

مخلص البحث باللغة العربية

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد

* أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية

والأجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعته بنها

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهارى لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد" , العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد" , قد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفروضة طلاب الفرقة الرابعة تخصص (كرة اليد)، وقوامها (٢٠) طالب، بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من الفرقة الرابعة تخصص (كرة اليد)، وقوامها (٢٠) طالب، بكلية التربية الرياضية -جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م، تم سحب عدد (١٠) طلاب للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) طلاب..

. وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل

إلى الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية مستوى أداء الطلاب في الاختبارات العملية تخصص الكرة اليد (عينة البحث).
- ضرورة الاهتمام بتعزيز الفاعلية الذاتية لدى الطلاب التخصص بكليات التربية الرياضية لتحقيق مستوى أفضل في الاختبارات العملية الاهتمام بالجانب النفسي وتنمية مهاراته لتعزيز الفاعلية الذاتية للطلاب تخصص كرة اليد.
- ضرورة الوقوف على مدى أهم السمات النفسية المميزة للطلاب المنازلات عن غيرها وخاصة الكرة اليد.

الكلمات المفتاحية:

" الفاعلية الذاتية - الأداء المهارى - كرة اليد "

Summarize the research in English

Self-efficacy and its relationship to the level of skill performance of handball juniors

A 0 Dr. Mohamed Abdel Karim Nabhan

Assistant Professor, Department of Educational and Psychological Sciences and Social Sciences, Faculty of Physical Education, Benha University

The research aims to identify the level of self-efficacy, and the level of skill performance of handball juniors "handball specialization", the relationship between self-efficacy and the level of skill performance of junior handball "handball majors". The fourth division, majoring in (handball), and its strength of (20) students, at the Faculty of Physical Education, Benha University for the academic year 2019/2020. Sports - Benha University for the academic year 2020/2021 AD, a number of (10) students were withdrawn for the exploratory study, so that the main research sample consisted of (10) students..

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- There is a statistically significant correlation between self-efficacy and the level of students' performance in practical tests of handball specialization (the research sample.)
- The necessity of paying attention to enhancing self-efficacy among students majoring in the faculties of physical education to achieve a better level in practical tests. Paying attention to the psychological aspect and developing its skills to enhance the self-efficacy of students majoring in handball.
- The necessity of identifying the most important psychological features that distinguish students from battles from others, especially handball

key words : Self-efficacy - skill performance - handball

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد

* أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية

والأجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعته بنها

مقدمة ومشكلة البحث:

ولا يمكن اكتساب هذه الحالة المثالية إلا من خلال إعداد مناسب وجيد مع ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي والتركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين، إن كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من أجل تحقيق أفضل انجاز رياضي للوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية، مستفيدة من مبدأ التكامل من العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية، حيث استخدم المدربون كثير من الأساليب الحديثة.

(٥ : ٨)

والإنسان لا تقتصر حياته على أنه يأكل، وينمو، ويتنفس ويتحرك... وإنما هو يقوم بوظائف أخرى أو تقوم به هذه الوظائف؛ فهو يشعر، ويدرك، ويُفكر، وينفعل، ويريد، ويغضب، ويرضى، ويُسرّ، ووظيفة علم النفس أن يدرس هذه «الوظائف» التي توصلنا إلى فهم الكيفية التي تحدث بها، وإلى ما بين بعضها والبعض الآخر، ثم ما بينها وبين وظائفه الأخرى - الفسولوجية - من علاقات وتفاعلات، وعلم النفس الحديث ينظر إلى النفس خلال هذه الوظائف، فيعتبر أن هذه الوظائف «النفسية» هي مظهر النفس، أو بعبارة أخرى أنّ النفس مجرد تسمية لجانب من جوانب الإنسان باعتباره كائنًا حيًا، فكأنّها «الوسط» الذي تحدث فيه ورغم التقدم العلمي في إعداد الرياضي بدنيا، خططياً فإن العامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء في مواقف الأداء الرياضي. حيث تعد الخصائص النفسية من المؤشرات الهامة التي تساعد الرياضي على الارتقاء بمستواه البدني والمهاري من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء. (١١ : ٥٢)

والإعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة، فهو يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري جزء لا يتجزأ من عملية

تعليم وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض المجال العلمي، ويعد الإعداد النفسي من أهم العوامل التي تساعد في السيطرة على أفكار الرياضي، من أجل تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسات، وكذلك فإن الأداء المثالي يكون نتيجة الإعداد النفسي الجيد التي يتحقق من خلالها تطوير المهارات النفسية للرياضي مثل تركيز الانتباه، الثقة بالنفس في مواجهة الضغوط النفسية، التصور العقلي، والتوجيه والإرشاد التربوي والنفسي الرياضي يعملوا من أجل مواجهة المشاكل التي تعترض الرياضيين للوصول إلى الحلول السليمة. (٩: ٢١٥)

ومن أجل الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على عدة خصائص نفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين المتطلعة الي التفوق الرياضي الذي 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 (١٠: ٥٧)

ولتنمية المهارات النفسية لدي الرياضيين والتي تتمثل في مهارات الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي الاسترجاع العقلي التي تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية والنواحي الفنية، وهنا يجب التركيز على المهارات النفسية كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية. (٨: ١٣)

بداية يجب أن نفرق بين كل من المهارة والأداء، حيث تستخدم المهارة للتعبير عن واجب حركي، مثال ذلك: عندما نقول إن المهارات في كرة اليد هي "التمرير، والاستلام، التصويب". وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء، مثال ذلك: عندما نقول إن لاعباً ما يؤدي التصويب على المرمى بدرجة ممتازة، أما الأداء فهو بمثابة السلوك الذي يمكن ملاحظته، وتوضح المهارة نوعية الأداء، مثال ذلك: أداء تمرير الكرة أو استلام الكرة أو التصويب على المرمى، وينظر إلى التعلم كتحسن دائم نسبياً في الأداء نتيجة الممارسة، وحيث أن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة، فإنه يستدل عليه من خلال التعبير في الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبياً، ومنذ بداية القرن العشرين، أصبح قياس المهارات الرياضية واحدة من أهم العوامل التي تحتاجها الأنشطة الرياضية للوقوف على المستويات المختلفة للممارسين، ويمكننا تقويم مستوى الأداء المهارى للاعبين من خلال اختبار وقياس المستوى، وهذا الأسلوب يسعى لتحقيق هدف التعرف على

مستوى أداء ومتطلبات اللعبة وتسجيل البيانات عنها حتى يمكن متابعة تطور المستوى لتحقيق أفضل النتائج. (١٤ : ٣١)

العوامل التي تؤثر في الفاعلية الذاتية حسب قوتها بالترتيب:

- ١ - الخبرة الشخصية: إذا كانت ناجحة زادت الفاعلية الذاتية والعكس صحيح.
 - ٢ - أداء الأقران: إذا استطاع الأقران أداء عمل معين زادت الفاعلية الذاتية، والعكس صحيح.
 - ٣ - الإقناع اللفظي: أنت تستطيع، الموضوع بسيط.....الخ.
 - ٤ - الحالة الفسيولوجية: في حالة الراحة تزيد الفاعلية الذاتية، والعكس صحيح.
- وتعتبر فعالية الذات أحد محددات التعلم المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة. وتقوم نظرية فعالية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. (١ : ٢٧٥)

وينمو ويتطور تقدير الذات من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته ويتم ذلك في ست جوانب هي:

١. المواهب الطبيعية الموروثة مثل الذكاء والمظهر والقدرات الطبيعية.
٢. الفضائل الأخلاقية والاستقامة.
٣. الإنجازات والنجاحات في الحياة.
٤. الشعور بالأهلية ليكون محبوبا.
٥. الشعور بالخصوصية والأهمية والجدارة والاحترام.
٦. الشعور بالسيطرة على حياته.

ويرتبط تقدير الذات ارتباطا قويا بالشعور الذاتي بالسعادة وقد وجد أنه أقوى ارتباطا به من أي متغير آخر في بعض الدراسات، ويقيم المكتئبون أداءهم على الأعمال المختلفة بصورة أكثر سلبية ويقللون من قيمة كفاءة أدائهم رغم أن هناك من الدلة ما يشير إلى أن تقديرهم لذواتهم أكثر دقة وواقعية من تقدير الأسوياء لذواتهم ولكن هناك تدهور في تقدير الذات أثناء فترات الشعور بالتعاسة، وربما كانت السعادة تؤثر على تقدير الذات والعكس صحيح، هذا ويعتبر شعور الفرد

بأهميته وتقديره لذاته من أهم متغيرات الشخصية التي تمثل عامل وقاية أو حصانة في مواجهة الضغوط، حيث لا يؤثر شعور الفرد بقيمته وكفاءته في تقديره وتقييمه للأحداث فقط ولكن في مواجهتها أيضا. (٤: ١٠٦)

وتوضح "تهاد عبد الوهاب" (٢٠١٥م) الفاعلية الذاتية بأنها اعتقاد يتبناه المرء في كفايته واقتداره وتمكنه مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على المواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم" وتعتبر الفاعلية الذاتية تكوين نظري. (١٣: ٦٣)

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. (٧: ١٠٢)

لذا يرى الباحث أن تعدد الجوانب النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة مؤشرا للتنبؤ بإمكانات الفرد باعتبارها إمكانات إيجابية لتحقيق النجاح في الأداء العملي، لذا كان من الضروري أن يتم الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، بجانب النواحي البدنية والمهارية، حيث إن النجاح والتفوق يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والسمات النفسية والفاعلية الذاتية التي تتطلبها الشخصية المتزنة للوصول إلى النجاح. ومن خلال عمل الباحث في تدريس كلية التربية الرياضية لاحظ كثرة تساؤل الطلاب عن موعد الاختبار وعن لجنة الاختبار في الأداء العملي وعن مدى النجاح أو الإخفاق والخوف من حدوث خطأ يبعدهم عن الأداء بصورة جيدة، رغم أن الكثير من هؤلاء الطلاب يظهروا مستوى جيد في المحاضرات، الأمر الذي أعزه الباحث إلى افتقار بعض المساندة النفسية لديه مما دعا الباحث للتفكير فيه والعمل على إجراء هذا البحث بهدف التعرف على مدى علاقة الفاعلية الذاتية لمستوي الأداء المهاري للطلاب تخصص كرة اليد.

- هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على:

- مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهاري لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد" .
- العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومستوى الاداء المهاري لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد".
- فروض البحث:
- ما هو مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهاري لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد" ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد "تخصص كرة يد".؟

- مصطلحات البحث:

- الفاعلية الذاتية:

أنها معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح بتسيير الأمور المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية التي تشتمل على كثير من العناصر الغامضة وغير المتوقعة والضاغطة.

(١٢ : ٢٩٥)

- الدراسات المرجعية:

من العرض القادم للدراسات المرجعية والتي تناولت العديد من الجوانب المرتبطة بالبحث الحالي كان من الضروري تحليل هذه الدراسات وذلك للتعرف على الإجراءات المتبعة وكذلك التعرف على اهم نتائج هذه الدراسات ومقارنتها ببعضها البعض مما يمكن الباحث من الاستفادة بنتائج هذه النتائج هذه الدراسات أثناء إجراء البحث الحالي والتي بلغت عدد (٣) دراسة عربية، (٣) دراسة أجنبية، بأجمالي عدد (٦) دراسات.

- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: خالد شاكر تركي الصرايرة (٢٠٢١) (٢):

العنوان: علاقة المنعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن.
هدفت الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين المنعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن.

المنهج المستخدم: المسحي الوصفي الارتباطي.

عينة البحث: (١٥١) معلم ومعلمة من معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن.

أهم النتائج: إلى وجود قدرة تنبؤيه لمتغير المنعة النفسية بمستوي الفاعلية الذاتية-البعد المعرفي-لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدارس التمييز في المملكة الأردنية الهاشمية، حيث تنبئه المنعة النفسية أبعادها السعي نحو النجاح، العلاقات مع الآخرين المواجهة واتخاذ القرار في الفاعلية الذاتية البعد المعرفي.

- ربعة عثمان عبد الجليل (٢٠٢١) (٣):

العنوان: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافع الإنجاز.

هدفت الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على ما يلي:

- التعرف على مفهوم فعالية الذات والعوامل المؤثرة فيها.
- التعرف على مفهوم دافع الإنجاز.
- الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية ودافع الإنجاز، إثبات أنه كلما زادت الفاعلية الذاتية لدى الفرد كلما زاد الدافع للإنجاز.
- المنهج المستخدم: الوصفي التحليلي.
- عينة البحث: طلاب المرحلة الثانوية.

أهم النتائج: من خلال الدراسة النظرية الفاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز يمكن التوصية بالآتي انطلاقاً من الأدبيات ونتائج الدراسات السابقة، تبين أنه ينبغي الاهتمام بالفاعلية الذات والبرامج التدريبية بهدف رفع فاعلية الذات التي بدورها ترتفع درجة دافعية الإنجاز، وإجراء الدراسات التجريبية لمعرفة التحسن الذي يمكن أن يطرأ على النشاطات الفرد الحياتية المهمة، أو العمل نتيجة لتأثير الفاعلية التحسن في دافع الإنجاز.

الدراسة الثالثة: فاطمة صلاح جمعة أحمد (٢٠١٨) (٦):

العنوان: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى أداء الطالبات تخصص رياضة التايكوندو.

هدفت الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على:

- ١ - مستوى الفاعلية الذاتية لدى تخصص التايكوندو.
 - ٢- العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى طالبات تخصص التايكوندو.
- المنهج المستخدم:** المنهج الوصف بالأسلوب المسحي.
- عينة البحث:** طالبات الفرقة الرابعة تخصص تايكوندو وقوامها (٢٩) طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧.
- أهم النتائج:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية ومستوى أداء الطالبات في الاختبارات العملية تخصص التايكوندو عينة البحث، كما إن للفاعلية الذاتية تؤثر إيجابيا على مستوى التحصيل الدراسي للاختبارات العملية لدى طالبات تخصص التايكوندو.
- **الدراسات الاجنبية:**

الدراسة الأولى: إيميلي ه. غابرييل، وآخرون (٢٠٢٠) (١٦):

العنوان: أثر التدخل المستند إلى نموذج الاعتقاد الصحي لتحسين الكفاءة الذاتية نحو مشاركة (ERIPP) والأداء الوظيفي للرياضيين في النادي.

هدفت الدراسة: تحديد ما إذا كان التدخل الاعتقادي القائم على النموذج الصحي (HBM) يمكن أن يحسن المواقف تجاه المشاركة في برنامج الوقاية من الإصابات المرتبط بالتمارين الرياضية (ERIPP) والأداء الوظيفي للرياضيين المشاركين في رياضات النادي.

المنهج المستخدم: التجريبي.

عينة البحث: (٢٣) رياضي.

أهم النتائج: أدى التدخل القائم على HBM إلى تحسينات في الكفاءة الذاتية الفردية والمجتمعية مما يشير إلى تعزيز ثقة المشاركين في قدرتهم على المشاركة في برنامج ERIPP. وينبغي أن تبحث البحوث المقبلة فعالية التدخلات الفردية لتحسين المواقف تجاه هذه البرامج والتقيد بها.

الدراسة الثانية: داريو باريتا، أندريا غريكو، باتريزيا ستিকা (٢٠١٧) (١٥):

العنوان: فهم الأداء في الرياضة المحفوفة بالمخاطر: دور الاعتقاد بالفاعلية الذاتية والإحساس الغطس الحر في المنافسات.

هدفت الدراسة: هو التحقق ما إذا كانت الكفاءة الذاتية والإحساس اللذان يسعيان إلى التنبؤ بالأداء الرياضي الأقل والأعلى خطورة في تخصص الغطس الحر.

المنهج المستخدم: التجريبي.

عينة البحث: (١٢٩) غطاس.

أهم النتائج: أن البحث عن الإحساس والفعالية الذاتية يمثلان مؤشرين مختلفين للأداء في تخصص الغطس الحر الأكثر خطورة.

الدراسة الثالثة: مهري مولاي، وآخرون (٢٠١١) (١٧):

العنوان: تأثير الوسطية على الثقة بالنفس والفعالية الذاتية الرياضية على العلاقة بين أبعاد الغضب والسيطرة على الغضب اثناء الأداء الرياضي.

هدفت الدراسة: دراسة آثار الوسطية بين الثقة بالنفس والفعالية الذاتية للرياضة على العلاقة بين أبعاد الغضب والسيطرة على الغضب اثناء الأداء الرياضي في عينة.

المنهج المستخدم: التجريبي.

عينة البحث: مجموعة من (٢٤٦) رياضيا متطوعا (١٤٩ ذكرا و٩٧ أنثى) من الرياضيين الإيرانيين في طهران.

أهم النتائج: أن الثقة بالنفس والفعالية الذاتية للرياضة توسطت في العلاقة بين أبعاد الغضب والسيطرة على الغضب مع الأداء الرياضي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفروضة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

طلاب الفرقة الرابعة تخصص (كرة اليد)، وقوامها (٢٠) طالب، بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من الفرقة الرابعة تخصص (كرة اليد)، وقوامها (٢٠) طالب، بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م، تم سحب عدد (١٠) طلاب للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) طلاب.

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث

م	الوصف المجموعة	نوع العينة	الصف الدراسي	العدد	النسبة المئوية
١	التجريبية	أساسية	الفرقة الرابعة	١٠	٥٠٪
٢	الاستطلاعية	استطلاعية	الفرقة الرابعة	١٠	٥٠٪
٣	الإجمالي	-	الفرقة الرابعة	٢٠	١٠٠٪

مجالات البحث:

- المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠١٩م - ٢٠٢٠م).
- المجال الجغرافي: كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
- المجال البشري: الفرقة الرابعة.
- تجانس وتكافؤ العينة

قام "الباحث" بإجراء تجانس لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية-المجموعة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (١٠) طالب لكل مجموعة في الفترة (من ٢٠٢٠/٢/٢ إلى ٢٠٢٠/٢/٩م) للمتغيرات التي قد يكون لها تأثير على دقة النتائج وسير الوحدات التعليمية المقترحة وهي (العمر

الزمني - الطول - الوزن - مهارات كرة اليد وفق المنهج، باستخدام معامل الالتواء للتأكد من وقوعها تحت المنحنى كما يوضح جدول (٢) يوضح تجانس عينة مجتمع البحث.

جدول (٢)

دلالة قياس لعينة البحث في متغيرات

(الطول، الوزن، العمر الزمني، معامل الذكاء، الاختبارات البدنية، المهارات الأساسية)

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشمزي	السنة	١٩.١٣	١٩.٥٠	٠.٢٩	٠.٧٧
	الطول	١.٧٣	١.٧١	٧٤.٤	١.٤٩-
	الوزن	٧١.٢٨	٦٥.٥٠	١.٦٣	٠.٨٦-
المهاري	سرعة تمرير الكرة خلال (٣٠ ثانية)	١٠.٦٧	١١.٠٠	٠.٤٧	٠.٤٦٦
	التصويب من الوثب	٢.٧٥	٣.٠٠	٠.٤٩	٠.٦٨-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) قد تراوحت ما بين (-١.٤٩، ٠.٧٧) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (+٣) ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً وكذلك اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وبعض المتغيرات الجسمية والبدنية في كرة اليد قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات بعد الاطلاع على بعض الدراسات المرجعية العربية والأجنبية المرتبطة للوصول الي أفضل وسائل للقياس وجمع البيانات للمتغيرات قيد البحث وهي:

- مقياس الفاعلية الذاتية. مرفق رقم (٢)
- مقياس المستوى المهاري. مرفق رقم (٣)

١. اختبار الفاعلية الذاتية: مرفق (٢)

المقياس من إعداد "العدل" عام ٢٠٠١م ويتكون الاختبار من (٥٠) مفردة لكل مفردة أربع اختبارات، ويحتوي الاختبار على مفردات إيجابية ومفردات سلبية، والدرجة المرتفعة للاختبار تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة، الدرجة الكلية الكبرى للمقياس (٢٠٠) والدرجة الصغرى (٥٠).

٢. قياس مستوى المهاري: مرفق (٣)

تم اختيار اختباران لتقييم الأداء المهاري بناء على رأي السادة الخبراء وهم:

١. سرعة التمرير والاستلام السليم على الحائط لمدة (٣٠ ثانية).

٢. التصويب من الوثب.

وقد تم قياس مستوى التحصيل المهاري عن طريق لجنة مكونة من ثلاث من أعضاء هيئة التدريس (أساتذة المقرر).

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بالتأكد من مدى صلاحية المقياس المستخدم بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في يوم ١٦/٢/٢٠٢١م وذلك بهدف الفاعلية الذاتية على مدى ملائمة المكان والأدوات لتطبيق إيجاد المعاملات الإحصائية الخاصة بمقياس التعرف قيد البحث).

الفاعلية الذاتية:

المعاملات العلمية لمقياس :

١. الصدق:

لإيجاد معامل الصدق لاختبار الفاعلية الذاتية قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاختبار، والجدول التالي

رقم (١) يوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار

ن=١٠

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٩٢	١٨	٠.٧٦	٣٥	٠.٩٢
٢	٠.٨٩	١٩	٠.٩	٣٦	٠.٨٤
٣	٠.٩٢	٢٠	٠.٨٣	٣٧	٠.٩١
٤	٠.٨٢	٢١	٠.٨٨	٣٨	٠.٩٢
٥	٠.٧٩	٢٢	٠.٧٦	٣٩	٠.٧٧
٦	٠.٨٢	٢٣	٠.٩١	٤٠	٠.٨٩
٧	٠.٧١	٢٤	٠.٧٧	٤١	٠.٧٦
٨	٠.٨٣	٢٥	٠.٨٨	٤٢	٠.٨٢
٩	٠.٩١	٢٦	٠.٧٩	٤٣	٠.٩٢
١٠	٠.٧٧	٢٧	٠.٩٢	٤٤	٠.٨٧
١١	٠.٨٤	٢٨	٠.٨٩	٤٥	٠.٨٩
١٢	٠.٨٩	٢٩	٠.٨٧	٤٦	٠.٨٨
١٣	٠.٨٩	٣٠	٠.٧٦	٤٧	٠.٧٦
١٤	٠.٩٢	٣١	٠.٩	٤٨	٠.٧٩
١٥	٠.٨٢	٣٢	٠.٨٢	٤٩	٠.٩٢
١٦	٠.٧٦	٣٣	٠.٧٩	٥٠	٠.٨٣
١٧	٠.٨٧	٣٤	٠.٨٣		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) عند درجة حرية (٩) =

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط لإيجاد صدق اختبار الفاعلية الذاتية تراوحت

بين وهذا يؤكد على أن الاختبار صادق لقياس ما وضع من أجله (٠.٧١، ٠.٩٢)

- الثبات:

قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للاختبار الفاعلية الذاتية، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

معامل ثبات ألفا لاختبار الفاعلية الذاتية

ن = ١٠

المتغير	معامل ألفا كرونباخ
فاعلية الذات	٠.٩٥٨

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٩٥٨) لاختبار الفاعلية الذاتية، مما يشير إلى ثبات هذا الاختبار وصلاحيته للقياس.

الخطوات التنفيذية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الفاعلية الذاتية على الطلاب يوم ٢٣/٢/٢٠٢١م داخل صالة المحاضرات بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها، بحضور أساتذة المقرر وتم الاختبار العملي لجميع الطلاب في يوم واحد وبمعرفة نفس لجنة ومن ثم تم جمع البيانات في استمارات معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائية.

المعالجات الإحصائية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط.
٤. معامل ألفا كرونباخ.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج: عرض نتائج الفرض الاول القائل :

ما هو مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهارى لناشئى كرة اليد تخصص كرة يد ؟

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلاب الفاعلية الذاتية

وفقا للمستوى (مرتفع - منخفض)

ن = ١٠

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (س)	مستوى الفاعلية الذاتية
٩.١٨	١٧٦.٥٩	مرتفع
٢.٦٤	٥٨.٤١	منخفض
١٧.٥٣	١٥٣.٧٤	المتوسط العام

يتضح من جدول (٥) أن المتوسط الحسابي العام لدرجات الطلاب ككل (١٥٣.٧٤)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلاب في مستوى الأداء العملي وفقا

للمستوى (مرتفع - منخفض)

ن = ١٠

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الفاعلية	المهارات
٠.٩٣	١٦.١٥	مرتفع	سرعة تمرير الكرة خلال (٣٠ ثانية)
٠.٩٦	١٣.٧٥	منخفض	
٠.٧١	١٤.٩٥	متوسط عام	
٠.٤٤	٤.٧٥٠٠	مرتفع	مهارة التصويب من الوثب
٠.٧٨	٣.٢٦٠٠	منخفض	
٠.٧٦	٤.٠١	متوسط عام	

يتضح من جدول (٦) أن المتوسط الحسابي العام لدرجات الطلاب قيد الدراسة في مهارة سرعة

تمرير الكرة خلال (٣٠ ثانية) (١٤.٩٥)، ومهارة التصويب من الوثب (٤.٠١).

عرض نتائج الفرض الثاني القائل :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد "تخصص كرة يد"؟

جدول (٧)

حساب معامل الارتباط بين مستوى الفاعلية الذاتية (مرتفع - منخفض) ومستوى الأداء العملي (مرتفع - منخفض) المتغيرات

ن=١٠

المتغيرات	مستوى أداء مرتفع	مستوى أداء منخفض	مستوى الأداء الكلي
الفاعلية الذاتية مرتفع	٠.٨٥	٠.٩٦	٠.٨٨
الفاعلية الذاتية منخفض	٠.٩٨	٠.٩٨	٠.٨٩
الفاعلية الذاتية الدرجة الكلية	٠.٨٨	٠.٨٨	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند (١٨، ٠.٠١) = ٠.٥٦١

ثانياً: مناقشة النتائج:

الفرض الأول:

الذي ينص علي ما هو مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهاري لناشئي كرة اليد "تخصص كرة يد" ؟ يتضح من جدول (٥) (٦) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب قيد الدراسة في الفاعلية الذاتية ذات المستوى مرتفع كانت (١٧٦.٥٩) والمتوسط الحسابي لدرجات الطلاب في الفاعلية الذاتية ذات المستوى (المنخفض) كانت (٥٨.٧١) والمتوسط الحسابي لدرجات الطلاب ككل (١٥٣.٧٤)، وأن المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب قيد الدراسة في مهارة سرعة تمرير الكرة خلال (٣٠ ثانية): ذات المستوى (مرتفع) كانت (١٦.١٥) ذات المستوى (المنخفض) كانت (١٣.٧٥) وأن المتوسط الحسابي الكلي (١٤.٩٥) للطلاب، وفي مهارة التصويب من الوثب: ذات المستوى (مرتفع) كانت (٤.٧٥) ذات المستوى (المنخفض) كانت (٣.٢٦) وأن المتوسط الحسابي الكلي (٤.٠١) للطلاب.

ويرى الباحث أن الفاعلية الذاتية للشخص تعد من الأمور الهامة التي ترتقي بالجوانب النفسية بصفة عامة والثقة بالنفس بصفة خاصة وهذه من المهارات الهامة في المجال الرياضي عامة ورياضات النزال خاصة نظراً لتأثيرها على أداء الطلاب وأن ثقة الطالبة في قدرتها وذاتها تمثل مصدراً إيجابية وهامة لتحقيق الطاقة الإيجابية والطالبة التي تتصف بالقدرة على الأداء في

وجود ضغوط تستطيع تطوير أدائها والتركيز أثناء الامتحان وبذل الجهد في خلال فترة الاختبار وتستطيع الأداء دون توتر أو تشتت للانتباه دون خوف أو الاحساس برهبة الاختبار، وتتفق هذه النتائج الدراسات المرجعية والتي كان من أهم نتائجها وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكل من درجات فاعلية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي:-

ما هو مستوى الفاعلية الذاتية , ومستوى الاداء المهاري لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد" ؟

الفرض الثاني:

الذي ينص علي هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء المهاري لناشئى كرة اليد "تخصص كرة يد"؟.

يتضح من جدول (٧) انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين:

١. الفاعلية الذاتية (مستوى مرتفع) وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع، مستوى الأداء العملي منخفض، مستوى الأداء العملي ككل".
٢. الفاعلية الذاتية (مستوى منخفض) وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع، مستوى الأداء العملي منخفض مستوى الأداء العملي ككل".
٣. الفاعلية الذاتية ككل وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع، مستوى الأداء العملي منخفض، مستوى الأداء العملي ككل".

وقد تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨ - ٠.٩٦) مما يدل على أنه يوجد ارتباط موجب (طردى قوي بين الفاعلية الذاتية لدى الطلاب قيد الدراسة (مرتفع - منخفض) ومستوى الأداء العملي للطلاب (منخفض - مرتفع) وهو ما نص عليه الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى تخصص الكرة اليد"

ويعزو الباحث علاقة تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري للطلاب نظرا إلى أن الفاعلية الذاتية تمثل مركزة مهمة في دافعية الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة، وبناء على ذلك يمكن رفع مستويات الفاعلية الذاتية لدى الطلاب التخصص عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل.

ويعزو الباحث العلاقة الارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى نجاح أو فشل الطلاب في الاختبار التطبيقي إلى أنه كلما كانت فاعلية الذات لدى الطالبة مرتفعة أثر ذلك على مستوى أدائها العملي، لأن الذات المرتفعة تعطيهم الفرصة على تحمل المسؤولية والثقة بالنفس والمثابرة

ومواجهة المشكلات وتحدي الصعاب معتمدين على أنفسهم وبدافع من ذواتهم وان نتائج هذه الدراسة والتي تحققت مع الطلاب ذوي المستوى المهاري مؤشر هام على مدى امتلاك الطالبة لقدرات ذاتية مكنتها من الاحتفاظ بثباتها وقدرتها المهارية وتحقيق مستوى أفضل في المقرر العملي لدى الطلاب تخصص كرة اليد الذي يقوم الطالبة بتعلمها داخل التخصص وتعرض عليهم لذا ان ممارستها الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات وعدم الخوف وتركيز الانتباه مع عزل جميع المثيرات الخارجية التي تساعد على تشتت الانتباه حيث يحتاج أداء هذه المهارات إلى قوة وسرعة في الأداء مع تركيز الانتباه، وعدم التوقف عند خطأ في الأداء؛ الأمر الذي فطن إليه الباحث وحاولت البحث عن الجانب النفسي فيه حتي يمكن أن يرتقي بالطالبة وتحقيق مستوى أفضل في الاختبار العملي للكرة اليد ووجد أن أحد أهم الجوانب النفسية التي يتركز حولها جوانب نفسية عديدة ويمكن أن ترتقي بها الذات لتحقيق النمو (البدني - المهاري - النفسي) للطالبة.

وهذا يتفق مع الدراسات المرجعية والتي اتفقت نتائجهم مع ما ذكره الباحث والتي كان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الانجاز المرتفع والانجاز المنخفض لصالح اللاعبين مجموعة لاعبي الانجاز المرتفع في كل من فاعلية الذات والسلوك التنافسي. وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي:-

هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد تخصص كرة يد".؟

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ومن خلال أدوات جمع البيانات توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:-

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية مستوى أداء الطلاب في الاختبارات العملية تخصص الكرة اليد (عينة البحث).
٢. إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي للاختبارات العملية لدى الطلاب تخصص كرة اليد.

التوصيات

من خلال ما تم التوصل إليه من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:-

- ضرورة الاهتمام بتعزيز الفاعلية الذاتية لدى الطلاب التخصص بكليات التربية الرياضية لتحقيق مستوى أفضل في الاختبارات العملية الاهتمام بالجانب النفسي وتنمية مهاراته لتعزيز الفاعلية الذاتية للطلاب تخصص كرة اليد.
- ضرورة الوقوف على مدى أهم السمات النفسية المميزة للطلاب المنازلات عن غيرها وخاصة الكرة اليد.
- ضرورة إجراء اختبارات بالجوانب النفسية المختلفة لزيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب قبل أداء الاختبارات العملية إجراء المزيد من البحوث للتعرف على المهارات النفسية التي ترتبط بالإنجاز المرتفع للطلاب المحاولة التركيز عليها أثناء المحاضرات العملية أثناء العام الدراسي وقبل بدأ الاختبارات العملية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد اللطيف الأزيادة أبو أسعد: الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي: الجزء الثاني، مركز دبيونو لتعلم التفكير عمان- دبي، ٢٠١٥.
- ٢- خالد شاكر تركي الصرايرة: علاقة المنعة النفسية بالفاعلية الذاتية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في الأردن، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة. ٢٠٢١
- ٣- ربعة عثمان عبد الجليل: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافع الإنجاز، كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب، ليبيا، ٢٠٢١.
- ٤- طارق عبد الرؤف محمد، المصري عامر: مفهوم وتقدير الذات، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٦.
- ٥- عكلة سليمان الحوري: أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، ٢٠٢١.
- ٦- فاطمة صلاح جمعة أحمد: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوي أداء الطالبات تخصص رياضة التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٨.
- ٧- قيس محمد علي، وليد سالم حموك: الدافعية العقلية رؤية جديدة، مركز دبيونو لتعليم التفكير عمان، الأردن، ٢٠١٤.
- ٨- مجدي العزباوي: مهارات التدريس الفعال، دار الوراق للطباعة والنشر، الدوحة، ٢٠١٣.

- ٩- محمد أمين: الموهوبون رياضياً انتقائهم ورعايتهم، عالم الكتاب، ٢٠١٤.
- ١٠- محمد حسن: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مطبعة ألوان للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١١.
- ١١- محمد فؤاد جلال: مبادئ التحليل النفسي، وكالة الصحافة العربية، ٢٠٢٠.
- ١٢- نهاد أحمد عبد الخالق: علم نفس الشخصية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٥.
- ١٣- نهاد عبد الوهاب محمود: الفاعلية الذاتية وضغوط الحياة، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق، ٢٠١٥.
- ١٤- هبة محمد محمد نعمان (٢٠١٩م): تأثير وحده تعليمية في كرة اليد باستخدام نموذج مازانو لأبعاد التعلم على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، رسالة ماجستير، المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ثانياً: المراجع العربية:

- 15- **Dario Baretta, Andrea Greco, Patrizia Steca:** Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive freediving, *Personality and Individual Differences*, Volume 117, 15 October 2017, Pages 161-165
- 16- **Emily H.Gabriel, Ryan S.McCann, Matthew C.Hoch, Robert J.Cramer:** An intervention based on the health belief model led to improvements in self-efficacy towards ERIPP participation and functional performance in club sport athletes: a pilot study, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 23, Issue 10, October 2020, Pages 921-926
- 17- **Mehri Mowlaie, Mohammad Ali Besharat, Samane Pourbohloul, Leila Azizi:** The Mediation Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Dimensions of Anger and Anger Control with Sport Performance, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, Volume 30, 2011, Pages 138-142