Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, Year 2024, pp. 1-13
المجلد:29 ملحق، السنة 2024، الصفحات 1-13
ISSN: 3007-7508

الكفاءة الذاتية المدركة وفقا للايقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهني لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد

أ. د عبد الكاظم جليل حسان المنصوري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة البصرة ـالعراق
Abdall_kadim.jaleel@uobasrah.edu.iq

أ.د حسين علي محسن الجابري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة البصرة- العراق
Haljabry105@gmail.com

أ.د صادق عباس علي العبودة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة البصرة- العراق
Sadik.abas@ uobasrah.edu.iq

الملخص

تسلط الدراسة الضوء على دور العوامل النفسية في الأداء الرياضي ومعرفة ما يتعلق متغير الكفاءة الذاتية المدركة عن طريق استثمار ما بداخلهم واستغلالها في رفع مستوى الأداء وما قد يترتب عليهم من آثار يمكن أن تنعكس إيجاباً على مهامهم المرسومة لتزيد من فرصة الفوز في المستقبل وتحقيق الاهداف نتيجة تمتع اللاعب(لاعب كرة اليد) بالكفاءة الذاتية المدركة لشعوره بادراك الذات والرضا عن أدائه والثقة بالنفس والقوة والدافعية والاستمرار بالممارسة الميدانية والإثارة، ولا ريبَ أن هذه العوامل تؤثر بصورة إيجابية على فعالية الكفاءة الذاتية المدركة من خلال تحديد مقدار بذل جهد الفرد في نشاط معين، ومقدار مثابرته في مواجهة العقبات، ومقدار صلابته أمام المواقف الصعبة، فضلا عن ماللايقاع الحيوي بدورتية الانفعالية الذهنية من دور وتأثير في كفاءة اللاعب وقوة ادراكه ،ومن هنا فان أهمية البحث تتجلى في فهم طبيعة الاثر المترتب على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للاعبي كرة اليد اثناء مرورهم بدورتي الإيقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية وما لذلك من أهمية لمدربي فرق الأندية بكرة اليده واهمية ذلك للاعبين انفسهم .

وعليه تطلبت هذه الدراسة استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي؛ لغرض بناء وتقنين وتطبيق المقياس على عينة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد للموسم (2023/2022) والبالغ عددهم (60) لاعباً من مجتمع البحث (176) لاعباً، وقد تم بناء وتقنين المقياس على عينة عددها(85) لاعباَ، بعد ما أُجريت المعاملات الإحصائية الخاصة بإستخراج الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وتحديد المستويات المعيارية لهم؛ إذ تَّم استعمال الحقيبة الإحصائية *SPSS*؛ وذلك للحصول على نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها .

وفي ضوء مناقشة تلك النتائج، قد توصل الباحث إلى أهم الإستنتاجات:

1-مقياس الدّراسة الحالية التي تم بناؤه صالح لقياس مجالات الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للمعايير الذي وضع لإجلها.

2-ان دراسة الكفاءة الذاتية على أساس دورتي الإيقاع الحيوي الانفعالية والذهنية له أهمية كبيرة لزيادة الجانب المعرفي للقائمين على اعداد فرق اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد. والفرق الرياضية الأخر

التوصيات:

1-ضرورة تفعيل دور الخبراء النفسيين في الفرق الرياضية، والإهتمام بالإعداد النفسي لأجل التعرف على مدى تدعيم الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للايقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية وصولاً لتحقيق الأهداف.

2-إجراء دراسة مشابهة على أندية الدوري بالدرجة الأولى.

ABSTRACT

The study sheds light on the role of psychological factors in sports performance and knowing what relates to the variable of perceived self-efficacy by investing what is within them and exploiting it to raise the level of performance and the effects that may result from them that can be reflected positively on their assigned tasks to increase the chance of winning in the future and achieving goals as a result of enjoying... The player (handball player) has a perceived self-efficacy due to his sense of self-awareness, satisfaction with his performance, self-confidence, strength, motivation, continuity in field practice, and excitement. There is no doubt that these factors positively affect the effectiveness of the perceived self-efficacy by determining the amount of effort an individual exerts in a particular activity, and the amount of his perseverance. In the face of obstacles, and the extent of his resilience in the face of difficult situations, in addition to the role and influence that the biorhythm of the mental emotional cycle has on the player's efficiency and the strength of his perception. Hence, the importance of the research is evident in understanding the nature of the impact on the level of perceived self-efficacy of handball players while they pass through the two cycles of the biorhythm. The emotional and mental cycle and the importance of this for coaches of handball club teams and the importance of this for the players themselves.

Therefore, this study required the use of a descriptive method using a survey method. For the purpose of constructing, codifying, and applying the scale to a sample of handball Premier League players for the season (2022/2023), which numbered (60) players from the research community (176) players, The scale was built and standardized on a sample of (85) players., after statistical transactions were conducted. To extract psychometric properties (validity, reliability, objectivity), and determine their standard levels; The SPSS statistical package was used. This is to obtain, analyze and discuss the results of the study. In light of discussing these results, the researcher reached the most important conclusions:

1- The scale of the current study that was built is valid for measuring the areas of perceived self-efficacy according to the criteria for which it was developed.

2- Studying self-efficacy on the basis of the emotional and mental biorhythm cycles is of great importance for increasing the cognitive aspect of those in charge of preparing the Iraqi Premier League handball club teams and other sports teams.

Recommendations:

1- Conduct a similar study on first-class league clubs.

2- The necessity of activating the role of psychological experts in sports teams, and paying attention to psychological preparation in order to identify the extent of strengthening perceived self-efficacy according to the biological rhythm of the emotional and mental cycle in order to achieve goals.

التّعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان دراسة علم النفس الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية تعد ذات أهمية في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية لاهتمامه بدراسة تأثير العوامل النفسية في الأداء الرياضي ومعرفة ما يتعلق بالخصائص والسمات الشخصية والمهارات النفسية للرياضين عن طريق استثمار تلك الخصائص والمهارات بداخلهم واستغلالها في رفع مستوى الأداء، إذ أن الأحداث السابقة التي يمر بها اللاعبون أثناء المنافسات الرياضية والمباريات الودية التي تتميز بالأداء الناجح والمميز يزيد من فرصة الفوز في المستقبل وتحقيق الهدف المطلوب نتيجة تمتع اللاعب بالكفاءة الذاتية المدركة لشعوره بادراك الذات والرضا عن أدائه والثقة بالنفس والقوة والدافعية والاستمرار بالممارسة الميدانية وزيادة المتعة والسرور والإثارة والجدارة، وبالتالي فإن الكفاءة الذاتية تلعب دوراً مهماً في تحديد واكتساب الخبرات وتشكيل حياة اللاعب(لاعب كرة اليد)"وتحتل مسألة الكفاءة الذاتية في علم النفس والعلوم الأخرى مكانة رئيسية لأن مهمة التفكير تكمن في إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع(ناهدة وانتصار ،2023،87) .

ويحدد مقدار الجهد الذي قد يبذله في النشاط والصمود والمثابرة في مواجهة المواقف السلبية الضاغطة ومدى تاثر ذلك بمايمر اللاعب من فترة زمنية تقع تحت مصطلح الإيقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية ومدى تأثير ذلك في على كفاء اللاعب وقوة ادراكة لذاته ممايعكس بشكل مباشر على طبيعة مايمكن ان ينتج منه من مستوى في اثناء التدريب او المنافسة الرياضية . إذ أن كفاءة الذات يحدده التوافق النفسي بين الأحداث والمواقف السابقة المستقبلية، وقد أوضح (فتحي،2001،186) إن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يعمل على الدوافع نحو النجاح إذا كانت الخبرات السابقة ناجحة، ونحو الفشل إذا كانت الخبرات السابقة محبطة" .

ومن هنا فان أهمية البحث تتجلى في فهم طبيعة الاثر المترتب على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للاعبي كرة اليد اثناء مرورهم بدورتي الإيقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية وما لذلك من أهمية لمدربي فرق الأندية بكرة اليده واهمية ذلك للاعبين انفسهم .

2-1 مشكلة البحث :

تُعد رياضة كرة اليد من الرياضات التي توفر بيئة يكون فيها للمكونات النفسية والمعرفية تأثيراً مباشراً على الأداء ونتائجه، لكونها تنطوي على الاستمرار بالأداء الجيد والمميز طيلة مدة اللعب لذلك هناك الحاجة إلى مزيد من الاهتمام بتنمية وتحسين الصفات النفسية للاعبين لصقلهم نفسياً واعطاء الوقت الكافي للتصورات المستقبلية والطموح بتحقيق النتائج العالية والمرضية لتمتعهم بالقوة والمثابرة والثقة بالنفس؛ لكون الأداء يتأثر بنتيجة الأحداث والمواقف السابقة إيجابية كانت أم سلبية بسبب إستجابة اللاعبين فضلا عن ما للايقاع الحيوي من تأثير على طبيعة ادراك اللاعب لذاته وانعكاس ذلك على مستوى قوة ادراكه للذات ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم وجود أداة لقياس الكفاءة الذاتية المدركة وتناول مدى أهمية الإيقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية وانعكاسها على الكفاءة الذاتية لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد .

1-3 أهداف البحث :

1-بناء وتقنين وتطبيق الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد .

2-إيجاد درجات ومستويات معيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث :

1-**5-1 المجال البشري** : لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم 2022 /2023 والبالغ عددهم 140 لاعباً .

1-5-2 المجال الزماني : 2022/10/1ولغاية 2023/4/22

1-**5-3 المجال المكاني** : قاعات ومكان إقامة الأندية العراقية للدوري الممتاز بكرة اليد .

1-6 تعريف المصطلحات :

الكفاءة الذاتية المدركة :- كل ما يعتقده الفرد أن يملكه من إمكانيات وقدرات، والتي تعد بمثابة مقياس أو معيار لقدراته وأفكاره وأفعاله، وأن يتوقع بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف معين(حوراء،2016،529).

الإيقاع الحيوي :- هو لفظة مركبة من كلمتين اغريقيتين

(بيو،BIO)ومعناها الحياة و(رتم ،Rhythm)ومعناها التكرار الدوري وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة الكائنات الحية وهو على ثلاث دورات بدنية ووانفعالية وذهنية (سعد،1995،265)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

"يُعد المنهج من الأمور المهمة والاساسية في تنفيذ البحوث العلمية؛ لأنه يمثل الاقتراب الأمثل صدقاً لحل العديد من المشكلات بصورة علمية ونظرية"[3]، وقد إختار الباحثون منهج البحث الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لأنه الأسلوب المناسب لطبيعة هذه الدّراسة وهدفها .

2-3 مجتمع وعينة البحث :

3-2-1 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على (176)لاعباً بواقع (11) نادياً، وهم(الشرطة، الجيش، الفتوة، السليمانية نفط ميسان، بلدية البصرة، الكرخ، ، الفتوة، كربلاء ،الناصرية ،ديالى) .

3-2-2 عينات البحث :

تّمَ إختيار عينة البحث والمتمثلة بلاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد والبالغ عددهم(145) لاعباً، من مجتمع البحث الأصلي البالغ(176) لاعباً، وبنسبة مئوية(82.3%)، فقد إختيروا بطريقة عمدية على وفق ما تتطلبه إجراءات بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتم إستبعاد (20) لاعباً من مجتمع البحث لعدم اكتمال الاجابات وكما مبين في الجدول (1) .

أولاً / العينة الإستطلاعية :

إشتملت العينة الإستطلاعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة على (11) لاعباً من نادي بلدية البصرة تم إختيارها بطريقة عمدية بنسبة (6.25%) من مجتمع الأصل، وكما مبين في الجدول (1) .

ثانياً / عينة البناء والتقنين:

إشتملت عينة بناء وتقنين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة على (85) لاعباً من أندية الدوري الممتاز بكرة اليد، بواقع (11) نادياً تم إختيارها بطريقة عمدية، وكما مبين في الجدول (1) .

ثالثاً / عينة التطبيق :

تكونت عينة التطبيق من (60) لاعباً من أندية الدوري الممتاز بكرة اليد، بواقع (7) أندية، تم إختيارها بطريقة عمدية، إذ مثلت نسبة (23,08%) من مجتمع الأصل ، وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1)

يبين حجم عينات البحث للاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة القدم

نوع العينة	أندية الدرجة الممتازة	تفاصيل العينة		
		عدد لاعبين العينة	اللاعبون الذين أهملت استماراتهم	النسبة المئوية
العينة الاستطلاعية	بلدية البصرة	11	1	%0.625
عينة البناء والتقنين	لشرطة، الجيش، الفتوة، السليمانية نفط ميسان، بلدية البصرة، الكرخ، ، الفتوة، كربلاء ،الناصرية ،ديالى	85	5	48.82
عينة التطبيق	السليمانية نفط ميسان، بلدية البصرة، الكرخ، ، الفتوة، كربلاء	60	14	%34.09
المجموع		156	20	%88.63
		176		

4-3 الإجراء الميدانية للبحث:-

عمدَ الباحثون ببناء مجالات وفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بصيغته الأولية، والذي أحتوى على (100) فقرة موزعة على أربعة مجالات، قام الباحثون بما يأتي :

أولاً: عرض مجالات وفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس وكرة اليدوالبالغ عددهم (14) خبيراً.

ثانياً : حذف وإعادة صياغة بعض الفقرات وتعديلها التي أبدى المحكمون ملاحظاتهم حولها وأسفر التحليل النهائي على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة على قبول وتعديل بعض الفقرات عند استخدام (مربع كاي) المحسوبة تساوي (5.000) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (15) خبيراً من أصل (20) خبير، وقد أسفرت النتائج على حذف (20) فقرة من مجالات المقياس، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مُؤَلفْ من (80) فقرة، موزعة على أربع مجالات .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الإستطلاعية للمدة من 2022/10/3 على عينة مؤلفة من(12) لاعباً من نادي بلدية البصرة وذلك قاعة قسم النشاط الرياضي والكشفي للمديرية العامة لتربية محافظة البصرة ، "وكان الغرض منها هي الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث وكذلك التعرف على الوقت اللازم لتطبيق المقياس"(مازن،2020،153) إذ كان زمن الإجابة عن مقياس الكفاءة الذاتية المدركة يتراوح ما بين (20-25) دقيقة، وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البناء لغرض التحليل الإحصائي للفقرات .

3-4-2-9 التجربة الرئيسية :

بعد أن أصبح مقياس الكفاءة الذاتية المدركة جاهزاً للتطبيق على عينة البناء، باشر الباحثون مع فريق العمل المساعد بتطبيقهما على العينة والمكونة من (85) لاعباً بهدف إجراء عملية تحليل احصائي لفقراته وذلك لإختيار الفقرات الصالحة وإستبعاد الفقرات غير الصالحة إستناداً إلى قوتها التّمييزية ، وكذلك لإستخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية للمقياس، إبتداءاً من2022/10/9ولغاية 2023/3/15 .

3-4-2-10 تصحيح المقياس :

ويقصد به وضع الدّرجة لإستجابة المختبر على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم ترتيب قيم الفقرات التي إختار المختبر بالتسلسل، وتهمل الفقرات التي هملت من قبل المختبر، ومن خلال هذه العملية نستخرج الدّرجة الكلية لكل إستمارة .

3-4-2-11 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة :

أعتمد الباحثون أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (85) لاعباً للدوري الممتاز بكرة اليد للموسم (2023/2022) وهما :

أولاً: أسلوب المجموعتان الطرفيتان

تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (T) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig) < (0.05) عند درجة حرية (45) وبمستوى دلالة (0.05)، وبهذا الإجراء يبقى المقياس مُؤَلفْ من (80) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (80 - 400) درجة .

ثانياً: الإتساق الداخلي :

تم التحقق من هذا الإتساق بإيجاد هذهِ العلاقات بالمعالجة الإحصائية وذلك بأستخدام معامل الإرتباط البسيط (person) إذ تُعد هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند أيجاد الاتساق الداخلي للفقرات .

تم الإبقاء على أغلب فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الإرتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمجال إذ كانت قيم درجات (Sig) < (0.05) عند درجة حرية (83) ومستوى دلالة (0.05)، كما توجد فقرة فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.217)، وقد اسفرت النتائج على حذف (20) فقرة من مجالات، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مُؤَلفْ من (60) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (60 - 300) درجة.

3-4-3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدّراسة :

لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس يتطلب توافر شروط أساسية ومهمة ، ومن تلك الشروط إمتيازهما بـــ(الصدق ، والثبات ، والموضوعية) :

1-3-4-3 الصدق :

قد حددت رابطة النفسانيين الأمريكان عام 1985 ثلاثة أنواع من الصدق، هي صدق الظاهري وصدق البناء، والصدق المرتبط بمحك(Anastasi ،1988،193)وقد لجأ الباحثون إلى التحقيق لنوعين من الأنواع الثلاثة هما الصدق الظاهري وصدق البناء:

أ- الصدق الظاهري :

إن أفضل طريقة لإستخراج الصدق تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها(Eble ،1972،555) وقد تحقق ذلك في مقياس والكفاءة الذاتية المدركة كما ذُكر سابقاً في صلاحية الفقرات .

ب - صدق البناء :

وقد تحقق الباحثون من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي للفقرات والذي تبين أن جميع فقرات المقياس تتمتع بالقدرة على التمييز بين العينة ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ في قياس والكفاءة الذاتية المدركة، وتم حساب هذا النوع من الصدق من خلال :

1- المجموعتان الطرفيتان . 2- الإتساق الداخلي .

3-4-2-3 الثبات :

"يُعد الثبات شرطاً أساسياً من شروط موضوعية أداة البحث"(ثامر ،2022، 74)إلى وهناك عدة طرائق تم من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحث من بينها طريقتين هما :

أولاً : طريقة الفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كورنباخ على أفراد عينة بناء المقاييس باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع محاور الاستبانة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة هي (0.85)، وهو معامل ثبات عال، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار .

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية:

ثم اعتمد الباحثون على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والمتضمنة (60) فقرة إذ تم تقسيم المقياس إلى جزئيين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وبواقع (30) فقرة، والثاني تتضمن درجات الفقرات التي تحمل الارقام الزوجية وبواقع (30) فقرة، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.779) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات قام الباحث باستخدام معادلة سبيرمان بروان بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.876)، وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث (اميرة ،2001، 78) .

3-4-4 إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية (التقنين) لمقياسي الدراسة :

للحصول على الدرجات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، قد قام الباحثون بتعيين المستويات المعيارية باستخدام طريقة توزيع كاوس (التوزيع الطبيعي) "إذ يعد من أكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لان كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحني الطبيعي(جابر ،1973، 301)، وقد أرتأى الباحثون أن تكون هناك (5) مستويات للمقياس، والجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج مقاييس الدراسة الكفاءة الذاتية المدركة :

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج لمقاييس الدراسة الكفاءة الذاتية المدركة لعينة التقنين

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الكفاءة الذاتية المدركة	178.6	42.3	156	0.56

يتبين من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لعينة التقنين لنتائج مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بلغ (178.6، وبإنحراف معياري (42.3)، والوسيط (156)، بينما بلغ معامل الإلتواء (0.56) .**3-4-5 قياس الإيقاع الحيوي** :-قام الباحثون باستخراج اليقاع الحيوي بالطريقة الالكترونية بواسطة الحاسوب عللا ضوء ادخال بعض المعلومات الأساسية بالحاسوب ومن ثم

نستطيع الحصول على دورات الإيقاع الحيوي ونسبتها المئوية ، كل هذه المعلومات معدة على وفق برنامج خاص بل عدة برامج وبمواقع عدة على شبكة الانترنيت ، اذ اصبح بمقدور أي فرد معرفة ايقاعه الحيوي ومعلرفة الأيام السيئة والأيام الجيدة لديه عن طريق هذه البرامج ، والتي من خلالها يمكن ان نأخذاحد الدورات او جميعها وتظهر كمل دورة بلون معين وعلى شكل موجة ، علما ان الباحثون قد استخدموا هذه الطريقة لسهولتها ودقتها .

3-4-6 التجربة الرئيسية لعينة التطبيق :

قام الباحثون بتوزيع مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بواقع (60) فقرة بصيغتهما النهائية على عينة التطبيق والمؤلفة من (60) لاعباً من أندية الدوري الممتاز بكرة اليد، وجاءت تلك التجربة لمعرفة مستوى مقياس الكفاءة الذاتية، ومدى تأثرها بالايقاع الحيوي بدورتية الانفعالية الذهنية إبتداءً من يوم 4/17 /2023م إلى يوم 6/8/ 2023م، وبعد الإنتهاء من تطبيق المقياس وتنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحثون بجمع الإستمارات وتفريغ بياناتها تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية عليها .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1-2عرض وتحليل نتائج مستوى مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لعينة التطبيق ومناقشتها:

جدول(3)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الكفاءة الذاتية المدركة	182.041	42.63	متوسط

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة بعد تطبيق المقياس بلغ (182.041)، وبإنحراف معياري (42.63)، ويقع في المستوى المتوسط .

ويعزو الباحثون ذلك، "إن الكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها، وتعتمد الكفاءة الذاتية المدركة في جزء منها على إدراك الذات وهي الصورة التي يطّورها الفرد عن نفسه حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات"(حوراء،2016،527)، إذ أن بعض لاعبي العينة وبسبب عدم الإعتماد على قدراتهم الذاتية في مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة وعدم الرغبة الحقيقية في إقامة علاقات إجتماعية مع أعضاء الفريق والشعور بالتوتر والخوف من مواجهة المواقف والظروف الصعبة السلبية التي ترافق المنافسات الرياضية تجدهم يؤدون عملهم بطريقة متواضعة لا تلبي الطموح بالوصول إلى المستوى الذي يمكن أن يجعل فريقهم في المراكز المتقدمة، ولكن هذا لا يمنع القول بأن هناك عزيمة وإصرار وعدم فقدان الأمل في انجاز الواجب الرياضي والمحاولات في تحقيق رغبة المدربين والجماهير في تحقيق الأهداف المطلوبة والسيطرة على الإنفعالات النفسية والمواجهة الحقيقية والتعامل بكل مرونة مع الصعوبات والظروف المرافقة لكل منافسة رياضية والعمل على تطوير القدرات والامكانات الذاتية وإقامة علاقات إيجابية مع الجميع واتخاذ القراارات الصائبة التي تخدم العمل الرياضي، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (سلمان ،2006،192) بإن اللاعب الذي يصادف هزيمة مبكرة ويظهر عليه الأكتئاب أو الحزن إذا ما أتسم بالضبط النفسي وعدم فقدان الأمل وعمل جاهداً لتعويض هزيمته يمكن تحسين مستواه وتحقيق النتيجة المطلوبة.

جدول (4)

يبين المستويات والنسب المئوية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للايقاع الحيوي بدورته الانفعالية

المستويات	الفئات	عدد اللاعبين في القمة	النسبة المئوية	عدد اللاعبين في القاع	النسبة المئوية
عالي جداً	300-252	7	23.33	0	0
عالي	251-203	15	50	1	3.33
متوسط	202-154	6	20	5	16.66
واطئ	153-105	2	6.66	12	40
واطئ جدا	104-60	0	0	12	40
المجموع		30	100	30	100

يتبين من الجدول (4) أن العينة توزعت الى عدد من اللاعبين في المستوى عالي جداً على مؤشرقمة دورة الإيقاع الانفعالية بعدد (7) لاعبين وبنسبة (23.33%) فيما لم يقع أي من اللاعبين في قاعها ، وكان عدد العينة ضمن المستوى عالي توزعوا الى (15)لاعبا في قمة الدورة وبنسبة (50%) وكان عدد العينة ضمن مستوى متوسط توزعو الى (6) لاعبين في قمتها وبنسبة (20%)و(5)لاعبين في قاعها وبنسبة مئوية بلغت (16.66%)وكان عدد العينة ضمن مستوى واطئ انقسموا الى (2)لاعبين في قمة الدورة وبلغت نسبتهم (6.66%) ،فيما توزعوا على قمة وقاع الدورة بالتوالي بعدد (0)لاعب وبنسبة (0%) و(12)لاعبين وبنسبة(40%).

جدول (5) يبين المستويات والنسب المئوية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للايقاع الحيوي بدورته الذهنية

المستويات	الفئات	عدد اللاعبين في القمة	النسبة المئوية	عدد اللاعبين في القاع	النسبة المئوية
عالي جداً	300-252	5	16.66	0	0
عالي	251-203	10	33.33	1	3.33
متوسط	202-154	12	40	6	20
واطئ	153-105	3	10	12	40
واطئ جدا	104-60	0	0	11	36.66
المجموع		30	100	30	100

يتبين من الجدول (5) أن العينة توزعت الى عدد من اللاعبين في المستوى عالي جداً على مؤشرقمة دورة الإيقاع الانفعالية بعدد (5) لاعبين وبنسبة (16.66%) فيما لم يقع أي من اللاعبين في قاعها احد من اللاعبين، وكان عدد العينة ضمن المستوى عالي (10)لاعبا في قمة الدورة وبنسبة (33.33%) ولاعب واحد في قاع الدورةوبنسبة (3.33%) وكان عدد العينة ضمن مستوى متوسط (12) لاعباً في قمتها وبنسبة (40%)و(6)لاعبين في قاعها وبنسبة مئوية بلغت (20%)، اما للمستوى واطيء توزعو الى (3)لاعبين في القمة مثلو نسبو (10%)و(12)لاعبأًفي قاع الدورة شكلو نسبة)40%)وكان عدد العينة ضمن مستوى واطئ جداً(0)لاعب وبلغ عددهم في قاعها(11)لاعب وبنسبة (36.66) .

ويرى الباحثون ان سبب وجود بعض لاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد في المستويين (العالي جداً والعالي) يعود **إلى** أن إمتلاك اللاعبين الكفاءة الذاتية المدركة يؤدي إلى مستويات متقدمة في الأداء وبالذات اللاعبين الذين كانوا في قمة دورتي الإيقاع الحيوي الانفعالية والذهنية وهو يُعد أقوى دوافع النجاح؛ لأن تمتع اللاعب بمستوى عالٍ منها من شأنه التحكم بذاته وانفعالاته النفسية وتحمل المسؤولية في أكثر المواقف وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة للقيام بمهامه والفخر بالانتماء للفريق والقدرة على التكيف السليم مع البيئة الاجتماعية والثقة بالنفس والإعتماد على الخبرة الشخصية مما يجعل اللاعب قادراً على الوصول لما يريد متسلحاً بالمثابرة والإصرار ومتحدياً الصعاب في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف، ونجد لاعب هذا المستوى لديه إحساس بالواجب والثقة بالمدرب وزملائه؛ "لكون المدرب يحاول رفع الروح المعنوية لدى الرياضيين"(احمد ،2021،437)،وخصوصا في فترة الدورة الايقاعية الانفعالية والذهنية الإيجابية وغير متأثراً بالإعلام السلبي متصفاً بضبط السلوك والإتزان ومجاراة الأحداث مهما كانت نوعها، أسباب أدت إلى رفع مستوى اللاعبين وتحقيق النتائج المرضية، وتتطابق هذه الدراسة مع دراسة (براء محمد ،2006،190)"إن التحكم في الأحداث وضبط السلوك يلعب دوراً هاماً في أداء اللاعبين"(0.

ويعزو الباحثون سبب وجود بعض لاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد في المستوى (متوسط) في الكفاءة الذاتية المدركة إلى أن هناك كثير من الأسباب التي تحول دون الوصول إلى قمة المستوى وخصوصاً عندما يكون الهدف لا يتناسب مع الجهد والطموح المتواضع الذي يضع اللاعبين فريسة أمام المعوقات والأحداث والإنفعالات على الرغم من وجود الاعب في فترة القمة من الدورة الايقاعية الانفعالية والذهنية ،وهذا ينطبق على المستويين الواطئ والواطيء جدا وبنسبة اعلى ،اذ ان اللاعب غير متهيئاً نفسياً أو بدنياً عند كل مشاركة رياضية لتجعل الفريق غير قادر على تحقيق نتائج تضعه في المستوى المطلوب، فإن الإعتماد على القدرات الذاتية في مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة وتحمل المسؤولية والثقة في مواجهة الخصم وسهولة تقديم حلول مناسبة لحل المشكلات والتعامل بمرونة مع الأحداث المرافقة لكل منافسة رياضية والعزيمة والإصرار في تخطي الصعوبات كلها تُعد عوامل جوهرية من المفترض ان تساعد في وضع أهداف مستقبلية لتحسين المستوى وتحقيق رغبات الجميع، اذا ما اخذنا بالاعتبار كون اللاعب ضمن حدود الفترة الزمنية لقمة اوقاع دورة الإيقاع الحيوي الانفعالية والذهنية . وهذا مايراه محمد حسن علاوي ان الرغبة هي دافع لاشخصي للكفاح لدى اللاعب لكي يكون الأفضل وتتمثل في مجموعة المتغيرات النفسية التي تحدث في ظروف المنافسة ،لذلك يجب ان يكون لدى اللاعب الرغبة في تحقيق الإنجازات والتفوق في المباريات (محمد واخرون،2003،67)

كمايرى الباحثون ان خبرات النجاح والفشل لها دور كبير في تعبئة الكفاءة الذاتية ،اذ يولد الشعور بالنجاح والتفوق مشاعر إيجابية بكفاءته بالاداء وتحقيق التفوق خلال المنافسة الرياضية ممايعطي تصوراً ايجابياً ينعكس على السلوك التنافسي

لدى اللاعبين وهذا مايراه (احمد صلاحبان الكفاءة الذاتية تؤدي دوراً اساسياً في توجيه السلوك فااللاعب عندما يمتلك إمكانية توظيف القدرات النفسية بشكل جيد يميل الى التصرف بناءاً على هذه القدرات مما يعطي مؤشراً عالياً خلال المنافسة.

5- الإستنتاجات والتّوصيات :

5-1 الإستنتاجات :

يمكن تلخيص النتائج التّي أسفرت عنها الدّراسة الحالية إلى ما يلي :

1- مقياس الدّراسة الحالية الذي تم بناؤه صالح لقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للمعايير التّي وضع لإجلها .

2- ان دراسة الكفاءة الذاتية على أساس الدورة الحيوية الانفعالية والذهنية له أهمية كبيرة لبيان الجانب المعرفي للقائمين على اعداد فرق اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد.والفلرق الرياضية الأخرى.

5-2 التّوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث ما يلـــــــــي :

1-ضرورة تفعيل دور الخبراء النفسيين في الفرق الرياضية، والإهتمام بالإعداد النفسي لأجل التعرف على مدى تدعيم الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للايقاع الحيوي بدورتية الانفعالية والذهنية وصولاً لتحقيق الأهداف .

2- إجراء دراسة مشابهة على أندية الدرجة الأولى بكرة اليد .

المصادر

أولاً/ المصادر العربية:

- احمد فاضل علي،داود سليمان سلمان:الروح الرياضية وعلاقتها بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية جامعة الحمدانية،بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة : مجلد 31،عدد 4، 2021.
- احمد صلاح : كرة اليد،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع،القاهرة ،215،
- الزيات، فتحي مصطفى : علم النفس المعرفي، الجزء الثاني، القاهرة، دار النشر للجامعات، مصر،2001.
- أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2001.
- ثامر محمود الحمداني، ذاكر محمد سليم: دراسة العلاقة بين القمع الانفعالي للمدربين والصمود النفسي للاعبين من وجهة نظر لاعبي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم في العراق،بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة : مجلد 32،عدد 2، 2022.
- باسم، أكرم: الذكاء الروحي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأزهر بغزة،بحث منشور،مجلة جامع الأزهر- غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 21،العدد 2،2019

- براء محمد : اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة ،بحث منشور، مجلة العلوم النفسية ،جامعة بغداد ، العدد 10 ، 2006.
- جابر عبد الحميد واحمد خيري : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،القاهرة ، دار النهضة العربية، 1973.
- حسين رشيد غياض: بناء وتقنين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد 13،،العدد 3،ج أب، 2013.
- حوراء عباس كرماش : الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الاساسية في جامعة بابل،بحث منشور، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية / جامعة بابل،2016.
- رياض عبد الحمزة مرزة: فاعلية البرنامج النفسي المقترح في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم للصالات طالبات، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة :مجلد 29،عدد 3، 2019.
- سلمان عكاب : الشخصية القيادية للاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2006، ص192.
- كرماش، حوراء عباس :الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. بحث منشور،مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 2016.
- سعد كمالطة : الرياضة ومبادئ البيولوجيا ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، 1995،
- مازن جليل عبد الرسول : دراسة مقارنة لمستوى التماسك الاجتماعي-الحركي للاعبي كرة القدم وكرة السلة في محافظة كربلاء، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة : مجلد 30،عدد 3، 2020.
- محمد حسن علاوي واخرون :الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات – تطبيقات -ط1.مركز الكتاب للنشر .القاهرة ، 2003،
- ناهده حامد مشكور، انتصار احمد عثمان: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الحاذق لدى كالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة ، بحث منشور،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة : مجلد 33 ،عدد1، 2023.

ثانياً/ المصادر الأجنبية:

- Anastasi. A.Psychogical Testing, Ged, New York: Maeillan Publishing company, 1988.
- Eble ,R- L; Essential of educational Measurement,2nd Edition , New ,york , prentie – Hill , 1972 .