



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

## فاعلية الذات و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي لدى لاعبين منتخب جامعة القاسية بكرة القدم

بحث تقدم به الطالبان ( كرار حيدر شاكر و مؤمن دوهان محمد عاصي ) الى مجلس كلية التربية البدنية و علوم الرياضة وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس .

باشراف الدكتور

علي سعد

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ  
أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا  
ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ  
الْأَبْرَارِ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة ال عمران

الاية ١٩٣

# شكر وتقدير

اتقدم بالشكر الجزيل والثناء الجميل الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على كل الجهود المبذولة من قبلهم والتي كان لها الاثر البالغ في انجاز مشروعي العلمي والشكر موصول الى كل اساتذتي الافاضل الذين واكبوني في هذه المسيرة الطويلة شاكرًا لهم كل عناء بذلوه في سبيل العلم وطلابة كما يطيب لي ان اتقدم بالشكر الى استاذي المشرف **الدكتور علي سعد** الذي لم يأل جهدًا الا وقدمه سخيا معطاء كما اتقدم الى كوادر الجامعة الموقرة بكل افرادها على كل الجهود الخيرة التي منحونا اياها وصولًا الى مرحلة التخرج سائلًا المولى جل وعلا للجميع الموفيقية وقبول الاعمال واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد واله .



إلى من لا يضاھيھما أحد في الكون، إلى من أمرنا الله بترھما، إلى من بذلا الكثير،  
وقدما ما لا يمكن أن يرد، إليكما تلك الكلمات أُمي وأبي الغاليان، أھدي لكما هذا  
البحث؛ فقد كنتما خير داعم لي طوال مسيرتي الدراسية.  
إلى السيدة التي أشعلت لي قناديلاً، تير دروي بالود: إليك تلك الكلمات زوجتي  
الغالية؛ فقد كنتِ المرأة التي دفعني دوماً، نحو طرق أفضل وأجمل.

## الفصل الاول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان التطور الرياضي في أي بلد يعتمد اساسا على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم ولمعارف لإرساء البناء الرياضي وتقدمه على اسس قوية وصلبة ومن بين العلوم الاساسية علم النفس الرياضي 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 .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي لها تاريخ طويل في المجال الاولمبي والعالمي كلعبة رياضية اخذت على عاتقها احياء التاريخ بنكهة الحاضر، والتي تعتمد على الحالة النفسية للاعب والتي تعتبر من الجوانب المهمة والاساس في ايصال اللاعب الى المستويات العليا، ان فاعلية الذات في المجال الرياضي هي توقعات اللاعب حول قدراته في مواجهة التحديات والظروف المختلفة خلال التدريب والمنافسة، ويرتبط مفهوم فاعلية الذات في المجال الرياضي بمتغير دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى الرياضيين، إذ تعمل فاعلية الذات في تعزيز الدافعية او اعاققتها نحو الانجاز الرياضي وكذلك تعزيز السلوك التنافسي لديهم.

فاللاعبين ممن لديهم مستوى عالي في فاعلية الذاتية ومستوى جيد من دافعية الانجاز الرياضي والذي ينعكس على السلوك التنافسي لديهم، سوف يكونون أفضل من غيرهم في مواقف المنافسة، كما ان فاعلية الذات ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي ذو أهمية كبيرة للاعب بصورة عامة ولاعب كرة القدم بصورة خاصة، لذا تكمن أهمية البحث في ان اللاعبين يتعرضون لمواقف

متغيرة من خصم وجمهور وملاعب الامر الذي يتطلب امتلاكهم لفاعلية ذات تساعدهم في تطوير دافعيتهم للإنجاز الرياضي، تكمن اهمية البحث في دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

#### ٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي يعتمد الفرد على نفسه اثناء المباراة اذا لا للمدرب واي شخص آخر التدخل اثناء المباراة اذ ان معرفة الرياضي بإمكانياته ومستوى أداءه المهاري هو الذي يدفع الرياضي بالوصول الى الانجاز، وتكمن مشكلة البحث في قلة اهتمام المدربين في تعزيز دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين من خلال زيادة الفاعلية الذاتية لديهم. ارتأى الباحث دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم •

#### ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
٢. التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم
٣. التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

#### ٤-١ فروض البحث

١. توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم
٢. توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم

٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة ٢٠/١/٢٠٢١ ولغاية ١٠/٥/٢٠٢١

٣-٥-١ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-٢-١ ماهية الفاعلية الذاتية:

"إن موضوع فاعلية الفرد وقدرته على التعامل مع أحداث الحياة قد احتل جانباً مهماً من كتابات الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس. وقد جاءت في كتاباتهم عدة مصطلحات تعبر عن مفهوم الفاعلية أو ماهية شخصية الفرد" (١). فقد عبر الفيلسوف الألماني (فريدريك نيتشة) (( Friedrich Nietzsche عام ١٩٠٠-١٨٤٤ عن "مفهوم الفاعلية بمفهومه الشهير (إرادة القوة) التي رأى أنها أكثر الدوافع الإنسانية الأساسية وما يريده الفرد فوق كل شيء آخر، وإن الفرد يسمو حين يتغلب على ضروب الخذلان التي تكتنف حالته الحاضرة" (٢). فالفرد يسعى للتغلب على البيئة والتعامل معها بشكل فعال.

وتعني الفاعلية الذاتية "Self-Efficacy)) بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة". ويعرفها (Sherer)) وآخرون بأنها "مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية". أما هولاند وآخرون فيعرفونها "بأنها مجموعة التوقعات التي تجعل شخصاً ما يعتقد ان المسار الذي سيتخذه سلوكاً ما سيحظى بالنجاح" (٣).

---

(١) قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين النظرية والتنظير والقياس، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ٢٦٦.  
(٢) الموسوعة الفلسفية؛ ترجمة فؤاد كامل وآخرون، مصدر سبق ذكره، ١٩٨٣، ص ٤٨٦.  
(٣) هولاند وآخرون؛ التعلم بالملاحظة، باندورا في نظريات التعلم، ترجمة علي حسين حجاج: (المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٠٨، ج ٢، ١٩٨٦)، ص ١٤٣.

ويعرفها "Schwurger)) بأنها توقعات النتيجة النهائية المتحققة من إدراك النتائج المحتملة على نشاط الفرد وتشير إلى السيطرة على النشاط الشخصي للفرد أو قوته" كما يعرفها ((Regehr "بأنها تشير إلى عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة" ويعرفها " Mavies)) بأنها حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح" ومن هنا نستطيع ان نعرف الفاعلية الذاتية وهي "ان للشخص القدرة القليلة أو الكثيرة الثبات بالإيمان الشخصي والشعور الواسع للتعامل بكفاءة مع مختلف المواقف الشديدة".

وفي المجال الرياضي هناك دراسات تطرقت إلى موضوع الفاعلية الذاتية فيعرفها ((Mcauiey وآخرون "بأنها ميكانيزمات إدراكية عامة لأجل تأثيرات المعالجات النفسية المتنوعة على الأداء وأنها تعد قناة فردية بمقدرته أو مقدرتها على إنجاز سلوك ضروري لتقديم ناتج مرغوب فيه" . وتحت مصطلح (التغير السلوكي) فيعرفها باندورا (١٩٧٧) بأنها "قوة إيمان اللاعب بأنه يستطيع تنفيذ متطلبات الأداء بنجاح لإحداث نتيجة محددة وطبقاً لباندورا فإن مستويات فاعلية الذات تعزز أو تعوق التحفيز إلى العمل وهذا ما يمكن دراسته طبقاً للمراحل التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة المبكرة) "يميل الأطفال إلى النظر الذي يشترك فيه المتعة والقيمة ويكون النظر اختياري وهذا ما يرفع الفاعلية الذاتية باتجاهات المتعة المتبادلة تاركاً بقية الاختيارات تحت التطوير، وبنمو الطفل سوف يتزايد نمو النظر ويصبح مهماً في تطوير المعرفة الذاتية لفاعلية الأطفال"



وفي المدة التعليمية وهي مرحلة دخول المدرسة سوف تتطور الفاعلية الذاتية المدركة، "المدرسة هي المكان الذي يطور الاطفال كفاءاتهم بصورة فعلية في المجتمع الأكبر" فالسيطرة على المهارات الادراكية سوف يطور شعورهم النامي لفاعليتهم الفكرية، وهذه الفاعلية الذاتية الفكرية تعتمد بصورة كبيرة على المواهب الذاتية للمعلمين، "فالمعلمون الذين يمتلكون إحساس عالي من الفاعلية حول قدراتهم في التعليم يستطيعون ان يزدوا من دافعية تلاميذهم في النمو الادراكي".

وفي مرحلة المراهقة يصل هؤلاء المراهقون إلى متطلبات البلوغ فهم يفرضون مسؤوليات كاملة لأنفسهم تقريباً في كل اتجاهات الحياة "فالمراهق يوسع ويقوي شعوره للفاعلية الذاتية بتعليمه كيفية تعامله بنجاح مع المصاعب التي لم يتمرن عليها، المراهق سوف يتماشى مع متطلبات جديدة المتمثلة بالأبوة- العلاقات المتعلقة بالزواج - الحرف الوظيفية فعند وجود سيطرة مبكرة على هذه المهمات يعني هذا وجود شعور ثابت من الفاعلية الذاتي يسهم في الحصول على منافسات ونجاحات اكثر" أما الفاعلية الذاتي في الأعمار المتقدمة فهناك قابليات جسدية تتناقض لهذا يتطلب زيادة في الفعالية الذاتي للفعاليات التي فيها الوظائف الحيوية التي تتأثر بصورة أساسية"

فعندما ينتقل الأشخاص إلى مراحل العمر المتقدمة يعانون من بعض الفعاليات الإنتاجية - الفكرية وهذا يتطلب شعور قوي للفاعلية الشخصية لإعادة العمل والحصول على حياة منتجة وهادفة"

## ٢-١-٢ مصادر الفاعلية الذاتية

"يدرك الناس فاعليتهم على أساس تطويرها بأربعة مصادر رئيسة، وإن أهم طريقة مؤثرة لخلق الشعور القوي للفاعلية هو من خلال السيطرة على التجارب ومتغيرات الحياة وهذه المصادر هي:

١. التجارب والنجاحات
٢. التجارب البديلة المأخوذة من النماذج
٣. الاقتناع اللفظي

#### ٤. الاستشارة الفسيولوجية.

١. التجارب والنجاحات: ان النجاحات التي يحققها الفرد إيماناً قوياً بالفاعلية الذاتية وإن تجارب الفشل التي يتعرض لها الفرد تهبط من فاعليته الذاتية خاصة إذا حدث الفشل قبل ان يكون هناك شعور بالفاعلية" ولخبرات النجاح أهمية في الممارسة الرياضية وهو الأمر ليس بالبسيط حيث ان "المنافسة الرياضية تتضمن في خصائصها خبرات الفوز والخسارة ويعتمد الأمر على أسلوب الرياضيين في تفسير خبرات الفشل ما دامت هي جزءاً أساسياً ضمن خصائص الرياضة وخاصة الرياضة التنافسية" وبمعنى آخر "عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة خلال المنافسة الرياضية التي تتسم بالنجاح فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق" (١).

٢. التجارب البديلة المأخوذة من النماذج: إن الكثير من الاستجابات المعرفية والانفعالية والاجتماعية تكتسب من خلال ملاحظة الأنموذج الذي يركز على ملاحظة الشخص لسلوك الآخر" (٢)، فعند ملاحظة اللاعب لاعباً آخر أو المدرب الرياضي وهو يؤدي مهارة حركية بنجاح أو مشاهدة اللاعب المنافس الذي لم يسبق له المنافسة معه من قبل، في مثل هذه المواقف فإن 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 بالتمذجة ((Modeling وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعب" (٣). وهذا ما دعمته نظرية باندورا من قبل فيلتر ١٩٧٩ وينبرج ١٩٨٠ إذ وجدوا بان إناث الجامعة تعلموا مهمة الغطس للخلف وإنهم نجحوا ولديهم توقعات فاعلية أعلى تحت تأثير معالجة الأنموذج ٣. الإقناع اللفظي: يعد الإقناع اللفظي احد المصادر التي ترفع من توقعات الفاعلية الذاتية بالرغم من كونها اضعف المصادر لكنها تتميز بالسهولة وإنها جاهزة ومتوفرة وهذا ما نلاحظه كثيراً في المجال الرياضي أن المدرب يقوم باستجابات لفظية ومحادثات شفوية مع لاعبه لأجل إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعت لمواجهة أداء معين بنجاح او قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلاً وهذه المحاولات يطلق عليها في

(١) اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي – المهارات والتطبيقات، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٩٤.  
(٢) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص ٢٧٨-٢٧٩.  
(٣)

إطار نظرية الفاعلية الذاتية مصطلح (الإقناع اللفظي). وقد اشار فيلتز (( Felts إلى وجود طرائق متعددة للإقناع اللفظي ومنها: التصور Imagery ويقصد بالتصور (العقلي) انعكاس الأشياء او المظاهر التي سبق للاعب ادراكها في خبراته السابقة والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، فالتصور إقناع مرئي تصوري لكنه في المجال الرياضي يمكن ان ينطوي تحت رجاء الإقناع اللفظي في فاعلية الذات" (١).

٤. الاستثارة الانفعالية: ان الاستثارة الانفعالية هي مصدر آخر للمعلومات التي تؤثر على الفاعلية الذاتي في المواقف المهدة، اذ يعتمد الناس في جزء من حياتهم على الاستثارة الانفعالية بالحكم على قلقهم وضعفهم في الجهد. وفي دراسة ل لابي (( Labbe أكد على أن القلق يسهم في تحديد توقعات فاعلية الذات لدى اللاعبين فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق وفاعلية الذات وعلاقتها بالانجاز الرياضي، وتوصلت الدراسة إلى ان المتسابقين ذوي الفاعلية الذاتية البدنية الاعلى قد أحرزوا درجات قلق اقل مما هو لدى المتسابقين ذوي فاعلية الذات البدنية الواطنة" . وهناك حالات وظيفية أخرى مثل التعب أو الإجهاد أو الالم التي تجعل اللاعب بحالة وظيفية عالية والتي يمكن ان تؤثر في تقدير<sup>(١)</sup>

اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه أي ان الفاعلية الذاتية ترتبط بنوع التفسيرات التي يقوم بها اللاعب عن طبيعة حالته الانفعالية قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة<sup>(٢)</sup>.

## ٢-١-٣ الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي

لقد وضع باندورا (١٩٧٧) آراء ودراسات في نظرية الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي والتنافسي، فمن خلال دراسة " (تأثير معالجة الفاعلية الذاتية على مهمة منافسة التحمل العضلي)" ظهر إن عنصر مهم في الأداء الرياضي القصوى هو مستوى الفاعلية الذاتية للاعب أو درجة الثقة بالنفس، إذ يؤكد أن المدربين والرياضيين لديهم تأكيد عالي بأن الثقة بالنفس لها دور مهم في الأداء الرياضي، وهذه الثقة ، نتيجة الفاعلية الذاتية العالية عند الرياضيين، وإن للفاعلية الذاتية علاقة برياضة (رفع الأثقال) وهذا ما أثبتته دراسة (نيس وباتيرون، ١٩٧٩) إذ تم فحص العلاقة بين التوقعات الذاتية والأداء الرياضي في رفع الأثقال للذكور وقد أثبتت

(١) محمد حسن علاوي ؛ المصدر السابق، ١٩٨٨، ص ٢٨٠.  
(٢) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٨١.

الدراسة أن رافع الأثقال يتأثر بقناعته بمقدار الوزن الذي يمكن رفعه والنتائج أثبتت ان الرياضيين الذين رفعوا وزن أكثر مما اقتنعوا بأن يكون أقل من القيمة الحقيقية"

قد افترضت نظرية (باندورا) للفاعلية الذاتية حساب التأثيرات المختلفة المصاحبة للأداء للمهارات الحركية ك معالجة القلق في الرياضة، "وهذه النظرية تفترض الفاعلية الذاتية كميكانكية إدراكية شائعة وكاستجابات سلوكية وسيطة تعتمد هذه على إجراءات نفسية بأي صيغة كانت سوف تغير مستوى وقوة الاعتقاد الذي يستطيع به اللاعب ان ينجز الفعاليات" وقد تم تطبيق نظرية باندورا في المجال الرياضي من خلال مصادرها الأربعة (إنجازات الأداء • التجارب البديلة - الاقناع اللفظي - الاستثارة الفسيولوجية) إذ اختبر (فيلتر، ١٩٨٢) تنبؤات نظرية باندورا للإناث بمحاولة الغطس المنكور للخلف، وأثبتت النتائج ان الفاعلية الذاتية هي ليس العنصر التنبؤي الوحيد للأداء على الرغم من أنها الأهم في الأداء على القلق الذاتي - الإيقاظ النفسي وإنجازات الأداء المرتبطة بالماضي على أول محاولة من محاولات الغطس الأربعة، فبعد المحاولة الأولى والتي سبقتها محاولة قديمة.

فقد طبقت نظرية (باندورا) بأن هناك علاقة تبادلية بين الفاعلية الذاتية والأداء لكن هذا التبادل ليس متساوي بالأهمية، فإن الأداء هو مؤثر أقوى للفاعلية الذاتي من تأثير الفاعلية على الأداء، كما ان التجربة أثبتت عدم وجود علاقة تبادلية بين الفاعلية الذاتية والاستثارة الفسيولوجية، لأن أنموذج انجازات الأداء الرياضي كانت مصدر أقوى لمعلومات الفاعلية الذاتية من الاستثارة الفسيولوجية" ومن خلال التجارب حسب تطبيق نظرية (باندورا، ١٩٧٧-) فإن الفاعلية الذاتية تمثل وسيطاً بين إحدى المصادر لمعلومات الفاعلية (إنجازات الأداء - الاستثارة الفسيولوجية - الإدراك الذاتي) والعلاقة التبادلية بين الأداء والفاعلية الذاتية وبين الفاعلية الذاتية والاستثارة الفسيولوجية لكن ليس من أداء الغطس للخلف المسبق" وقام (ريكمان) بدراسة حول التعرف على علاقة الجاذبية الجسدية والفاعلية الذاتي البدنية على تقدير الذات، ومن نتائج هذه الدراسة، إن الجاذبية الجسدية والفاعلية الذاتية لها علاقة ايجابية بمقياس تقدير الذات لدى الذكور والإناث وفي عام ١٩٨٣ أجرى (جيل) بحثاً لإيجاد صدق وثبات الفاعلية الذاتية البدنية في المواقف التنافسية في المجال الرياضي، إذ تناول هذا البحث دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها باكتساب المهارة الحركية عند أداء بعض الألعاب الرياضية.

## ٢-١-٤ ماهية دافعية الانجاز الرياضي

يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي "بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" ويعرفها (علاوي، ١٩٩٨) بأنها: استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفاعلية والمثابرة" (١).

## ١-٢-٥ العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز الرياضي

"إن أي رياضي يريد عمل شيء ما فإنه يحتاج إلى دافع لكي يقوم بهذا الانجاز وهناك خصائص

عامة تميز الرياضيون الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي، وقد قدم (اتكنسون، ١٩٧٤) (Atkinson) أنموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الأداء وهذه العوامل هي:

١. التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة وتأثير البيئة الراهية وتوقع النتائج في المستقبل.

٢. تتأثر مقدرة الرياضي ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلاً عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة.

٣. تعمل البيئة الراهية (الموقف) دوراً مهماً كمؤشر على الأداء ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء هذا من ناحية وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالرياضي من ناحية أخرى.

٤. يعد مستوى الأداء الرياضي ناتج كل من القدرة والكفاءة المتميزين له.

٥. يتأثر من الاستمرار في الأداء بعاملين هما توقع أداء عملاً معيناً سوف يؤدي إلى الهدف وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.

٦. يعد الباحث مساعداً في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل إلا انه ليس هو العامل الوحيد.

(١) محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية، : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص ٢٥١.

٨. يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما مستوى الأداء (قدرات) الرياضي ووحدة الممارسة للأداء" (١).

٢-١-٥ وظيفة دافعية الانجاز الرياضي:

"إن للدافعية وظائف عديدة، وتكون هذه الوظائف باتجاهين:

الاتجاه الأول: هو ان الدافع له وظيفة توجيهية وهي التي تشير إلى اختيار اللاعب للنشاط والاستمرار فيه وبناء الأهداف لتحقيق غايات كبرى، يعني "أنها تساعد الفرد على اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طرق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه" (٢).

الاتجاه الثاني: لماذا يتباين أداء اللاعب نفسه بالرغم من ثبات مستواه التدريبي والمهاري وتفكيره الخططي، ويبدو ذلك في العوامل الانفعالية المؤثرة ايجابياً والتي تعمل على إظهار قوة الدافعية الكافية لدى اللاعب مثل الاستثارة - القلق - الخوف - وظيفة تنشيطية أي استمرار السلوك طالما بقي الرياضي مدفوعاً أو طالما بقيت الحاجة قائمة" (٣).

"وتظهر أهمية وظيفة دافعية الانجاز الرياضي عندما ندرك ان الانجاز في الرياضة يتطلب توافر ثلاثة عناصر أساسية هي:

١. استعداد مناسب لهذه الرياضة.
٢. التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.
٣. كفاءة أداء الرياضي عند التقييم
٤. لديهم الرغبة في التعرف الفوري على النتائج والتقويم المستمر للأداء.

(١) أسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ١٩٩٧، ص ٧٩-٨٠.

(٢) جون وأيلي وأولاده؛ أساسيات علم النفس التربوي، ترجمة محيي الدين توك وعبدالرحمن عدس، عمان، مطبعة دار جون وأيلي، ١٩٨٤، ص ١٤١.

(٣) جون وأيلي وأولاده؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٤، ص ١٤١.

٢-١-٦ العوامل الشخصية التي تحدد مستوى دافعية الرياضي:

إن من أهم العوامل الشخصية التي تحدد مستوى دافعية الرياضي هي

١. مستوى الطموح.
٢. الحاجة للتفوق.
٣. الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي.
٤. الرغبة في تقادي الفشل أو النجاح.
٥. مستوى القلق.
٦. مصادر الدافعية الخارجية والداخلية.
٧. مفهوم الذات.

٢-١-٨ السلوك التنافسي:

إن التغير المستمر في مكان وحالة وظروف المنافسة وموعد إجرائها وكذلك تغير المتنافسون وسماتهم ودرجة تحضيراتهم ومدى معرفتهم لبعضهم البعض وهذا يتطلب من الرياضي حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف واتخاذ القرار المناسب تؤثر في سلوك الرياضي وإن أسبا السلوك تكمن في الدوافع ويشير عبد الرحمن عدس ٢٠٠٠ إلى إن " السلوك قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها، فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه" (١).

أما السلوك التنافسي "فيظهر خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون الاعتماد المباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم"

---

(١) يحيى كاظم النقيب؛ المصدر السابق، ١٩٩٠، ص ١٠٥.



فالمنافسة هي مرحلة عليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف في النواحي البدنية والنفسية والمهارية وتعمل على تنمية وصلل هذه الصفات لدى الرياضي والتي تنعكس على السلوك التنافسي لديه.

ويعرف على محمد مطاوع السلوك التنافسي عل إنه " استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد، الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز لثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات" (٢).

هناك عوامل عديدة تؤثر على السلوك التنافسي للاعب خاصة في المواقف التنافسية ومنها .:

١. الفروق الفردية بين اللاعبين: سواء في العمر أو الجنس أو الثقافة أو السمات الشخصية، فهذه العوامل تؤثر على سلوك اللاعب في المنافسات فمثلاً الرغبة بالفوز في المنافسات تزداد ، زيادة العمر والمكافأة والشهر تكون مناسبة للذكور أكثر من الإناث كما إن المستوى الثقافي للعائلة أو البلد وما تحكمه من عادات وتقاليد جميعها تؤثر على السلوك التنافسي للاعبين. أما السمات الشخصية فإن لكل لاعب سماته الخاصة به التي تميز سلوكهم.

٢ -مكونات موقف المنافسة: إذ إن المنافسة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة لعوامل تتوقف عليها مثل التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي يقود بدوره إلى تحقيق أفضل أداء، كما إن الصراع داخل المنافسة يؤدي | سلوكيات تحدث من الهدم الذي يتم خارج النظام والقانون، وإن خسارة الفريق أو اللاعب يؤدي إلى الإحباط وإثارة الغضب والعدوانية خلال المباراة.

## ٢ - ٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة وفاء تركي مزعل ٢٠٠٥.

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق) الرياضية وسلوكه قبل وأثناء أو بعد المنافسة الرياضية.. وقام اختار الباحث بتعديل بعض فقرات المقياس ليتناسب مع لاعبي كرة القدم . وإجراء الأسس العلمية له.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي والعلاقة بينهما لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت عينة البحث على (١٣٠) لاعباً من لاعبي دوري النخبة بكرة اليد للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥)، أما أدوات البحث فقد استخدمت الباحثة مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي، ومقياس السلوك التنافسي. وتوصلت الباحثة إلى النتائج بناء مقياس الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي ووجود علاقة ارتباط بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بكرة اليد في العراق.

### الفصل الثالث

#### الجانب العملي للبحث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة القادسية يمثلون نسبة (٧٥,٥%) من مجتمع البحث.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة بالبحث:

١. المصادر العربية والأجنبية

٢. المقياس

٣. استمارة استبيان الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم ، ملحق (١)
٤. استمارة استبيان دافعية الانجاز لدى لاعبي لمبارزة، ملحق (٢)
٥. استمارة استبيان السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ، ملحق (٣)

#### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية

لغرض إيجاد الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة لاعبي محافظة القادسية لكرة القدم والتي بلغت (١٥) لاعبا حيث قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي يوم السبت ١٢/٢/٢٠٢١ وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع السبت ١٩/٢/٢٠٢١.

وكان معامل الثبات للفاعلية الذاتية (٠,٨٢) ومعامل الصدق الذاتي (٠,٩٠) أما معامل الثبات لدافعية الانجاز الرياضي (٠,٨٧) ومعامل الصدق الذاتي (٠,٨٨)، أما معامل الثبات للسلوك التنافسي (٠,٨٥) ومعامل الصدق الذاتي (٠,٩٢)، أما موضوعية الثبات فان فقرات المقياس فكانت سهلة وواضحة وخالية من الغموض.

#### ٣-٥ تصحيح المقاييس :

#### تصحيح المقياس:

أرقام العبارات الايجابية هي: ٣/٥/٦/٩/١١/١٢/١٥/١٦/١٧/٢٠. وأرقام العبارات السلبية هي : ١/٢/٤/٧/٨/١٠/١٣/١٤/١٨/١٩.

ويتم جمع درجات اللاعب على جميع العبارات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (١٠٠) درجة كلما تميز اللاعب بالمزيد من التوجه التنافسي.

### ٣-٥-١ مقياس الفاعلية الذاتية: (١)

قائمة الفاعلية الذاتية لقياس الفاعلية الذاتية للاعب منتخب جامعة القادسية بكرة القدم ، وتتكون القائمة من (٢٠) عبارة نصفها ايجابي في اتجاه الفاعلية الذاتية والنصف الآخر سلبي في عكس اتجاه الفاعلية الذاتية، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (لا تنطبق أبداً علي، تنطبق بدرجة قليلة علي، تنطبق بدرجة متوسطة علي، تنطبق بدرجة كبيرة علي)، وذلك بوضع علامة صح أمام العبارة التي تنطبق عليه طبقاً للفاعلية الذاتية نحو المنافسة الرياضية وسلوكه قبل وأثناء أو بعد المنافسة الرياضية.. اختار الباحث بتعديل بعض فقرات لاعبي كرة القدم . وإجراء الأسس العلمية له.

#### تصحيح المقياس:

أرقام العبارات الايجابية هي: ٣/٥/٦/٧/١١/١٢/١٥/١٦/١٧/٢٠. وأرقام العبارات السلبية. ١/٢/٤/٧/٨/١٠/١٣/١٨/١٩.

ويتم جمع درجات اللاعب على جميع العبارات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (١٠٠) درجة كلما تميز اللاعب بالمزيد من التوجه التنافسي.

### ٣-٥-٢ مقياس السلوك التنافسي: (٢)

قامت دورثي هاريس ببناء مقياس السلوك التنافسي للتعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه وإلى التدريب على المهارات النفسية ن ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة يجيب اللاعب عليها على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً)، الباحث باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره إلى (٢٠) عبارة فقط.

## تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس العبارات الايجابية وهي: ١٧/١٢/١١/١٠/٨/٦/٣/٢ وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي (دائماً ٣ درجات، أحياناً درجتان، أبداً درجة واحدة). أما العبارات السلبية فهي: ٢٠ وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي (دائماً درجة واحدة، ١/٤/٩/٧/٥/٤/١، أحياناً درجتان، أبداً ٣ درجات).

ويتم جمع درجات العبارات وكلما ارتفعت الدرجة الكلية للاعب الرياضي كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على المهارات النفسية وأعلى درجة للمقياس هي (٦٠) درجة وأقل درجة (٢٠) درجة.

### ٣-٥-٣ مقياس دافعية الانجاز الرياضي: (١)

قام جون ولس ببناء مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية، وتضمن المقياس (٤٠) عبارة ١٢ عبارة لمجال دفع القدرة، و١٥ عبارة لمجال دفع النجاح، و١٣ عبارة لمجال تجنب الفشل ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات المقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جداً).

## تصحيح المقياس:

عبارات دافع انجاز النجاح الايجابية هي: ٢٠/١٨/١٦/١٢/١٠/٦/٢ أما السلبية فهي ٤/٨/١٤. أما عبارات دفاع تجنب الفشل الايجابية هي: ١٥/١٣/٩/٧/٥/٣/١، أما السلبية هي ١٩/١٧/١١. و تصحيح العبارات الايجابية كما يلي بدرجة كبيرة جداً ٥ درجات، بدرجة كبيرة ٤ درجات، درجة متوسطة ٣ درجات، درجة قليلة درجتان، درجة قليلة جداً درجة واحدة. أما العبارات السلبية فيكون تصحيحها كما يلي: درجة كبيرة جداً درجة واحدة، درجة كبيرة درجتان، درجة متوسطة ٣ درجات، درجة قليلة ٤ درجات، درجة قليلة جداً ٥ درجات.

### ٣-٥ تنفيذ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للشباب للفترة من ١٩/١-١٢/٤/٢٠٢٣ في بكلية التربية الرياضية . جامعة القادسية / ، ومن ثم تم جمعها بعد ملئها من قبل عينة البحث.

### ٦-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي

٢. الانحراف المعياري

٣. معامل ارتباط بيرسن

٤. معامل الارتباط الجزئي

### ٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

٤-١ عرض نتائج مقياس الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز و السلوك التنافسي لعينة البحث و تحليلها:

### جدول رقم (١)

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الفاعلية الذاتية	٥٦,٦٢٥	٥,٩٨٢
دافعية الانجاز	٧١,٨٢٥	٩,٠١٢
السلوك التنافسي	٤٢.٧	٤.٤٧

من خلال الجدول رقم (١) اظهرت النتائج و الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز لعينة البحث. اذ بلغ الوسط الحسابي للفاعلية الذاتية (٥٦,٦٢٥) والانحراف المعياري (٥,٩٨٢)، اما الوسط الحسابي لدافعية الانجاز قد بلغ (٧١,٨٢٥) و الانحراف المعياري (٩,٠١٢)، اما الوسط الحسابي للسلوك التنافسي فقد بلغ (٤٢.٧) والانحراف المعياري (٤.٤٧)

٤-٢ عرض نتائج العلاقة بين الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

### جدول (٢)

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

المتغيرات	قيمة (ر)	قيمة (ر)	مستوى
-----------	----------	----------	-------

الدلالة	الجدولية	المحسوبة	
معنوي	٠,٢٧٥	٠,٥٢١	الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز

\*قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرجة ٣٨ = ٠,٢٧٥

من خلال الجدول (٢) اظهرت النتائج قيمة (ر) المئوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لعينة البحث اذ بلغت (٠,٥٢١) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرجة (٣٨) وهي اكبر من (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٥) وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك الى انه اغلب لاعبي كرة القدم لديهم فاعلية ذاتية عالية نحو تحقيق الانجاز في البطولات. مما زاد من دافعتهم نحو الوصول الى هدف الانجاز.

٤-٣ عرض نتائج العلاقة بين الفاعلية الذاتية و السلوك التنافسي لعينة البحث وتحليلها ومناقشاتها:

جدول (٣)

يبين قيمة (ر) المحسوبة و الجدولية بين اختيار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز	٠,٤٥٣	٠,٢٧٥	معنوي

قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرحة ٣٨ = ٠,٢٧٥

من خلال الجدول (٣) اطهرت النتائج قيمة (ر) المئوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لعينة البحث اذ بلغت (٠,٤٥٣) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرحة (٣٨) وهي اكبر من (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٥) وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك إلى انه اغلب لاعبي كرة القدم 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.

٣-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط المتعدد بين الفاعلية الذاتية وكل من دافعية الانجاز الرياضي والسلوك

التنافسي معاً وتحليلها

جدول (٤)

يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الفاعلية الذاتية من جهة وكل من دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي معاً لعينة البحث



ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
	علاقة التوجه الذاتي و كل من دافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي	٠.٥٨١	٠,٢٧٥	معنوي

قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (٠,٠٥) درجة حرجة ٣٨ = ٠,٢٧٥

يوضح الجدول (٤) قيمة (ر) المحسوبة للارتباط المتعدد بين الفاعلية الذاتية من جهة وكل من دافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي معاً من جهة أخرى إذ بلغت (٠.٥٨١) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨) وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية (٠.٢٧٥) وهي ذات دلالة معنوية.

٤ - ٤ مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي إذ بلغت (٠.٥٢١) وهي أعلى من الجدولية (٠.٢٧٥) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، ويعزو الباحث ذلك إلى إن خبرات النجاح والفشل لها دور كبير في تعين الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم ، 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 أي اعتقاد لاعب كرة القدم إن سلوكه التنافسي سوف يؤدي إلى نتيجة معينة. ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إلى إن " هدف الانجاز الذي يكون فيه الاهتمام الأكبر للاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وإن من أهم المحددات الرئيسية للسلوك التنافسي كما تؤكد دراسة (بنور ١٩٩٤) إن " للدافعية دوراً كبيراً خلال السلوك التنافسي لأنها تستند على وضع الأهداف التنافسية فيكون اتجاه هؤلاء اللاعبين إلى سلوك معين ليديموا جهودهم لحد إكمال أهدافهم.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

١. توصل الباحث من خلال نتائج البحث إلى ما يأتي:
٢. توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث).
٣. توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.
٤. توجد علاقة ارتباط معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.
٥. إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم الشباب.

### التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي:

١. ضرورة الاهتمام بتعزيز الفاعلية الذاتية و دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لتحقيق مستوى الانجاز الرياضي المطلوب منهم.
٢. ضرورة إجراء بحوث مشابهة على لاعبي كرة القدم.
٣. ضرورة إجراء اختبارات بالجوانب النفسية المختلفة لزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسات.

## المصادر

### المصادر العربية

- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي المهارات والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- جون وأيلي وأولاده؛ أساسيات علم النفس التربوي، ترجمة محيي الدين توك وعبدالرحمن عدس، عمان، مطبعة دار جون وأيلي، ١٩٨٤.
- قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين النظرية والتطبيق والقياس، جامعة القادسية ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)
- محمد حسن علاوي ؛ الاحتبارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- محمود عبدالفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ممدوح عبدالمنعم ؛ سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم، ط١، الكويت، دار الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٢.
- هولاند وآخرون؛ التعلم بالملاحظة، باندورا في نظريات التعلم، ترجمة علي حسين حجاج: (الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٠٨، ج٢، ١٩٨٦).
- يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي ، الرياض، مطبعة جامعة الملك سعود، ١٩٩٠.

## م/ الاستبيان

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم ( فاعلية الذات و علاقتة بدافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة القدم )

### ملاحظة :

- ارجو الاجابة على فقرات المقاييس بكل صدق و امانة.
- ضع علامة (√) امام الفقرات التي تعتقد انها توافق رأيك.

مع الشكر و التقدير

الباحثان

كرار حيدر شاكر

مؤمن دوهان محمد

## فقرات مقاييس فاعلية الذات

ت	الفقرة	لا تنطبق ابدأ علي	تنطبق بدرجة قليلة علي	تنطبق بدرجة متوسطة علي	تنطبق بدرجة كبيرة علي
١	استطيع اتمام مهامى الصعبة بدقة				
٢	استطيع تقييم المواقف الصعبة بمهارة و دقة عالية				
٣	يمكنني الاعتماد على قدراتي الذاتية للتغلب على المواقف الصعبة				
٤	انا قادر على العمل الجيد				
٥	استطيع ايجاد حلول مناسبة للمشاكل التي تواجهني				
٦	عندما افشل في اول الامر استمر حتى اتمكن من النجاح				
٧	استطيع الوثوق بقدراتي ومساعدة الفريق				
٨	استطيع التعامل مع ضغوط المباراة				
٩	تتوفر لدي القدرة على الابداع و التطور				
١٠	بامكاني تحقيق اهدافي و طموحاتي				
١١	يمكنني التعامل بكفاءة مع المستجدات الطارئة				
١٢	امتلك عزيمة و ارادة قوية من اجل التغلب على المصاعب				
١٣	عندما احدد الاهداف العامة لنفسى، اعتقد انني لاجد صعوبة في تحقيقها..				
١٤	استطيع التغلب على اضغوط اثناء انجازي للتمارين و المهام الموكلة الي				
١٥	يمكنني مواجهة التحديات الصعبة				
١٦	استطيع التعامل مع المشاكل غير المتوقعة بفاعلية				
١٧	لدي القدرة على التعامل مع الاهداف الصعبة				
١٨	استمد القوة و الصبر من زملائي الناجحين				
١٩	استطيع تقييم التقدم في العمل على ضوء الاهداف المسطرة.				
٢٠	استطيع تنفيذ الخطط التي اضعه الانجاز عمل ما.				

## فقرات مقاييس دافعية الانجاز الرياضي

ت	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة علي جداً	تنطبق بدرجة كبيرة علي	تنطبق بدرجة متوسطة علي	تنطبق بدرجة قليلة علي	تنطبق بدرجة قليلة جداً
١	استطيع تنفيذ الخطط التي اضعتها في المباراة					
٢	اجد صعوبة في مواجهة الفريق المنافس					
٣	اجد صعوبة في تحضير الواجبات المعطة من قبل المدرب					
٤	احقق اهدافي بعد ان احاول عدة مرات					
٥	استمتع في المباراة ذات المستوى العالي					
٦	اعتقد ان النجاح في الفوز لا يعني النجاح في الحياة					
٧	افتقد السيطرة على تصرفاتي عند الخسارة					
٨	انجز التمارين و المهارات اولاً بأول					
٩	لدي عزيمة و ارادة اقوى من معظم اللاعبين					
١٠	عندما اتعامل مع المدرب اجده يستخف فيني					
١١	يعجبني فهم كيفية العمل الجماعي					
١٢	اجد حلاً لكل مشكلة تواجهني بفاعلية					
١٣	يعاملني المدرب على اساس انني من اللاعبين الجيدين					
١٤	احاول ان اسمع الموسيقى قبل المباراة					
١٥	اصاب بالاحباط عندما امر بظروف صحية مضطربة					
١٦	اشعر بالدافعية عند الفوز					
١٧	اللعبة كمجموعة اساس الفوز					
١٨	اعتقد انني لاعب مؤثر في الفريق					
١٩	التزامي بالتمرين سبب الانجاز					
٢٠	الاهتمام بكلام المدرب يوصلني الى الانجاز					
٢١	النمو المبكر احد الاسباب في الوصول الى الانجاز					
٢٢	التكرار في التمرين يصنع الانجاز					
٢٣	الفوز المتكرر يساهم في صناعة الانجاز					
٢٤	استطيع السيطرة على مشاعر عند الخسارة					
٢٥	الخسارة المتكررة تقلل الدافعية لدى اللاعبين					
٢٦	استطيع السيطرة على تصرفاتي عندما اغضب					
٢٧	حرصني على الفريق بسبب الاندفاع المبالغ فيه					
٢٨	الاصرار على الفوز يحقق الانجاز		٢٦			

					الالتزام بالغذاء الصحي احد اسباب المهمة للإنجاز	٢٩
					شغف الجمهور و الدافعية احد اسباب الانجاز	٣٠
					الفشل في كل مرة هو دافع لي للتغلب على الصعوبات في تحقيق الانجاز	٣١
					اشعر بدافع وحافز كبيرين لتحقيق الانجاز	٣٢
					التزامي بالتمرين سبب الانجاز	٣٣
					الاستماع لنصائح المدرب خطوة ثابتة لتحقيق الانجاز	٣٤
					دائما انجز الواجبات المعطاة لي بشكل اسرع من زملائي الاخرين	٣٥
					رغبتي في تحقيق الانجاز هي لأسعاد الجمهور و الزملاء وكذلك المدرب	٣٦
					اقوم بتنفيذ تعليمات المدرب اول بأول	٣٧
					غالباً من اولياتي الانجازات الكبيرة	٣٨
					تحقيق الانجازات الفردية لاثممني كثيراً بالمقارنة مع الانجازات الجماعية	٣٩
					اعتبر مساهمتي الانجازات الجماعية وروح الفريق هي انجاز فردي ايضاً.	٤٠

## فقرات مقياس السلوك التنافسي

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
١	لا ينخفض مستوى ادائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.			
٢	عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنتي لا اجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.			
٣	تزداد ثقتي كلما اقترب موعد المنافسة.			
٤	اعنف نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء في المنافسة.			
٥	عندما ينتقدني مدربي او احد زملائي أثناء المنافسة فأنتي اجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة.			
٦	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.			
٧	في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة.			
٨	قبل اشتراكي في المنافسة لاحتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسيًا و ذهنيًا.			
٩	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة.			
١٠	عندما تسيئ الامور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك او القلق.			
١١	ادائي في المنافسة الرياضية افضل بكثير من ادائي أثناء التدريب.			
١٢	اثناء المنافسة عندما اعتقد ان الحكم قد اخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي او لزملائي فأنتي لا انفعل.			
١٣	بعد انتهاء المنافسة استطيع ان اتذكر كل ما حدث في المنافسة			
١٤	اخشى من احتمال اصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.			
١٥	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.			
١٦	اجد متعة أثناء التدريب بدرجة اكبر منها أثناء المنافسة.			
١٧	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.			
١٨	بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت استطيع الاداء بصورة افضل			
١٩	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة اشعر بأنني لا استطيع تذكر اي شئ.			
٢٠	مستوى ادائي ثابت في المنافسات وفي حدود اقصى قدراتي.			