاءة الذاتية

4- مقياس فاعلية الذات

5- مقياس الرضا الحركي

3-4 التجربة الاستطلاعية

مقياس الرضا الحركي

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وألن ، إيماناً منهما بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطي اهتماماً واضحاً للجانب الحركي الإنساني . إذ إن المقياس يحاول التعرف إلى درجة رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية ، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس ، والمقياس الأصلي يتضمن (50) عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال عبارات أخرى لتناسب اجواء البيئة الشرقية . فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل " عندي قدرة على مسايرة الموسيقى عند الرقص " ، " استطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة " نظراً لعدم مناسبة العبارة للإجراء على التلميذات وبذلك أصبح المقياس يتكون من (30) عبارة . ويقوم الفرد بالإجابة عن عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (ينطبق بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً)

التصحيح : يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لعبارات المقياس جميعها ، وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد .

الاسس العلمية لمقياس الرضا الحركي :

الصدق : الصدق مفهوم واسع له معاني عدة تختلف بحسب استعمال الاختبار ويقصد بالصدق أن يقيس اختبار ما وضع من اجله أي إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها (عبد الحفيظ و باهي 2002 ، 173)

وقد اعتمدت الباحثة صدق المحتوى للتأكد من صدق مقياسه إذ يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها ، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أم يقيسها كلها ، أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه (علاوي و رضوان، 2000، صفحة 258)

وقد تحقق هذا النوع عندما تم عرض مقياس الرضا الحركي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس فاعلية الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتقييم والقياس لإقرار صلاحية عبارات المقاييس المذكورة ومدى قدرة تلك العبارات على قياس مفهوم الرضا الحركي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس فاعلية الذات التي تقيسها وقد كان عددهم (5) خبراء وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية كل العبارات .

النتائج :

استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ للتحقق من معامل الثبات وبلغت لقياس الرضا الحركي 0,88 ، أما مقياس السلوك التنافسي 0,87 ومقياس الكفاءة الذاتية 0,81 ، وهذا يدل على ثبات المقاييس الثلاثة بطريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) :

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12 / 2 / 2022 في ملعب محافظة واسط على عينة من سبعة لاعبين ضمن مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي:

1- التعرف على المشاكل والمعوقات التي تواجه الباحثة لغرض تجاوزها.

2- التأكد من المقاييس الثلاثة ومدى فهم اللاعبين واستيعابهم لمحتوى المقاييس.

3- التأكد من الإجابة على المقاييس الثلاثة من قبل العينة .

الممارسة العملية لتفريغ البيانات.

التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية للمدة من 25 -2-2022 ولغاية 3-3-2022 حيث تم توزيع الاستمارات الثلاثة على عينة البحث خلال فترة الدوري وبعد املء المقاييس من قبل العينة تم جمع الاستمارات لاجراء الوسائل الاحصائية عليها وللحصول على نتائج البحث.

3-5 تنفيذ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث خلال مشاركتهم في دوري كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط التي أقيمت في ملاعب كرة القدم التابعة للمحافظة ومن ثم تم جمعها بعد ملئها من قبل عينة البحث.

3-6 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- قانون النسبة المئوية

- معامل الارتباط الجزئي

4- عرض النتائج وتحليلها:

4-1 عرض نتائج الكفاءة الذاتية الرضا الحركي وفاعلية الذات لعينة البحث وتحليلها:

جدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لعينة البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
توقعات الكفاءة الذاتية	46,622	4,982
الرضا الحركي	81,825	8,012
فاعلية الذات	32.3	4.47

من خلال الجدول رقم (1) أظهرت النتائج والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث. إذ بلغ الوسط الحسابي لتوقعات الكفاءة الذاتية 46,622 والانحراف المعياري (4,982)، أما الوسط الحسابي للرضا الحركي بلغ 81,825 والانحراف المعياري (9,012)، أما الوسط الحسابي لفاعلية الذات بلغ (42.7) والانحراف المعياري (4.47) أما فاعلية الذات بلغ الوسط الحسابي وقدره 32.3 وانحراف معياري 4.47

4-2 عرض نتائج العلاقة بين التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول رقم 2

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين اختبار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي	0,421	0,275	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0,05) درجة حرية 38=0,275

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج قيمة (ر) المنوية بين التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث إذ بلغت (0,421) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهي أكبر من (ر) الجدولية البالغة (0,275) وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك الى انه اغلب اللاعبين لكرة القدم لديهم فاعلية ذاتية عالية نحو تحقيق الانجاز في البطولات. مما زاد من دافعيتهم نحو الوصول الى هدف الانجاز. كما يعزو الباحث ان(فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرات الذاتية السابقة للاعب لأنه لم يسبق له أن مر في مثل هذه الخبرة وإنما اعتمد على الخبرات البديلة التي أطلق بعض الباحثين عليها مصطلح التعلم بالنمذجة ((Modeling وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعب. (علاوي ، 2001، الصفحات 278-279).

4-3 عرض نتائج العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين اختبار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
التوقعات الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات	0,453	0,275	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0,05) درجة حرجة 38=0,275

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج قيمة (ر)المئوية بين التوقعات الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لعينة البحث إذ بلغت (0,453) بمستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرجة (38)، وهي اكبر من (ر)الجدولية البالغة (0,275)وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك إلى انه اغلب لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية لديهم فاعلية ذاتية عالية نحو تحقيق الانجاز في البطولات، والذي أثر على سلوكهم التنافسي مع بقية اللاعبين المشاركين في البطولة نحو الوصول الى هدف الانجاز.

4-3 عرض نتائج علاقة الارتباط المتعدد لتوقعات الكفاءة الذاتية بين فاعلية الذات والرضا الحركي وتحليلها:

جدول (4) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الفاعلية الذاتية من جهة وبين الرضا الحركي وفاعلية الذات

معاً لعينة البحث

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
1	علاقة توقعات الكفاءة الذاتية بالرضا الحركي وفاعلية الذات	0.481	0.275	معنوي

قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (38) = 0.275

يوضح الجدول (4) قيمة (ر) المحسوبة للارتباط المتعدد بين توقعات الكفاءة الذاتية من جهة وكل من الرضا الحركي وفاعلية الذات من جهة أخرى إذ بلغت (0.481) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية (0.275) وهي ذات دلالة معنوية.

4-4 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي إذ بلغت (0.521) وهي أعلى من الجدولية (0.275) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)، ويرجع ذلك إلى أن لاعب كرة القدم يسعى على التنافس والفوز بالمباريات ومحاولة تطوير مستواه وتحسينه عن أداءه السابق وببذل أقصى جهد ممكن في الأداء لتحقيق الفوز كما يعزو الباحث ان لوجود هذه الدلالة ذات العلاقة الارتباطية هو ان اللاعبين لديهم توقعات ايجابية لكفاءتهم الذاتية حول قدراتهم البدنية والمهارية والخطئية وتقديرهم لحجم قدراتهم الذاتية التي تمكنهم من تنفيذ واجباتهم بصورة ناجحة، وهذا ما يؤكد باندورا Bandura، (ان اللاعبين ذوي الخبرات الطويلة في المنافسات يقومون بتقييم وضع المنافسة بشكل ايجابي مما يساعدهم في التقليل من حالة التوتر التي ترافق سلوكهم التنافسي وبالتالي تزيد من رضاهم الايجابي حول ادائهم الحركي في هذه المنافسات) Bandura, 1976, p205

كما ويرجع الباحث لاعبي كرة القدم يتنافسون في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم، إذ إن طبيعة لعبة كرة القدم تحتم عليهم المواجهة مع المتنافسين يتبارى كلاً منهم للحصول على الفوز والحصول على الاهداف خلال المباراة من أجل الفوز، لذا نجد بعض اللاعبين يركزون على مستوى الأداء الشخصي وتطوير القدرات والمهارات

الحركية والمهارية والسمات النفسية اللازمة للمنافسة التي يجب أن يتم تطويرها أولاً على ضوء التوجه الشخصي لقدرات لاعب كرة القدم والرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة كما (ان توقعات الكفاءة الذاتية تؤكد على معتقدات اللاعب في قدرته على ممارسة التحكم في الاحداث التي تؤثر على حياته وفي جزء منها على ادراك ذاته وهذا ما اكده علاوي) (ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس . والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لأنفسهم ، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه) (علاوي، 2002، صفحة 33)

كما يتضح من الجدولين (3) و (4) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين علاقة توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي إذ بلغت (0.453) وهي أعلى من الجدولية (0.275) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وكذلك وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية من جهة وكل من الرضا الحركي وفاعلية الذات معاً من جهة أخرى إذ بلغت (0.481) وهي أعلى من الجدولية (0.275)، ويعزو الباحث ذلك إلى إن خبرات النجاح والفشل لها دور كبير في تعين توقعات الكفاءة الذاتية ، إذ تولد خبرات النجاح الشعور بالتفوق مما يولد لديه مشاعر ايجابية بكفاءته بالأداء وبالتالي ارتفاع دافعية الانجاز الرياضي لديه وهذا ينعكس ايجابياً على السلوك التنافسي لديه، إذ إن من الضروري أن تكون هناك دافعية انجاز لدى اللاعب لأداء هذا السلوك الذي يتأسس على توقع نتائج الأداء. ويشير محمد حسن علاوي 1998 إلى إن (الاتجاه الايجابي للاعبين نحو رضاهم الحركي وقناعتهم بأدائهم وقدراتهم البدنية والمهارية والحركية مما يؤثر ايجابا على ايجاد حلول مناسبة اثناء المنافسة) (علاوي، 2002، صفحة 44)

كما يشير نيلسون Nelson ان هناك علاقة تبادلية بين فاعلية الذات والاداء لكن هذا التبادل ليس متساوي بالأهمية فان الاداء هو مؤثر اقوى للفاعلية الذاتية من تأثير الفاعلية على الاداء واثبتت تجربة باندورا عدم وجود علاقة تبادلية بين فاعلية الذات والاستثارة الفسيولوجية لأن أنموذج انجازات الأداء الرياضي كانت مصدر أقوى لمعلومات الفاعلية الذاتية من الاستثارة الفسيولوجية" (M.L. 1972, 81)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: توصل الباحث من خلال نتائج البحث إلى ما يأتي:

1- توجد علاقة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث).

2- توجد علاقة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم

3- توجد علاقة ارتباط معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية

4- إن لتوقعات الكفاءة الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم.

5-2 التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

1- ضرورة الاهتمام بتعزيز توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم لتحقيق مستوى الانجاز الرياضي المطلوب منهم.

2- ضرورة إجراء اختبارات بالجوانب النفسية المختلفة لزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المباريات.

3- ضرورة اعتماد مدربي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم للمنطقة الجنوبية على الاعداد النفسي للاعبين ومن ضمنه متغيرات هذا البحث عند وضعهم المناهج التدريبية لفرقهم.

4- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمتغيرات البحث مع متغيرات نفسية اخرى على لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية.

المصادر

1. إبراهيم، نوري، وصالح، رافع: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة, بغداد 2004, ص 56.

2. باهي، مصطفى: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
3. التكريتي، وديع ياسين ،و ألبعدي، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 01999
4. جواد، علي سلوم ، وجاسم ،مازن حسن : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS،النجف ، مطبعة الغري الحديثة، ط1 ، 2008.
5. حسين، عطا محمود: مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت العدد 3 جامعة الكويت
6. الزيات، تحي مصطفى: البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها، المؤتمر الدولي السادس، مركز الارشاد النفسي ،كلية التربية، جامعه عين الشمس ،القاهرة. ١٩٩٦
7. صالح، داليا حسين. "توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان". 2007.
8. الصميدعي، لؤي غانم. الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي. Vol. 1. اربيل، 2010.
9. عبد الحفيظ، اخلاص محمد، ومصطفى حسين باهي. : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. Vol. 2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.
10. عدس، عبد الرحمن : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، عمان ، مكتبة الأقصى ، 01981
11. علاوي، محمد حسن، سيكولوجية المدرس الرياضي . Vol. 1. جامعة حلوان ،دار الفكر العربي، 2002.
12. علاوي، محمد حسن، ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
13. علاوي، محمد حسن، علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.

14. علاوي, محمد حسن. الاحتبارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة. دار الفكر العربي, 1998.
15. محمود, سميرة طه. " بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار." مجلة علوم وفنون الرياضة (كلية التربية الرياضية للبنات) 1, 1989 (no. 2).
16. مزعل, وفاء تركي. الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز. جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، 2005.

1. Bandura, A.; Reese, Linda & Adams, Nancy. " Microanalysis of Action and Fear Arousal as a Function of Differential Levels of Perceived Self Efficacy." Journal of Personality and Social Psychology 43, no. 1 (1983).
2. M.L., Nelson.L.R & Faurst. " An Objective study of the effects of expectation on performance Competitive." Journal of Psychology, 1972.
3. Maddux. " Self – Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology." 1987.
4. Schwarzer, Ralf. General perceived Self – Efficacy in (14) cultures . 1998.
5. Zimmerman, B. " Self–efficacy: An essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology ." 25, no. 1 (2000).
6. J. D, Krum Bolts: Efficacting change theory partlctacal modeling, Inc, C, E, (eds) channeling methods, New York, 1976, p205

الملاحق

الملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية.

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	ا.د ناظم الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة نينوى
2.	ا.د فاضل دحام	علم التدريب /كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط
3.	ا.د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4.	ا.د علي صبحي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
5.	ا.م.د سناريا جبار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الملحق (2) (يبين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية)

ت	العبارة	لا	نادرا	غالبا	دائما
1.	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف اسعى اليه فأني قادر على ايجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي .				
2.	اذا ما بذلت من الجهد كفاية ، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة .				
3.	من السهل علي تحقيق اهدافي ونواياي .				
4.	اعرف كيف التصرف مع المواقف غير المتوقعة .				
5.	اعتقد بأني قادر على التعامل مع الاحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي .				
6.	التعامل مع الصعوبات بهدوء لانني استطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
7.	مهما يحدث فأني استطيع التعامل مع ذلك .				
8.	اجد حلا لكل مشكلة تواجهني .				
9.	اذا ما واجهني امر جديد فأني اعرف كيفية التعامل معه .				
10.	امتلك افكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني .				

الملحق (3) مقياس الرضا الحركي

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك وتصف بها قدراتك الحركية .
- اقرأ كل عبارة وارسم دائرة حول الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدرتك الحركية .
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول الرقم 5 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2 .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول الرقم 1.
- لاحظ انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لنفسه ووصف قدراته الحركية والمطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بصدق وأمانة .
- لا تترك أي عبارة من دون إجابة .
- اكتب اسمك وعمرك بالسنوات ، في أسفل مقياس الرضا الحركي

مقياس الرضا الحركي

تصميم : نيلسون Nelson وآن Allen

اقتباس : محمد حسن علاوي

الدرجات	العبارات	ت
5 4 3 2 1	زملائي يعتقدون إن قدرتي على الحركة جيدة	1
5 4 3 2 1	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	2
5 4 3 2 1	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	3

5	4	3	2	1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب	4
5	4	3	2	1	لدي القدرة على الجري بسرعة	5
5	4	3	2	1	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	6
5	4	3	2	1	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة	7
5	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات	8
5	4	3	2	1	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	9
5	4	3	2	1	استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً	10
5	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لمدة معقولة	11
5	4	3	2	1	استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	12
5	4	3	2	1	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	13
5	4	3	2	1	استطيع ثني ومد جسمي بسهولة	14
5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي	15
5	4	3	2	1	استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	16
5	4	3	2	1	استطيع السباحة لمسافة طويلة	17
5	4	3	2	1	استطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	18
5	4	3	2	1	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لمدة طويلة دون الشعور بالتعب	19
5	4	3	2	1	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	20
5	4	3	2	1	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية	21
5	4	3	2	1	إننا راض تماماً عن قدراتي الحركية	22
5	4	3	2	1	استطيع حفظ توازني أثناء المشي	23
5	4	3	2	1	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	24
5	4	3	2	1	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك	25

5	4	3	2	1	استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة	26
5	4	3	2	1	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك	27
5	4	3	2	1	استطيع استخدام كلاً من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	28
5	4	3	2	1	استطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	29
5	4	3	2	1	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لمدة طويلة	30

الملحق (4) فقرات مقياس فاعلية الذات

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1.	استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.					
2.	يمكنني اداء واجباتي في المباراة حتى وان كنت محبطا.					
3.	اشعر برغبة كبيرة في اداء التدريب استعدادا للمنافسة.					
4.	استطيع العودة الى اللعب بفاعلية مع شفائي من الاصابة مباشرة.					
5.	يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكل الشخصية.					
6.	يمكنني متابعة المباراة بالرغم من التعب العضلي الذي اشعر به .					
7.	اتمكن من تحقيق افضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الاشخاص المهمين ضمن الجمهور.					
8.	استطيع التركيز على ادائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.					
9.	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة.					
10.	يمكنني ان استعيد الافكار التي تمنعني من القيام بواجبي اثناء المنافسة.					
11.	عندما اقلق من شيء اثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل افضل .					

				12. اشعر بأن مشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل اثناء المنافسة.
				13. ابقى مركزا على اهدافي ولاشيء يمنعني من تحقيقها اثناء المنافسة
				14. استطيع دائما مواجهة والخسارة الى تجارب وخبرات ايجابية كل الصعبات اذ بذلت جهدا كافيا في ذلك.
				15. انا متأكد من قدراتي على انجاز اهدافي في المنافسة.
				16. اشعر بأني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.
				17. اقوم بدوري في صنع الاحداث ولا اتركها تمشي كما تريد في المباراة.
				18. بعد تحقيقي لهدفي اصنع لنفسني هدفا اكثر تحديا.
				19. اتخيل احلامي واحاول ان احققها من خلال البطولة.
				20. غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة والخسارة الى تجارب وخبرات ايجابية.
				21. عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي اثناء المباراة فسوف اثبت له العكس.
				22. استطيع قيادة الفريق في اي وقت واتحمل مسؤولية ذلك.
				23. يمكنني متابعة اسلوبي في التركيز على الاداء بعد اي مداخلة او توقف اثناء المباراة.
				24. احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتناه خلال المنافسة