

## الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي ومستوى الاداء المهارى

للبومزا السادسة (ناجوك يوك □ جان)

د / منة الله محمود صابر بدوى

\*مدرس دكتور بقسم الرياضات المائيه والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

### مشكلة البحث وأهميته:

شهد القرن الحالي تطورا ملموسا في علم النفس بصفة عامة و خاصة في علم النفس المعرفي حيث يعتبر الاتجاه المعرفي اقوي اتجاهات علم النفس المعاصرة و الحلقة التي تنصهر من خلالها الاتجاهات الأخرى حيث يبحث في العمليات المعرفية و العقلية المختلفة كالانتباه و الإدراك و التذكر والتصور وذلك لتوجيه عمليات التعلم والإنجاز. (١١ : ١١ ، ١٢)

تعد المتغيرات النفسية المحرك الأساسي لتوجيه ودعم السلوك البشري لتحقيق الأهداف الشخصية فمعتقدات الفرد حول قدراته يمكنه من التحكم في البيئة الاجتماعية مما يسهم بشكل كبير في زيادة قدرته على الانجاز والنجاح في المهام الموكلة إليه تحت أي ظرف من الظروف. ولعل من أبرز المفاهيم التي قدمت من خلال محاولات التأكيد على دور العوامل الاجتماعية والنفسية في قدرة الفرد على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها وما يحدث بينها من تفاعل، ما قدمه "ألبرت باندورا Bandura.A" (١٩٩٧م) عندما عرف الفاعلية الذاتية للفرد، بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها. (٣١ : ٧١)

ويذكر "زيمير مان بييري Zimmerman, Barry" (١٩٨٩م) الفاعلية الذاتية ان سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة، كما ان السلوك الإنساني يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات هي (العوامل الشخصية) وتعني معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته، (العوامل السلوكية) وتعني مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد فى موقف ما، (العوامل البيئية) وتشمل الأدوار التى يقوم بها من يتعاملون مع الفرد ومنهم الآباء، والمعلمون ، والأقران. (٤٧ : ٣٣٠)

ويرى "ستيفن إيليو وآخرون Elliot et al" (٢٠٠٠م) ان الفاعلية الذاتية لدى الفرد

تتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي:

- خبرات النجاح والفشل: فتكرار نجاح الفرد في أعمال معينة يزيد من شعوره بالفاعلية الذاتية، ومع تكرار الفشل يقل هذا الشعور.
- الإقناع اللفظي: عادة ما ترتفع الفاعلية الذاتية للفرد لانجاز مهمة ما إذا تلقى إقناعاً لفظياً من بعض الأشخاص الموثوق في قدراتهم في أداء تلك المهمة، ولكن إذا كانت المهمة مستحيلة فيكون من الصعوبة تحقيق النجاح فيها مهما كان الإقناع قوياً.
- المقارنة بالأقران: يزداد شعور الفرد بفعاليتته الذاتية عندما يلاحظ أن من يماثلونه في القدرة قادرون على القيام بمهمة ما.
- البنية الفسيولوجية الانفعالية: يؤثر الانفعال الشديد بالسلب على مستوى الفاعلية الذاتية، بينما الاستثارة الانفعالية المتوسطة تحسن من مستوى الاداء وبالتالي ترفع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد. (٢٢٣: ٣٥)

ويشير كل من "جبالو وليتلي **Giallo & Little**" (٢٠٠٣م) إلى ان هناك عدة عوامل تؤثر على الفاعلية الذاتية للفرد منها السمات الشخصية والخبرات السابقة التي يكتسبها الفرد من التجارب العملية التي يمر بها، كما يلعب الإعداد الجيد والتدريب وتقديم التغذية الراجعة البناءه دورا ايجابيا في تنمية الدافعية الذاتية للأفراد مما يشعرهم بالرضا ويزيد من كفاءتهم الإنتاجية. (٣٧: ٢١)

ويؤكد كل من "كيم وبارك **Kim & Park**" (٢٠٠٠م) على أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى اداء الفرد، كما أنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، وتفضيل المهام الصعبة أو المثابرة. (٤٠: ٣٥)

ويضيف "فتحى الزيات" (٢٠٠١م) أن وعى الفرد بفعاليتته الذاتية يتوقف على المحددات التالية فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته، وإدراكه لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف، والجهد الذاتى المبذول، وحجم أو كم المساعدات الخارجية التى يتلقاها الفرد، والظروف التى يتم خلالها الأداء أو الإنجاز، والخبرات السابقة للنجاح أو الفشل. (٤٩١: ١٦)

ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة فالخبرات الانفعالية فى النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والنواحي السلوكية للفرد وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي حيث يرتبط ذلك في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. (٣٦٦، ٣٦٧: ٢١)

كما أن للفرد مشاعر خاصة تحدث خلال أدائه للحركة فهو يجنى الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة لذلك ينبغي استغلال أي فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك علي أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط. (٤: ٢٤)

أن خبرات ومعلومات اللاعب النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة (العمليات العقلية - العصبية) هي أساس استجاباته وسلوكه حيث يشترك الأداء المهاري ومستوي اللياقة البدنية والعمليات العقلية والانفعالية في الأداء لان نشاط اللاعب يصدر عنه باعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة لذلك يجب مراعاة هذه الجوانب في عملية تدريب وإعداد اللاعب. (٢٣: ١٢٤)

والرضا الحركي هو الشعور الإيجابي الذي يتكون لدى الفرد كنتيجة لتمكنه من الاشتراك في الأنشطة المختلفة والرضا يعبر عن درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطرق مباشرة أو غير مباشرة من الخبرات والمواقف التي يتعرض لها من خلال الممارسة الفعلية. (٢٠: ٥٣)

ويرى "أمين الخولى ومحمد الحماحي" (١٩٩٣م) الرضا الحركي هو حالة إشباع نفسي ناتج عن ممارسة نشاط حركي مقبول ومما لا شك فيه أن للفرد مشاعر خاصة تحدث خلال أدائه للحركة فهو يجنى الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة لذلك ينبغي استغلال أي فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث تؤدي الحركة بأفضل الطرق المتاحة وأكثرها فاعلية ونشاط. (٤: ٢٤)

ويرى العديد من علماء النفس الرياضي أن العامل النفسي يعتبر عاملا هاما في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق. (٢: ٢)

ورياضة التايكوندو تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في غضون الموقف الواحد. ويظهر لاعبي التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداده البدني والمهاري والنفسي لتحقيق أفضل مستوى له. (٥: ٢)

وتذكر "جيهان الصاوي" (٢٠٠٩م) أن التايكوندو من الرياضات القتالية (دفاع عن النفس) وقد حظا في السنوات الأخيرة بالاهتمام العالمي في مجال التدريب والتحكيم والتعديل الدائم في قواعد اللعب من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو سواء كان في منافسات الاشتباك (Kyorugi) أو البومز (Poomsea) حيث يتطلب إيقاع وأداء متناسق من حيث السرعة والبطيء والقوة والرشاقة والدقة في الأداء مع قدرة اللاعب في السيطرة على الجسم من حيث

التوازن والتحكم فى التنفس، لذا فإنها تحتاج إلى عزل المتغيرات الخارجية أثناء الأداء، والتاكوندو يكسب اللاعب الثقة بالنفس ودراسة رد الفعل تجاه التغير المفاجيء للسلوك المضاد والتحكم فى النفس وتنمية عنصر التوازن والتوافق والمرونة والقوة والسرعة والدقة فى الأداء. (٧: ١٧٢)

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدراته على القيام بسلوكيات معينة، فالفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقوم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذى سيبدله، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. وتمثل فاعلية الذات مركزاً هاماً فى دافعية الأفراد للقيام بأي عمل، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التى تعترضه فى مراحل حياته. (٣٤)

ورغم التقدم العلمى فى إعداد الرياضى بدنياً، خططياً فإن العامل النفسى يظل المتغير الحاسم فى الأداء فى مواقف الأداء الرياضى. حيث تعد الخصائص النفسية من المؤشرات الهامة التى تساعد الرياضى على الارتقاء بمستواه البدنى والمهارى من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

والإعداد النفسى من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية فى المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة، فهو يشكل بجانب الإعداد البدنى والمهارى جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب الطالبات وإعدادهم لخوض المجال العملى للامتحانات، ويعد الإعداد النفسى من أهم العوامل التى تساعد الطالبة فى السيطرة على أفكارها أى تركيز الانتباه والتحكم فى الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند الامتحان، وكذلك فإن الأداء المثالى للطالبة والرضى عن مستواها نتيجة الإعداد النفسى أو تنظيم الطاقة النفسية و يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل (تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس فى مواجهة الضغوط النفسية، التصور العقلى) ويهدف إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للطالبة من أجل مواجهة المشاكل التى تعترضها والوصول إلى الحلول السليمة. (٣٩: ٣٢)

ويذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن الإعداد المتكامل للرياضى يتوقف على الخصائص النفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطوية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على

تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية. (٣: ١٣)

ويرى "باندورا **Bandura, A.**" (١٩٩٧م) أن إدراك الفرد للفاعلية الذاتية يعد من المحددات الأساسية للسلوك، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والثقة والقدرة على ضبط النفس، والتحدي والمثابرة في المواقف الصعبة من أجل الإنجاز. (٣١: ١٩١)

حيث تمثل فاعلية الذات مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته في أداء مهمة معينة أو القيام بسلوكيات معينة بنجاح، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمقعدة. (١٣: ٢٨٧-٣٢٥)، (٤١: ٩٣)

وتعتبر البومزا شكل من اشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال اتباع خطوات الحركة بطريقة منظمة ومتابعة ضد منافس خيالي أو عدة منافسين وذلك باستخدام عدد من الحركات الفنية المختلفة لفن اللعبة والمتفوق عليها سلفا وموضوعات على أسس وقواعد علمية مدروسة.

ويشير "شو سكوت **Shaw Scott**" (٢٠٠٣م) الى ان البومزا تجربة حقيقية للاشتباك التخيلي، كما أن ممارستها تساعد اللاعب على زيادة التحكم في التنفس والثقة بالنفس بالإضافة إلى اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة في حالة الاشتباك كما أنها تساعد اللاعبين في تنمية عناصر التوازن والتوافق والمرونة. (٤٤: ٢٨-٣١)

وترى الباحثة ان البومزا تتطلب الجانب النفسي بدرجة أكبر من الجانب البدني، حيث ان الاداء يعتمد على الرضا والثقة بالذات والثبات الانفعالي بشكل كبير، لذا يجب أن يتصف اللاعب بقدر عال من التحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد و أن تعدد الجوانب النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والتايكوندو بصفة خاصة مؤشراً للتنبؤ بإمكانات الفرد باعتبارها إمكانات إيجابية لتحقيق النجاح في الأداء العملي، لذا كان من الضروري أن يتم الاهتمام بالجوانب النفسية لدى لاعبي التايكوندو بجانب النواحي البدنية والمهارية، حيث أن النجاح والتفوق يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والسمات النفسية والفاعلية الذاتية التي تتطلبها الشخصية المتزنة للوصول إلى النجاح.

وفى هذا الصدد تشير "سحر زاري واخرون **Sahar Zare, et al.**" (٢٠١٨م) الى ان البومزا هي تحدى الجسم والعقل معا. فالبعض يعتقد ان التدريب على البومزا يتطلب التركيز فقط على القدرات البدنية، لكن العقل القوي لا يقل أهمية عن القدرات البدنية. فالعقل والبدن

وجهان لأداء البومزا، والأفراد الذين لديهم نقاط قوة محددة في كل منهم يمكن أن يجدوا النجاح. وعلى اللاعب أحداث توازن بين الاثنين للوصول الى التفوق الرياضي. (٤٣: ٥٤٧)

وتشير الباحثة الي ان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض حيث انه يفرض على اللاعبين تحديات نفسية كبيرة للظهور بمستوى جيد في التدريب والمنافسات ومواجهة الضغوطات الاجتماعية التي يتعرض لها اللاعبين في الوسط الرياضي بكافة جوانبه الإعلامية والتسويقية محاولة منه إثبات ذاته، الأمر الذي دفع المدربين إلى محاولة التعرف على ما يمتلكه اللاعب من قوى داخلية تمكنه من التكيف مع الظروف الاجتماعية والنفسية الضاغطة للمنافسات والمواقف المختلفة، ومواجهة التحديات والثبات الانفعالي والإصرار على تحقيق أفضل النتائج، ولعل من أهم تلك القوى ما يمتلكه اللاعب من فاعلية ذاتية،

فقد أشارت بعض الدراسات إلى ان اللاعبين اللذين يمتلكون فاعلية ذاتية عالية هم الأكثر قدرة على توجيه سلوكياتهم وقدراتهم الفنية والبدنية لتحقيق الأداء الجيد والمحافظة على اكبر قدر من الدافعية التي تمكنهم من تحقيق الأهداف المرجوة منهم.

ومن خلال إطلاع الباحثه على الدراسات والأبحاث السابقة في مجال التخصص وعلى حد علم الباحثه لم تجد دراسة تناولت الفاعلية الذاتية للاعبين مما دفع الباحثه للقيام ببناء مقياس الفاعلية الذاتية للاعبين لما للفاعلية الذاتية من أهمية كبيرة جدا في تحقيق التفوق في الأداء البدني والمهاري والخططي من قبل اللاعبين.

وانطلاقا مما سبق وفي حدود علم الباحثة تعتبر هذه الدراسة هي الأولى في مجال رياضة التايكوندو التي تتطرق إلى التعرف على علاقة الفاعلية الذاتية بالرضا الحركي ومستوي الاداء المهاري للبومزا السادسه (يوك جان).

### اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي بناء مقياس الفاعلية الذاتية لاعبي التايكوندو وذلك من خلال التعرف على:

١. أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لاعبي التايكوندو.
٢. العلاقة بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي للاعبين التايكوندو.
٣. العلاقة بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية ومستوي الاداء المهاري للبومزا السادسه (يوك جان).

٤. العلاقة بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي ومستوي الاداء المهاري لليومزا السادس (يوك جان).

#### فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي للاعبى التايكوندو

٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية ومستوي الاداء المهاري لليومزا السادس (تاجوك يوك- جان).

٣. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي ومستوي الاداء المهاري لليومزا السادس (تاجوك يوك -جان).

#### مصطلحات البحث:

#### - الفاعلية الذاتية Self-Efficacy:

يعرفها "ألبرت باندورا Bandura, A" (١٩٧٧م) بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب، ومدى قدرته على إنجاز المهام المكلف بها. (٣٠: ١٩١)

#### - الرضا الحركي Motor satisfaction:

هو الشعور الإيجابي الذي يتكون لدى الفرد كنتيجة لتمكنه من الاشتراك في الأنشطة المختلفة والرضا يعبر عن درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطرق مباشرة أو غير مباشرة من الخبرات والمواقف التي يتعرض لها من خلال الممارسة الفعلية. (٤: ١٤)

#### - اليومزا Poomse:

هي مجموعة مهارات متوازنة بين الدفاع والهجوم والصدات والركلات والتحركات والتي تمثل معركة وهمية مع شخص او عدة اشخاص وهميين في مختلف الاتجاهات. (٤٦: ٣١)

#### الدراسات السابقة:

دراسة "جولتان حسن حجازي" (٢٠١٣م) (٦) هدفت الدراسة التعرف على مستوى فاعلية الذات، ومستوى التوافق المهني، وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، كما هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية، والأبعاد لمقاييس فاعلية الذات، والتوافق المهني، وجودة الأداء واستخدمت المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٤٥) معلمة من معلمات غرف المصادر، واستخدمت مقاييس لفاعلية الذات، والتوافق المهني، وجودة الأداء من إعداد الباحثة. وكانت اهم النتائج تشير إلى أن مستوى فاعلية الذات

يزيد عن ٨٠٪ كمستوى افتراضي، وأن مستوى التوافق المهني، ومستوى جودة الأداء يقل عن مستوى ٨٠٪ كمستوى افتراضي، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية في أبعاد مقياس فاعلية الذات، وأبعاد مقياس التوافق المهني، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معلمات غرف المصادر في مدارس الضفة الغربية مرتفعات الفاعلية الذاتية ومنخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهني، ومقياس جودة الأداء.

دراسة "سامي عيسى حسونة" (٢٠٠٩م) (٨) هدفت الدراسة التعرف على الفاعلية الذاتية لدى معلمي العلوم بمرحلة التعليم الأساسي قبل الخدمة في ضوء متغير الجنس والتخصص (علمي - ادبي)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٩٤) معلم ومعلمة، واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الفاعلية الذاتية لمعلمي العلوم، وكانت اهم النتائج تشير الي ان المعلمين يمتلكون فاعلية ذاتية اعلى من المعلمات كما ان هناك فروق دالة احصائياً تشير الي ان معلمي القسم العلمي هم اكثر فاعلية من معلمات القسم العلمي.

دراسة "إبراهيم الشافعي إبراهيم" (٢٠٠٥م) (١) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية لدى معلمي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وطلبة من كليات إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث مقياس الفاعلية الذاتية والمهنية والضغوط النفسية من اعداد الباحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قومها (٢٠٠) معلم بواقع (٥٠) معلم من كل فئة من الفئات الاربعة، وكانت اهم النتائج تشير الي وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة احصائياً بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية تعزى الي مراحل التعليم وذلك لصالح المرحلة الابتدائية.

قام د "بلاكبورن وروبسون Blackburn & Robinson" (٢٠٠٨م) (٣٣) هدفت الدراسة تحديد العلاقة بين الفاعلية الذاتية، والرضا المهني لدى المعلمين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (٨٠) معلماً في ولاية كنتاكي. وأكدت اهم النتائج على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية، ودرجة الرضا الوظيفي لدى المعلمين عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية، تعزى للخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية.

في دراسة قام بها "محمود محمد فضل" (٢٠٠١م) (٢٤) بعنوان الرضا الحركي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب

المسح الميداني) وقد اشتملت عينة البحث علي (١٨٠) لاعب يمثلون أندية ومراكز شباب بمحافظة أسيوط وعددهم (٩) أندية مراكز شباب من مواليد ١٩٨٤ وقد تم اختبار العينة بالطريقة العمدية وعددها (١٣٥) لاعب منهم (٢٠) لاعب عينة استطلاعية و(١١٥) لاعب يمثلون عينة الدراسة الأساسية وكانت أهم النتائج هي ارتفاع مستوى الرضا الحركي للاعبين الذين يتمتعون بارتفاع مستوى أدائهم المهاري.

قامت "عفاف محمد شعبان" (٢٠١٩م) (١٢) بعنوان فاعلية برنامج للتدريبات المعلقة تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء البومزا في رياضة التايكوندو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (١٠) لاعبات للمجموعة التجريبية طبق عليهن برنامج التدريبات المعلقة، والأخرى ضابطة قوامها (١٠) لاعبات طبق عليهن الطريقة المتبعة وتوصلت الباحثة الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٦,٨٤٪ لمتغير المرونة كحد ادني الى ٧٩.٠٣٪ لمتغير التوازن كحد أقصى. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث. ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء البومزا الخامسة (تاجوك اوجن) لصالح القياس البعدي. ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين ١,٩٨٪ لمتغير القوة العضلية كحد ادني الى ٢٢,٦٤٪ لمستوي أداء البومزا الخامسة (تاجوك اوجن). وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء البومزا الخامسة (تاجوك اوجن).

دراسة "ليلي المزروع" (٢٠٠٧م) (١٨) بعنوان "فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٣٨) طالبة من طالبات جامعة أم القرى. وكانت أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكل من درجات فاعلية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات و منخفضات دافعية الإنجاز في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات

الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجدان.

دراسه "فاطمه صلاح جمعه" (٢٠١٧م) (١٤) بعنوان الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى أداء الطالبات في تخصص رياضة التايكوندو، وهدف الدراسه التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية لدى تخصص تايكوندو والتعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى طالبات تخصص التايكوندو وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته هذا البحث على عينه قوامها (٢٩) طالبه تخصص تايكوندو بكليه تربيه رياضيه بنات جامعه الزقازيق، استخدمت الباحثة مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس مستوى التحصيل الدراسي وكان من اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية مستوى أداء الطالبات في الاختبارات العملية تخصص التايكوندو (عينة البحث) وإن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي للاختبارات العملية لدى طالبات تخصص تايكوندو.

دراسة "جيهان يوسف الصاوي" (٢٠٠٩م) (٧) الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات البومزا ببطولة العالم الثانية بكوريا"، هدفت الدراسة التعرف على الفروق بين الفئات والمهزومات في البومزا للفئات العمرية المختلفة في بطولة العالم بكوريا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٨) لاعبات لمسابقات الإناث في الدور النهائي من مختلف الدول الأجنبية، استخدمت الباحثة مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية ليجمس لوهو. وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الفئات في كل فئة من الفئات العمرية في مقدار الصلابة العقلية ومستوى الأداء، وجود فروق دالة إحصائياً بين المهزومات في كل فئة من الفئات العمرية في مقدار الصلابة العقلية ومستوى الأداء، يوجد ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الصلابة العقلية ومستوى الأداء للبومزا لكل من الفئات والمهزومات.

دراسة "فراس طالب حمادي وظافر ناموس خلف" (٢٠١٢م) (١٧) بعنوان "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة"، هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة - العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة المشكلة وأهداف البحث، واشتملت العينة على (٤٠) لاعبا يمثلون نسبة (٧٥,٥%) من مجتمع البحث من أندية العراق للشباب للمبارزة. وكان من أهم النتائج: توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة (عينة البحث) - توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة - توجد علاقة ارتباط معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك

التنافسي لدى لاعبي المبارزة-إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي المبارزة الشباب.

دراسة "منى محمد كمال" (٢٠١٥م) (٢٨) بعنوان "السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات والسلوك التنافسي للاعبي المبارزة والفروق بين مجموعتي (الإنجاز المرتفع والمنخفض) في الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت العينة على (١٤) لاعب مبارزة تحت ٢٠ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٧) لاعبين مراكز عليا (إنجاز مرتفع)، (٧) لاعبين مراكز دنيا (إنجاز منخفض)، استخدمت الباحثة مقياس فاعلية الذات ومقياس السلوك التنافسي. وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الإنجاز المرتفع والإنجاز المنخفض لصالح لاعبي مجموعة الإنجاز المرتفع في كل من فاعلية الذات والسلوك التنافسي - وجود علاقة ارتباطية عكسية بين فاعلية الذات والسلوك التنافسي.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمة لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي تاكوندو من محافظه الشرقيه وهي تشمل على مراكز الشباب والاندية التي تمارس فيها رياضة التايكوندو وقد بلغ عددهم ( ١١٠ ) لاعب تاكوندو تحت ١٧ سنه وقد اقتصرت الباحثة على هذه المحافظه لتوافر اعداد المرحله السنيه للاعبين في انديه الشرقيه.

#### عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية عشوائياً بين أفراد المجتمع بلغ عددهم (٣٠) لاعب تاكوندو وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وايجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث يوم الاحد الموافق ٢٥/٧/٢٠٢١، أما باقي افراد المجتمع والبالغ عددهم (٨٠) لاعب تاكوندو فقد تم اعتبارهم عينة أساسية للبحث وجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

## توصيف أفراد العينة الكلية

م	الانديه	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	مجتمع البحث
١	ديرب	٦	١٦	٢٢
٢	الحسنه الرياضى	٥	١٣	١٨
٣	العلمين	٧	١٢	١٩
٤	العصلوجى	٥	١٢	١٧
٥	بليبس	٤	١٥	١٩
٦	الاهلى فافوس	٣	١٢	١٥
	الاجمالى	٣٠	٨٠	١١٠

## أدوات جمع البيانات:

- ١- الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية المرتبطة بمجال البحث.
- ٢- المقابلة الشخصية مع المسؤولين الإداريين بالأندية الرياضية قيد البحث.
- ٣- مقياس الفاعلية الذاتية (إعداد الباحثه). مرفق ( )
- ٤- مقياس الرضا الحركى تصميم نيلسون Nelson والن Allen، اقتباس محمد حسن علاوي. مرفق ( )

## خطوات بناء مقياس الفاعلية الذاتية:

أولاً: قامت الباحثة بمراجعة الأطارات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالفاعلية الذاتية فى مجال علم النفس وعلم الاجتماع، وكان من أهم هذه المراجع فى موضوع الفاعلية الذاتية (Bandura .A : ١٩٩٧م) (٢٠٠٢م) (٣١) (٣٢) ، (١٩٨٩م: Zimmerman .B) (٤٧)، فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١م) (١٦)، (Kim, A. & Park , I : ٢٠٠٠م) (٤٠).

## تحديد ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية:

من خلال اطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالفاعلية الذاتية توصلت الباحثة إلى الأبعاد المقترحة لمقياس الفاعلية الذاتية فى صورته المبدئية وعددها (٨) أبعاد مرفق (٢) .

تم تحديد المفهوم النظري للأبعاد المقترحة الخاصة بالمقياس ووضع مفاهيم أساسية لكل بُعد، مرفق (٢)، و ذلك من خلال القراءات النظرية والاطلاع على شبكة المعلومات. ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأي حول الأبعاد المقترحة وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) فى مجال علم النفس والاجتماع الرياضى والاختبارات والمقاييس

والتدريب الرياضي. وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لمتغير الفاعلية الذاتية، والجدول رقم (٢) يوضح آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة للمقياس.

### جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة لمقياس الفاعلية الذاتية (ن = ١٢)

م	الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
١	الخبرة السابقة	١٢	١٠٠٪
٢	المقارنة بالأقران	١١	٩٢٪
٣	الاقتناع اللفظي	٦	٥٣,٣٪
٤	الحالة الانفعالي	١١	٩٢٪
٥	الضغوط الحياتيه	٧	٥٨,٣٪
٦	الجوانب الاجتماعيه	١٢	١٠٠٪
٧	الحالة الجسمانيه	١١	٩٢٪
٨	الثقة بالذات	٨	٦٦,٦٪

يتضح من الجدول رقم (٢) موافقة السادة الخبراء على (٥) أبعاد و رفض (٣) ابعادهم (الاقتناع اللفظي، الضغوط الحياتيه، الثقة بالذات) ، ليصبح عدد الأبعاد المقبولة (٥) أبعاد أساسية بعد ان ارتضيت الباحثه نسبة (٨٠٪) من نسب موافقة السادة الخبراء لقبول البعد. تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قامت الباحثه بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثه في صياغته للعبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ٣- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).
- ٤- الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
- ٥- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.
- ٦- أن تقيس العبارة جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.

وذلك لوضع المقياس في صورته المبدئية مرفق (٣) وعرضه علي السادة الخبراء حيث كان مجموع العبارات (٤٠) عبارة موزعة على (٥) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على الخبراء للتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد، مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات، حذف

أو تعديل أو إضافة عبارات، تحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس والجدول رقم (٣) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

### جدول (٣)

أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية وعدد عبارات كل بعد ن = ١٢

م	البعد	عدد العبارات
١	الخبرة السابقة	٨
٢	المقارنة بالأقران	٨
٣	الجاله الانفعاليه	٨
٤	الجوانب الاجتماعيه	٨
٥	الحاله الجسمانيه	٨
مجموع عبارات المقياس		٤٠ عبارة

يتضح من جدول (٣) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس في صورته المبدئية.

- المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:
- قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:
- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس:
- وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية:

$$ع خ = \sqrt{\frac{أ \times ب}{ن}}$$

حيث ( أ = عدد تكررات الموافقة / العدد الكلي ) ( ب = ١ - أ )

ثم قامت الباحثة بحساب حد الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) = ع خ × ( ١,٦٩ ) ثم مقارنة حد الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) مع ( ب ) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب < حد الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) تحذف العبارة أو تعدل وإذا كانت ب ≥ حد الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) تبقى العبارة.

- التقدير الكيفي لعبارات أبعاد المقياس:

وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات و جدول (٤) يوضح العبارة المحذوفة والبعد الذي تنتمي اليه.

## جدول (٤)

العبارات التي تم استبعادها والبعد الذي تنتمي اليه ن = ١٢

م	العبارة	البعد
١	أتخيل أن المستقبل مظلم لي ولاسرتي	الخبره السابقه
٢	احس اننى احسن لاعب فى النادى	المقارنه بالاقران

قامت الباحثة باعداد المقياس فى صورته النهائية مرفق (٤) بحيث تم ترتيب عبارات المقياس على نحو معين بحيث نضمن عدم تابع عبارتين تحملان نفس المضمون ، وتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وغير العينة الاساسية، وذلك لتعرف على مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة قيد البحث، وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة المقياس لتطبيق على عينة البحث.

## طريقة تصحيح المقياس:

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يلي:

العبارات الايجابية تصحح كما يلي:

تنطبق بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات.

تنطبق بدرجة كبيرة = ٤ درجات.

تنطبق الى حد ما = ٣ درجات.

تنطبق بدرجة قليلة = درجتان.

لا تنطبق = درجة واحدة.

أما العبارات السلبية فيتم تصحيحها كما يلي :-

تنطبق بدرجة كبيرة جداً = درجة واحدة

تنطبق بدرجة كبيرة = درجتان

تنطبق الى حد ما = ٣ درجات

تنطبق بدرجة قليلة = ٤ درجات

لا تنطبق = ٥ درجات.

العبارات الموجبة هي كل عبارات المقياس فيما عدا العبارة رقم ( ٨ ، ١٢ ، ١٨ ، ٣٦ ، ٣٧ ) هي عبارات سالبة

ويبلغ الحد الاقصى للمقياس ( ١٩٠ ) درجة

والحد الادنى للمقياس ( ٣٨ ) درجة

حساب المعاملات العلمية لمقياس الفاعليه الذاتيه:

جدول (٥)

ارقام وعدد العبارات الخاصة بكل بعد من الابعاد المتضمنة في مقياس الفاعليه الذاتيه في صورته النهائية

م	الابعاد	ارقام العبارة	العدد
١	الخبرة السابقه	٢- ٣- ١٢- ١٦- ٢٠- ٣٢- ٣٦	٧
٢	المقارنه بالاقران	٤- ٧- ٢١- ٢٧- ٢٨- ٣٠- ٣٣	٧
٣	الحاله الانفعاليه	١- ٦- ٩- ١٣- ١٤- ١٧- ٢٤- ٢٥	٨
٤	الجوانب الاجتماعيه	٨- ١١- ١٨- ٢٢- ٢٦- ٣١- ٣٤- ٣٧	٨
٥	الحاله الجسمانيه	٥- ١٠- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٩- ٣٥- ٣٨	٨
٦	المجموع الكلي		٣٨

حساب المعاملات العلمية للمقاييس النفسية (قيد البحث)

اولا: حساب المعاملات العلمية لمقياس الفاعليه الذاتيه:

صدق المقياس:

اتبعت الباحثة اكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي:

١ - الصدق الظاهري:

عرضت الباحثة مقياس الفاعليه الذاتيه على مجموعة من الخبراء وهم مجموعة من الاساتذة ذي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس بصفة عامة والتدريب الرياضى لرياضة التايكوندو بصفة خاصة لغرض تقييم أداة القياس، وقد طلب من كل أستاذ توضيح مدى صلاحية كل عبارة من عبارات المقياس وملاحظاتهم عليها من النواحي التالية:

١- الدقة.

٢- الوضوح.

٣- الناحية اللغوية.

٤ - قصر العبارة الى الحد الادنى الذى يعطى نفس المعنى.

ومن ثم تم جمع آراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات المقياس ، وما هي الملاحظات عنها، ومدى صلاحيتها من عدمه، وعلى ضوء تلك الملاحظات أصبح المقياس مكوناً من (٣٨) عبارة.

٢- صدق الاتساق الداخلى:

وهذا النوع يؤدي الى الحصول على تقدير للصدق التكويني للمقياس وجدول (٦) يوضح

ذلك.

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الفاعليه الذاتيه

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ن = ٣٠

م	الخبرة السابقه		المقارنه بالاقران		الحاله الانفعاليه		الجوانب الاجتماعيه		الحاله الجسمانيه	
	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٢	*٠,٧٤	٤	*٠,٥٦	١	*٠,٦٩	٨	*٠,٧٢	٥	*٠,٥٣
٢	٣	*٠,٦١	٧	*٠,٦١	٦	*٠,٧٨	١١	*٠,٧٥	١٠	*٠,٤٩
٣	١٢	*٠,٥٧	٢١	*٠,٥٢	٩	*٠,٦٣	١٨	*٠,٨٢	١٥	*٠,٦١
٤	١٦	*٠,٨١	٢٧	*٠,٧٧	١٣	*٠,٥٨	٢٢	*٠,٧٤	١٩	*٠,٥٢
٥	٢٠	*٠,٧٢	٢٨	*٠,٧٤	١٤	*٠,٧٢	٢٦	*٠,٧٩	٢٣	*٠,٦٩
٦	٣٢	*٠,٥٦	٣٠	*٠,٥٦	١٧	*٠,٨١	٣١	*٠,٨١	٢٩	*٠,٧٨
٧	٣٦	*٠,٦٣	٣٣	*٠,٦١	٢٤	*٠,٥١	٣٤	*٠,٥٦	٣٥	*٠,٨٢
٨					٢٥	*٠,٥٦	٣٧	*٠,٧٤	٣٨	*٠,٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند  $\alpha = ٠,٠٥ = ٠,٣٦$ 

ويشير جدول (٦) الي أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٦ - ٠,٨١) بعد الخبرة السابقه، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٢ - ٠,٧٧) بعد المقارنه بالاقران، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥١ - ٠,٨٢) بعد الحاله الانفعاليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٦ - ٠,٨٢) الجوانب الاجتماعيه، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٢ - ٠,٨٢) بعد الحاله الجسمانيه مما يدل علي صدق العبارات التي تقيس الابعاد المتباينة.

جدول (٧) التالي يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس تدعيما لصدق المقياس .

## جدول (٧)

معامل الارتباط بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٠

م	الابعاد	ارقام العبارة	قيمة (ر) ودلالاتها
١	الخبرة السابقه	٣٦، ٣٢، ٢٠، ١٦، ١٢، ٣، ٢	*٠,٩٢
٢	المقارنه بالاقران	٣٣، ٣٠، ٢٨، ٢٧، ٢١، ٧، ٤	*٠,٧٣
٣	الحاله الانفعاليه	٢٥، ٢٤، ١٧، ١٤، ١٣، ٩، ٦، ١	*٠,٦٧
٤	الجوانب الاجتماعيه	٣٧، ٣٤، ٣١، ٢٦، ٢٢، ١٨، ١١، ٨	*٠,٨٨
٥	الحاله الجسمانيه	٣٨، ٣٥، ٢٩، ٢٣، ١٩، ١٥، ١٠، ٥	*٠,٦٧

\*قيمة (ر) الجدولية عند  $\alpha = ٠,٠٥ = ٠,٣٦$

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على صدق المقياس لما وضع من أجله.  
ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات عينة الدراسة بالنسبة لكل بُعد باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman- Prawn، لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية للمقياس، ومن ثم حساب ثبات ابعاد المقياس من خلال المعادلة التالية:

٢ x معامل الارتباط

معامل الثبات =

١ + معامل الارتباط

والجدول التالي (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية لابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه ن = ٣٠

م	عدد المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط سبيرمان	معامل الثبات
١	الخبرة السابقه	٧	٠,٧٥	٠,٨٦
٢	المقارنه بالاقران	٧	٠,٧٦	٠,٨٦
٣	الحاله الانفعاليه	٨	٠,٦٢	٠,٧٧
٤	الجوانب الاجتماعيه	٨	٠,٨٧	٠,٩٣
٥	الحاله الجسمانيه	٨	٠,٥٣	٠,٦٩

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للابعاد قد تراوحت ما بين (٠,٥٣ - ٠,٨٧) بمعادلة سبيرمان - براون كما بلغت معاملات الثبات لابعاد المقياس بين (٠,٦٩ - ٠,٩٣) مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

ثانياً: المعاملات العلمية لمقياس الرضا الحركي:

الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وجدول (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الرضا الحركي  
والدرجة الكلية للمقياس  
ن = ٣٠

مقياس الرضا الحركي			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٦٧	١٦	*٠,٧٢	١
*٠,٧٣	١٧	*٠,٦٨	٢
*٠,٧٢	١٨	*٠,٥٣	٣
*٠,٦٩	١٩	*٠,٦٥	٤
*٠,٥٥	٢٠	*٠,٧٤	٥
*٠,٥٦	٢١	*٠,٥٣	٦
*٠,٥٩	٢٢	*٠,٦٦	٧
*٠,٦٢	٢٣	*٠,٧٧	٨
*٠,٦٤	٢٤	*٠,٥٣	٩
*٠,٦٥	٢٥	*٠,٧٢	١٠
*٠,٦١	٢٦	*٠,٦١	١١
*٠,٧٢	٢٧	*٠,٧٣	١٢
*٠,٧٧	٢٨	*٠,٥٥	١٣
*٠,٧٥	٢٩	*٠,٥١	١٤
*٠,٦٣	٣٠	*٠,٦٢	١٥

\* قيمة (r) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٦

ويشير جدول (٩) إلى وجود دلالة احصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق المقياس.  
الثبات:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test – Re Test على عينة البحث الاستطلاعية من المدربين. وكانت الفترة بين التطبيقين (٧) ايام و جدول (١٠) التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للدرجة الكلية للمقياس.

## جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين لمقياس الرضا الحركي ن = ٣٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	متوسط حسابي	أنحراف معياري	متوسط حسابي	أنحراف معياري	
*٠,٧١٠	١٠,٧٠٩	١٠,٣٢	١١,٦٠	١٠,٧,٩	مقياس الرضا الحركي

\* قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦

يوضح جدول (١٠) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في مقياس تقدير الذات للمدرب الرياضي ما يدل على ثبات المقياس.

ثالثاً: مستوى أداء البومزا السادسه (تاجوك يوك -جان): مرفق ( )

وذلك من خلال لجنة مكونة من ثلاث حكام عن طريق استمارة خاصة بكل لاعب وكانت درجة التقييم (١٠) درجات.

#### الخطوات التنفيذية:

- تطبيق المقاييس (مقياس الفاعليه الذاتيه -الرضا الحركي) على عينة البحث وذلك في الفترة من الى

- تقييم المستوى الاداء المهارى وذلك عن طريق تجميع الاعبين فى صاله التايكوندو بنادىالشرقيه الرياضى عن طريق لجنة من ثلاث محكمين واخذ متوسط الثلاث درجات وكانت الدرجة الكليه للبومزا (١٠) درجات.

- إدخال جميع البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية بما يتفق مع أهداف البحث.

#### جدول (١١)

التوصيف الاحصائى لعينة البحث الاساسية فى ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه ن = ٨٠

الابعاد	متوسط	وسيط	انحراف	معامل الالتواء
الخبره السابقه	٢٢,٥١	٢٢,٠٠	٢,٠٥	٠,٧٥
المقارنه بالاقران	١٩,٧٢	١٧,٠٠	٢,٨٤	٢,٨٧
الحاله الانفعاليه	٣١,٠١	٣٠,٠٠	٣,٨٢	٠,٧٩
الجوانب الاجتماعيه	٢٩,٠٧	٢٨,٠٠	٣,٠١	١,٠٧
الحاله الجسمانيه	٣٢,٦٥	٣٣,٠٠	٤,٠٧	٠,٢٦-

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (-٠,٢٦ ، ٢,٨٧) وقد انحصرت هذه القيم بين (-٣، ٣) مما يشير الى تماثل واعتدالية البيانات فى جميع ابعاد المقياس , والى تجانس عينة البحث الاساسية فى تلك الابعاد وكذا المقياس.

#### جدول (١٢)

التوصيف الاحصائى لعينة البحث الاساسية فى مقياس الرضا الحركي ن = ٨٠

الابعاد	متوسط	وسيط	انحراف	معامل الالتواء
الرضا الحركي	١٥٩	١٥٧	١١,٢١	,٠٥٤

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط لمجتمع البحث تراوحت بين (-) ١,٧٣، ٢,٧٧) وقد انحصرت هذه القيم بين (-٣، ٣+) مما يشير الى تماثل واعتدالية البيانات في جميع ابعاد المقياس، والى تجانس عينة البحث الاساسية في تلك الابعاد وكذا المقياس.

### عرض ومناقشة النتائج:

اولا: عرض النتائج:

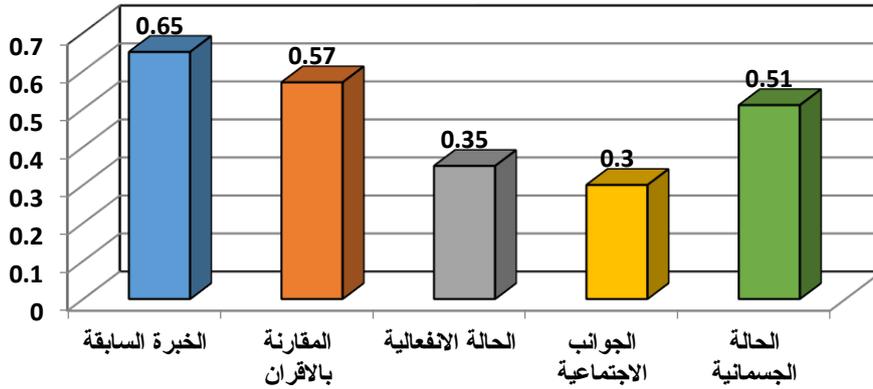
#### جدول (١٤)

مصفوفة الارتباط بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه ومقياس الرضا الحركي ن = ٨٠

الفاعل	الذاتي	الخبرة	المقارنه	الحاله	الجوانب	الحاله
الرضا الحركي	الذاتي	السابقه	بالاقران	الانفعاليه	الاجتماعيه	الجسمانيه
		*٠,٦٥	*٠,٥٧	*٠,٣٥	*٠,٣٠	*٠,٥١

دلالة معامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٢

يشير جدول (١٤) إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي.



#### جدول (١٥)

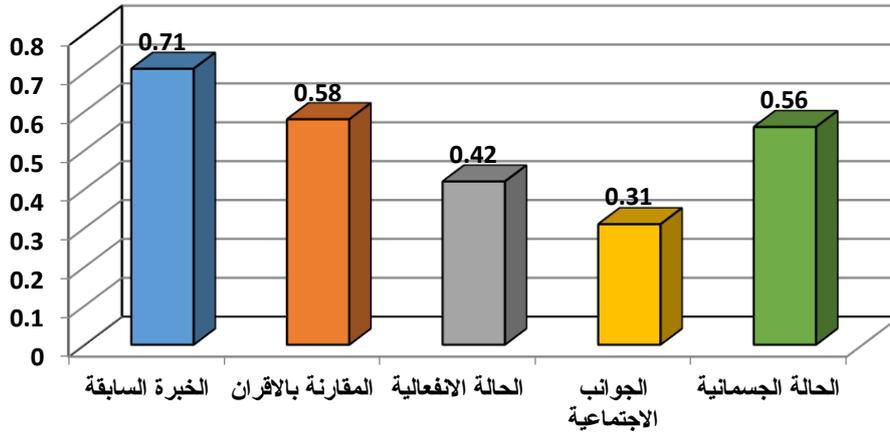
مصفوفة الارتباط بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه ومستوي الاداء المهاري للبويزا

ن = ٨٠

الفاعل	الذاتي	الخبرة	المقارنه	الحاله	الجوانب	الحاله
مستوي الاداء المهاري للبويزا	الذاتي	السابقه	بالاقران	الانفعاليه	الاجتماعيه	الجسمانيه
		*٠,٧١	*٠,٥٨	*٠,٤٢	*٠,٣١	*٠,٥٦

دلالة معامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٢

يشير جدول (١٥) إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي.



جدول (١٦)

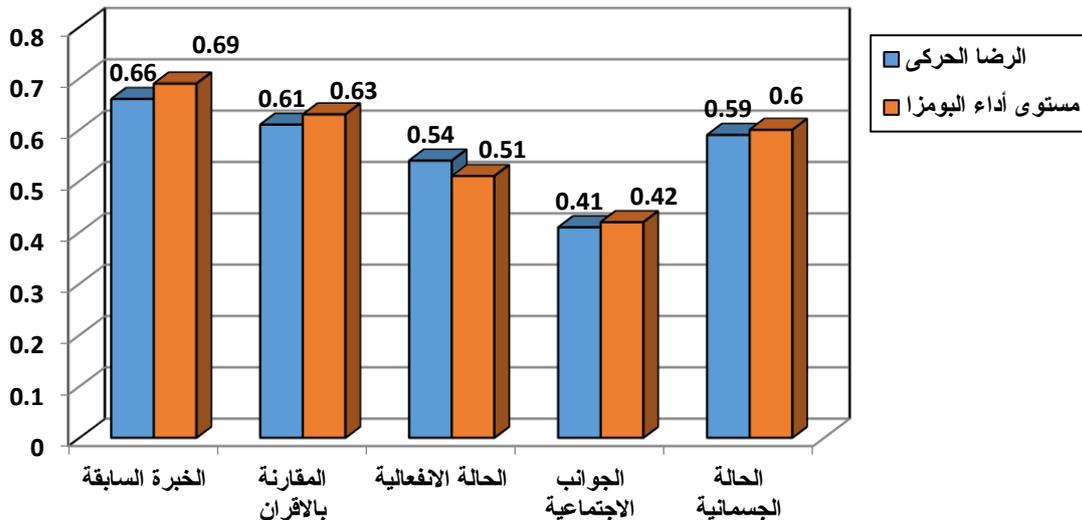
مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي

ومستوي الاداء المهاري للبويزان = ٨٠

م	المتغيرات	الرضا الحركي	مستوي اداء البويزا
١	الخبرة السابقة	*٠,٦٦	*٠,٦٩
٢	المقارنة بالاقران	*٠,٦١	*٠,٦٣
٣	الحالة الانفعالية	*٠,٥٤	*٠,٥١
٤	الحالة الاجتماعية	*٠,٤١	*٠,٤٢
٥	الحالة الجسمانية	*٠,٥٩	*٠,٦٠

دلالة معامل الارتباط عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٢

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطيه طردية موجبة دالة إحصائيا بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي ومستوي الاداء المهاري للبويزا.



## ثانياً: مناقشة النتائج:

يشير جدول (١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبه دالة إحصائياً بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه ومقياس الرضا الحركي.

وترى الباحثة بأن الفاعليه الذاتيه تكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية ، وهذا معناه ان هناك امور داخل المجتمع تستثير اللاعب التي تؤدي الى تغيير اهداف الفرد الحياتية او قد تكون أهم الاسباب المؤدية الى خبرات النجاح او الفشل التي تؤدي الى حالة العجز التي يعيشها الفرد لعدم تحقيق أهدافه والفشل في كسب حب واحترام الاخرين له فالمتغيرات النفسية تعتبر هي المحرك الأساسي لتوجيه ودعم السلوك البشري لتحقيق الأهداف الشخصية فمعتقدات الفرد حول قدراته يمكنه من التحكم في البيئة الاجتماعية مما يسهم بشكل كبير في زيادة قدرته على الانجاز والنجاح في المهام الموكلة إليه تحت أي ظرف من الظروف. كما يؤثر الانفعال الشديد بالسلب على مستوى الفاعلية الذاتية، بينما الاستثارة الانفعالية المتوسطة تحسن من مستوى الاداء وبالتالي ترفع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الفرد.

وتتفق مع هذه النتائج كلا من "صفية احمد محي الدين وبركسان عثمان" (١٩٩٨م) (٩) من أن حالات الرضا الإيجابية مرتبطة بالنجاح فخبرات النجاح تزيد من الشعور بالمتعة و السرور مما يحقق حالة إشباع نفسي تزيد من رضا الأفراد عن أنفسهم.

وتشير العديد من الدراسات في رياضات الدفاع عن النفس بشكل عام ورياضة التايكوندو بشكل خاص إلى دور المهارات العقلية والنفسية في تطوير الأداء وتحسين نتائج المباريات. حيث أشار جاك بيرسون, **Jake Pearson** (٢٠٠١) إلى أن التدريب على المهارات العقلية والنفسية يساعد في تحسين مستوى الأداء في رياضة التايكوندو. (٤٩)

وتتفق مع هذه النتائج ما أشار إليه كلا من "محمد حامد شداد" (٢٠٠٧م) (١٩)، "فايزة احمد ونيفين حسين محمود" (٢٠٠٧م) (١٥) من أن الانفعال يؤدي الي شحن طاقات اللاعب الداخلية مما يساعده علي الوصول الي الاداء الامثل للمهارة المؤداة مع الحد من عمل العضلات الغير منوط بها للعمل العضلي.

وهذا ما اشار اليه "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) (٢٠) من ان الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة او غير سارة تؤثر بصورة ايجابية اوسلبية علي العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للاعب فهو يجني الرضا من الاداء الحركي الجيد.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمود محمد فضل ابراهيم" (٢٠٠١م) (٢٤) علي ان ارتفاع المستوي المهاري يؤدي الي ارتفاع مستوي الرضا الحركي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول الذي ينص على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي للاعب التايكوندو.

يشير جدول (١٥) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبه دالة إحصائياً بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه مستوى الاداء المهاري للبومزا.

ترى الباحثة ان هذا الارتباط يرجع الي ان البومزا تتطلب الجانب العقلي والنفسى بدرجة أكبر من الجانب البدني، حيث ان الاداء يعتمد على الخيال والتصور بشكل كبير، لذا يجب أن يتصف اللاعب بقدر عال من قوة الإرادة والصبر والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد.

وفي هذا الصدد تشير "سحر زاري واخرون Sahar Zare, et al." (٢٠١٨م) الى ان البومزا هي تحدى الجسم والعقل معا. فالبعض يعتقد ان التدريب على البومزا يتطلب التركيز فقط على القدرات البدنية، لكن العقل القوي لا يقل أهمية عن القدرات البدنية. فالعقل والبدن وجهان لأداء البومزا، والأفراد الذين لديهم نقاط قوة محددة في كل منهم يمكن أن يجدوا النجاح. وعلى اللاعب احداث توازن بين الاثنين للوصول الى التفوق الرياضي. (٥٤٧:٤٣)

ويرى "كريج تاونسيند, Craig Townsend" (٢٠٠٨م) أن الجانب النفسى أداة قوية لتحقيق التفوق الرياضي ، فإنها بسهولة ستعمل ضد تحقيق الاهداف، وهذه تظهر من خلال عدم استغلال الفرص ونقاط ضعف الخصم، فقد الثقة، تنفيذ فنيات الأداء بصورة خاطئة.. الخ ويضيف إلى أن الإعداد النفسى في رياضة التايكوندو يهدف إلى تطوير النواحي النفسية التى تخلق ثبات الأداء، فتطوير الجانب النفسى قبل وأثناء وبعد البطولة يمكن أن يؤدي إلى الوصول إلى القمة. (٤٨)

ويرى "جيمس لوهر, Jimes Loehr" (١٩٩٤م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس حاله الانفعاليه مما تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الانجاز الرياضي. (٥٢:٣٩)

ويؤكد ذلك "جولد وآخرون Gould, et al." (٢٠٠٢م) على أن الناحية النفسية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٩٣:٣٨)

وتعزي الباحثه ان الارتباط في بعد (الخبرة السابقة) ومستوى الاداء المهارى فى البومزا يرجع الي أن كثرة خوض المنافسات في التايكوندو والضغوط الواقعة على اللاعبين ، الامر الذي يتطلب من اللاعب استخدام أقصى قدراته وعملياته العقلية والنفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، كما ان للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل له تأثيراً واضحاً في إكساب اللاعب خبرات سابقة الأمر الذي يسهم في تنمية العمليات النفسية والعقلية لديه.

ويؤكد "مصطفى السايح محمد" (٢٠٠١م) أن ممارسه النشاط الرياضى الذى يتميز بالمشاركة الفعلية والاندماج مع الزملاء والآخرين المشاركين في النشاط من منافسين وحكام وجمهور مما يكسب اللاعبين العديد من الخبرات في مجال التنافس. (٥٤:٢٥)

كما تعزي الباحثه اوجود الارتباطات في بعد (المقارنة بالأقران) مستوى الاداء المهارى للبومزا يرجع الى أن الشعور بالسلوك التنافسي يكون عالياً أو قوياً و من خلال رغبة اللاعب في الأداء الجيد للظهور بمستوى جيد بين زملائه في الفريق، وبموجب ذلك فإن شدة واتجاه السلوك التنافسي في مواقف الأنشطة الرياضية يكون نتيجة التفاعل بين الفرد وزملاءه في الفريق ومستوى إثارة ترتفع في وجود أفراد آخرين متعاونين.

ولقد أشار "زاجونك Zajonic" نقلا عن "Sage.George.Harvey" "ساجا" (٢٠٠١م) إلى أن الزملاء غالباً ما يطورون حقائق التعلم أحدهم للآخر ويمكن أن يكون أحد المتعلمين موجهها أو نموذجاً للآخرين وأن المتعلمين يمكن أن يحققوا فوائد متعددة من استجابات الآخرين (الاقران). (٤٧٣:٤٢)

وترى "وفاء درويش" (٢٠٠٧م) ان وجود اقران مشاركين للفرد في نفس الأداء يدفع الفرد الى ان يشارك بصورة فعالة، وذلك لأنهم وحدة مشتركة وباستطاعتهم العمل والاتصال

معا وهناك تعزيز لبعضهم البعض، وغالباً فإن مواقف المشاركة تثير الأفراد إلى مستويات الأداء الأفضل حتى يظهر اللاعب بمستوى أفضل مقارنة بالآخرين المشاركين له. (٢٩: ١٧٦) كما تشير الباحثة الى ان الارتباطات بين اللاعبين في بعد (الحالة الجسميه) ومستوى الاداء المهارى لليومزالي ان حالة التغيرات الفسيولوجية هي ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي قبل واثاء وبعد المنافسات الرياضية المختلفة وتعني قدرة وكفاءة الجسم الحيوية لدى اللاعب في مواجهة الأعباء والمتطلبات البدنية والنفسية للمنافسات الرياضية.

ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) الى ان التغيرات الفسيولوجية من ابرز المظاهر التي تتاب اللاعبين في جميع الرياضات، وترتبط بمواقف المباريات وهذا النوع من الاستثارة يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية تحدث للرياضي كزيادة سرعة نبضات القلب والتنفس وتعرق اليدين واضطرابات في المعدة وتوتر في العضلات. (٢٢)

كما ترى الباحثة إلى وجود الارتباط في بعد (الحاله الانفعاليه) ومستوى الاداء المهارى لليومزالي أن معظم الناس يعتمدون في جزء من حياتهم على حاله الانفعاليه بالحكم على قلقهم وضعفهم في الجهد، وأشارت بعض الدراسات الى أن الحالة الانفعالية للاعب كالفلق والخوف قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في جميع المنافسات بصفة عامة تؤثر على الانجاز الرياضي للاعب وتعرضه للتعب والإجهاد السريع، وهنا تلعب الفاعلية الذاتية للاعبين دورا مهما في تقليل وتفادي أعراض الحالة الانفعالية السلبية حيث تجعل اللاعب بحالة وظيفية عالية، فالفاعلية الذاتية ترتبط بنوع التفسيرات التي يقوم بها اللاعب عن طبيعة حالته الانفعالية. (٢٠: ٢٨٠)

ويؤكد "عبد الرحمن العيسوي" (٢٠٠٠م) على ان الحالات الانفعالية للاعبين تؤثر على جميع أوجه النشاط الرياضي وعلى المباريات الهامة و تساعد على تحقيق الانتصار وإحراز النجاح في جميع الأنشطة الرياضية. (١٠: ٨١)

ويؤكد كل من "ممدوح عبد المنعم" (١٩٩٢م)، "معز خليل عمر" (١٩٩٢م) على ان الكثير من الاستجابات المعرفية والانفعالية والاجتماعية لدى اللاعبين تكتسب من خلال ملاحظة وتركيز اللاعب على سلوك اقرانه المشاركين له في نفس الأداء، وغالبا ما يكون للاعب في أقصى درجات الفعالية في أثناء وجود منافس خاصة في الرياضات الجماعية التي تعتمد علي تعاون أعضاء الفريق بغرض تحقيق الفوز. (٢٧: ٥١٣)، (٢٦: ١٦٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس مقياس الفاعلية الذاتية مستوى الاداء المهارى لليومزا للاعبى التايكوندو.

ويشير جدول (١٦) إلى وجود علاقة ارتباطيه طرديه موجبه دالة إحصائيا بين ابعاد مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي ومستوى الاداء المهارى لليومز .

وترجع الباحثة هذه الارتباطات الى ان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض ، حيث ان رياضة التايكوندو تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من

لحظة لأخرى في غضون الموقف الواحد. ويظهر لاعبي التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداده البدني والمهاري والنفسي لتحقيق أفضل مستوى له.

وفي هذا الصدد تؤكد "سحر زاري وآخرون Sahar Zare, et al. (٢٠١٨م) (٤٣) الى ان لاعب التايكوندو لكي يصل الى التميز البدني يجب ان يتسم بالثبات النفسي ويتفق مع ما ذكره فولغام Fulgham, (٢٠٠٤) (٣٦) من أن درجة الدافعية للاعب تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعب الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة "سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et al. (٢٠٠٤م) (٤٥) في أن أهم السمات النفسية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مجابهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز، والدافعية ومهارات التحمل. وهذا ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) (٢١) من ان الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة او غير سارة تؤثر بصورة ايجابية اوسلبية علي العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للاعب فهو يجني الرضا من الاداء الحركي الجيد. وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمود محمد فضل" (٢٠٠١م) (٢٤) علي ان ارتفاع المستوى المهاري يؤدي الي ارتفاع مستوى الرضا الحركي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد مقياس الفاعلية الذاتية والرضا الحركي مستوى الاداء المهاري لليومزا للاعب التايكوندو.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وتحقيقاً لأهداف البحث والفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته تقدم الباحث الاستنتاجات الآتية
١. يعتبر مقياس الفاعلية الذاتية إضافة علمية جديدة في مجال علم النفس الاجتماعي الرياضي الذي يمكن أن يعتمد عليه الأخصائيين النفسيين والمدربين في مجال لوضع برامج الإعداد النفسي للاعبين في رياضه لتايكوندو
  ٢. توجد علاقة طردية موجبه بين مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي فكلما زاجت الفاعليه الذاتيه ارتفع الرضا الحركي للاعب
  ٣. توجد علاقة طردية موجبه بين مقياس الفاعليه الذاتيه ومستوى الاداء المهاري لليومزا فكلما زادت الفاعليه الذاتيه تحسن مستوى الاداء المهاري لليومزا
  ٤. توجد علاقة طردية موجبه بين مقياس الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري لليومزا فكلما زادت الفاعليه الذاتيه والرضا الحركي و تحسن مستوى الاداء المهاري لليومزا

##### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث واستخلاصاته وما توصل إليه الباحث يقدم التوصيات التالية:
١. الاهتمام بتطبيق المقياس ضمن مشروعات اكتشاف الموهوبين رياضياً.

٢. اهتمام مدربي الرياضات الجماعية والفردية المختلفة بتطبيق المقياس على اللاعبين الناشئين في الرياضات المختلفة.

٣. الاهتمام بتطبيق المقياس ضمن برامج الإعداد النفسي للاعبين في الرياضات المختلفة.

### قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠٠٥): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد ١٩، العدد ٧٥.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين - دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- امين انور الخولي ومحمد الحماحمي (١٩٩٣م): مفهوم التدريب الحركية سلسلة الثقافية الرياضية، العدد الحادي عشر.
- ٥- إيهاب السيد مفرح (١٩٩٩م): أثر استخدام التدريب العقلي على فاعلية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٦- جولتان حسن حجازي (٢٠١٣م): فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد ٩، عدد ٤.
- ٧- جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩م): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات البومزا ببطولة العالم الثانية بكوري، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٥٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- سامي عيسى حسونة (٢٠٠٩م): الفاعلية الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني.
- ٩- صفية أحمد محي الدين وبركسان عثمان حسنين (١٩٨٩م): دراسة مقارنة للرضا الحركي بين الممارسات وغير الممارسات في فرقة التمرينات والتعبير الحركي، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة القاهرة.
- ١٠- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٠م): علم النفس الفسيولوجي، دراسة في تفسير السلوك الإنساني دار، ط١، المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ١١- عدنان يوسف العتوم (٢٠٠٤م): علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) دار الميسرة للنشر، عمان، ٢٠٠٤.
- ١٢- عفاف محمد شعبان (٢٠١٩م): فاعلية برنامج للتدريبات المعلقة تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء البومزا في رياضة التايكوندو.
- ١٣- علاء محمود شعراوي (٢٠٠٠م): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٤٤.
- ١٤- فاطمه صلاح جمعه (٢٠١٧م): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى أداء الطالبات في تخصص رياضة التايكوندو.
- ١٥- فايزة احمد ونيفين حسين محمود (٢٠٠٧م): فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- ١٦- فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١م): البنية العملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، في سلسلة علم النفس المعرفي- مداخل ونماذج ونظريات، دار النشر للجامعات القاهرة، ج٢.
- ١٧- فراس طالب حمادي وظافر ناموس خلف (٢٠١٢م): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة، بحث منشور مجلة كلية التربية الأساسية/جامعة بابل.

- ١٨- ليلي المزروع (٢٠٠٧م): فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم النفسية والتربوية، البحرين، العدد ٨، (٤).
- ١٩- محمد حامد شداد (٢٠٠٧م): الأسس العلمية لتدريب الجودو، مكتبة الأمل، القاهرة، ط ٢.
- ٢٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد حسن علاوي وكمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمود محمد فضل (٢٠٠١م): الرضا الحركي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٥- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧م): علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
- ٢٦- معز خليل عمر وفهمي سليم غزوي وعبد العزيز علي خزايلة ونايف عودة النبوي وجنان كامل الظاهر (١٩٩٢م): المدخل إلي علم الاجتماع، دار الشروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٧- ممدوح عبدالمنعم الكنائي (١٩٩٢م): سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٢٨- منى محمد كمال (٢٠١٥م): السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٧٥) الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٩- وفاء عبد الرحمن درويش (٢٠٠٧م): إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ٣٠- Bandura. Albert. (١٩٧٧): Self- Efficacy: Toward A unifying Theory of Behavioral Change , Psychological Review.
- ٣١- Bandura. Albert. (١٩٩٧): Self-efficacy: The exercise of control. New York. Freeman.
- ٣٢- Bandura. Albert. (٢٠٠٢): Exercise of human agency through collective efficacy. Current directions in human science.
- ٣٣- Blackburn, J., & Robinson, S. (٢٠٠٨): Assessment of Teacher Self-Efficacy and Job Satisfaction of Early Career Kentucky Agriculture Teachers. Journal of Agricultural Education, ٤٩(٣).
- ٣٤- Duncan, I. and Stewart, A. (٢٠٠٧): Personal Political salience, the Role of Personality in Collective.
- ٣٥- Elliot, S., Kratochwill, T., Travers, J., Littlefield, J (٢٠٠٠): Educational psychology. ٣rd eds. McGraw Hill Companies, Inc, New York.
- ٣٦- Fulgham, A (٢٠٠٤): Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, PhD thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA.
- ٣٧- Giallo, R. & Little, E. (٢٠٠٣): "Classroom behavior problems. The Relationship between preparedness. classroom experiences. and selfefficacy in graduate and student teachers". Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. (٣).

- ٣٨- **Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (٢٠٠٢):** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, ١٤, PP١٧٢-٢٠٤.
- ٣٩- **James Loehr (١٩٩٤):** The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- ٤٠- **Kim, A. & Park, I. (٢٠٠٠):** Hierarchical Structure of Self – Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic Performance: General, Academic, Domain – Specific, and Subject – Specific Self – Efficacy. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New Orleans, LA, April ٢٤-٢٨).
- ٤١- **Mavis, B. (٢٠٠١):** Self Efficacy and OSCE Performance Among second year Medical students, *Advances in Health sciences education*, volume ٦, Issue ٢, pp. ٩٣-١٠٢. pp. ٩٣.
- ٤٢- **Sage G.H. (٢٠٠١):** Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach. Reading, MA: Addison-Wesley.
- ٤٣- **Sahar zarei, Hassan Gharayagh, Mahmoud Mohebi (٢٠١٨):** The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Mental Toughness in Elite Taekwondo Athletes, *Motor Learning and Movement*, Article ٣, Volume ٩, Issue ٤, Page ٥٤٧-٥٦٢.
- ٤٤- **Shaw Scott (٢٠٠٣):** Taekwondo Basics, Tuttle Publishing, an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., with editorial offices at ٣٦٤ Innovation Drive, North Clarendon, VT ٠٥٧٥٩ U.S.A.
- ٤٥- **Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (٢٠٠٤):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite.
- ٤٦- **Yeon Hee Park, Yeon Hwankpark and Jon Gerrard (١٩٨٩):** Taekwondo the ultimate reference guide to the worlds most popular martial art, New York Oxford.
- ٤٧- **Zimmerman, Barry J. (١٩٨٩):** A Social Cognitive View of Self – Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*.
- ٤٨- <http://www.olympic.ca/en/athletes/danek-nowosielski/>  
<https://www.researchgate.net/publication/٢٣٣٤٧٠٠٤> Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers

## ملخص البحث

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري

للبومزا السادسة (تاجوك يوك- جان)

د / منة الله محمود صابر بدوي

شهد القرن الحالي تطورا ملموسا في علم النفس بصفة عامة و خاصة في علم النفس المعرفي حيث يعتبر الاتجاه المعرفي اقوي اتجاهات علم النفس المعاصرة و الحلقة التي تنصهر من خلالها الاتجاهات الأخرى حيث يبحث في العمليات المعرفية و العقلية المختلفة كالانتباه و الإدراك و التذكر والتصور وذلك لتوجيه عمليات التعلم والإنجاز و يهدف البحث الحالي إلي بناء مقياس الفاعلية الذاتية لاعبي التايكوندو وذلك من خلال التعرف على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لاعبي التايكوندو و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمة لطبيعة هذا البحث ويمثل مجتمع البحث لاعبي تايكوندو من محافظة الشرقية وهي تشمل على مراكز الشباب والاندية التي تمارس فيها رياضة التايكوندو وقد بلغ عددهم ( ١١٠ ) لاعب تايكوندو تحت ١٧ سنة وقد اقتصرت الباحثة على هذه المحافظة لتوافر اعداد المرحلة السنية للاعبين في انديه الشرقية و قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية عشوائيا بين أفراد المجتمع بلغ عددهم (٣٠) لاعب تايكوندو وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية ويجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث يوم الاحد الموافق ٢٥/٧/٢٠٢١، أما باقى افراد المجتمع والبالغ عددهم (٨٠) لاعب تايكوندو فقد تم اعتبارهم عينة أساسية للبحث وجدول (١) يوضح ذلك و كانت من أهم الاستنتاجات يعتبر مقياس الفاعلية الذاتية إضافة علمية جديدة في مجال علم النفس الاجتماعي الرياضي الذي يمكن أن يعتمد عليه الأخصائيين النفسيين والمدربين في مجال لوضع برامج الإعداد النفسي للاعبين في رياضه لتايكوندو وكانت من اهم التوصيات الاهتمام بتطبيق المقياس ضمن مشروعات اكتشاف الموهوبين رياضياً.

\*مدرس دكتور بقسم الرياضات المائيه والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

**Research Summary**  
**Self-Efficacy And Its Relationship To Motor Satisfaction And**  
**Skill Performance Level For The Sixth Bomza**  
**(Tagok Yuk-Jan)**

**Dr. Menna Allah Mahmoud Saber Badawy**

The current century has witnessed a significant development in psychology in general and especially in cognitive psychology, where the cognitive trend is considered the strongest of contemporary psychology trends and the ring through which other trends are fused, looking at different cognitive and mental processes such as attention, perception, remembering and visualization in order to guide the processes of Learning and Achievement The current research aims to build a scale of self-efficacy for taekwondo players by identifying the dimensions of the scale of self-efficacy for taekwondo players. Taekwondo has reached their number (١١٠) Taekwondo player under ١٧ years old. The researcher was limited to this governorate due to the availability of the preparation of the Sunni stage of the players in the eastern clubs. The researcher chose a random sample among the members of the community, the number of which was (٣٠) Taekwondo players, in order to conduct the exploratory study and find scientific transactions for the tools used in the research on the day Sunday, ٧/٢٥/٢٠٢١. As for the rest of the community, which numbered (٨٠) taekwondo players, they were considered a basic sample for research and a table (١) illustrates this, and one of the most important conclusions was that the self-efficacy scale is a new scientific addition in the field of social and sports psychology, which Psychologists and coaches can rely on him to develop psychological preparation programs for players in the sport of Taekwondo One of the most important recommendations was the interest in applying the scale within projects to discover talented athletes.

---

\* Doctor teacher, Department of Water Sports and Battles,  
Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University