

التمايز النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم

Psychological differentiation and its relationship to self-efficacy among football players

م. د نسيمه عباس صالح

nasemaala9 @ gmail.com

المديرية العامة لتربية ديالى

الملخص

تنبثق مشكلة البحث من المواقف التنافسية التي يتعرض خلالها اللاعب اثناء مشاركته في المباراة الى الاضطرابات والتوترات والتي لها تأثير على تصرفات اللاعب مما يجعله في حالة من عدم التوافق النفسي مما ينعكس تأثيره سلباً على الكفاءة والتمايز ، اما الهدف تمثل بالتعرف على مستوى التمايز النفسي والكفاءة الذاتية لدى العينة ومعرفة العلاقة بينهما ، واما المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، وعينة البحث شملت لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم (50) لاعباً واستخدمت الباحثة مقياس التمايز النفسي (الدليمي، 2023) ومقياس الكفاءة الذاتية (ال مراد ، 2008) ، وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية ومجال الادارة وأخذت الباحثة بالتوجيهات والآراء الخاصة بالمحكمين ، ثم طبقت التجربة الاستطلاعية والرئيسية ، وبعدها طبقت الوسائل الاحصائية اللازمة لتحقيق اهداف البحث ومن خلالها استنتجت الباحثة بوجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مقياس التمايز النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية لدى عينة من لاعبي كرة القدم، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات ، وهي ضرورة اجراء اختبارات بدنية ومهارية ونفسية لأجل انتقاء اللاعبين ممن لديهم مؤهلات بدنية وجسمية الخاصة باللعبة .

الكلمات المفتاحية: التمايز النفسي – الكفاءة الذاتية - لاعبي كرة القدم.

ABSTRACT

The research problem emerges from the competitive situations in which the player is exposed, while participating in the match, to disturbances and tensions, which have an impact on the player's actions, which puts him in a state of psychological incompatibility, which negatively affects efficiency and distinction. The goal is to identify the level of psychological differentiation and self-efficacy among the sample and to know the relationship between them. The method used is the descriptive method using the correlation method, and the research sample included (50) football players, as a player, the researcher used the psychological differentiation scale (Al-Dulaimi, 2023) and the self-efficacy scale (Al Murad, 2008). The scale was presented to a group of arbitrators in the field of educational sciences and the field of management. The researcher took the arbitrators' directions and opinions, then applied the exploratory and main experiment, and then applied the necessary statistical methods to achieve the research objectives, through which the researcher concluded that there was a significant correlation between the psychological differentiation scale and the self-efficacy scale among a sample of football players. The study came out with a number of recommendations, including the necessity of conducting physical, skill and psychological tests in order to select players who have the physical and bodily qualifications specific to the game.

Keywords: Psychological differentiation, self-efficacy, Football players.

1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد علم النفس حلقة وصل مع كافة العلوم التربوية والنفسية ويتفرع منه علم النفس الرياضي الذي يتناول المظاهر النفسية التي لها علاقة بالرياضي ابتداء بمروره بمرحلة الاعداد وخضوعه للعديد من التدريبات للاستعداد للمنافسة الرياضية ومن تلك المظاهر النفسية التي وجب التركيز عليها مفهوم التمايز النفسي كونه يعد من المحددات النفسية التي يتعرض لها الرياضي اثناء مراحل تدريبية والذي يعد مؤشرا الى مدى تمتع الرياضي بالقدرات والامكانيات التي تميزه عن غيره من زملائه الرياضيين حيث اختلفت الدراسات العلمية والنفسية في المغزى الذي تحده الفكرة من موضوع التمايز النفسي كونه يمثل الالية التي تحدد مدى ادراك الرياضي للأشياء التي تحيط به ومدى قدرته في التعامل مع الاخرين ، وعموما فالتمايز النفسي يعبر عن مقدرة الرياضي في تصحيح وتقييم الافكار والمعتقدات التي تدور في ذهنه ومن ثم التحكم بها مما يجعله قادرا على توجيهها بالاتجاه الصحيح الذي يضمن احراز النتائج الجيدة ، ويعتمد التمايز النفسي على الطريقة التي يدرك بها الفرد العالم المحيط به وهذا يعني ان طريقة تعامل الفرد مع الاخرين تتأثر بمستوى تمايزه النفسي فالأشخاص الذين لديهم تمايز نفسي يتصفون بكونهم ان لهم افكار خاصة تميزهم عن الاخرين وهم اكثر ميلا لاستخدام الية ضبط النفس كما ان طريقة التعامل مع المعلومات وكيفية تحصيلها تتأثر بمستوى التمايز النفسي ايضا فالطالب غير المتميز نفسيا يتناول معلوماته في حل اي مشكلة تواجهه من الجهات الموجودة في بيئته اي من الاشياء التي تعرض امامه سواء كانت كتبا او محاضرات ولا يستطيع ان يعتمد على نفسه في التفكير بل يعتمد على عون خارجي ، في حين ان الطالب الذي لديه تمايز نفسي عال يعتمد على ذاته في حل مشكلاته التي يتعرض لها. (حسن ، 2001 : 120) .

وللتمايز النفسي مواصفات وشروط وان اي فقدان ونقص في هذه الشروط لدى الرياضي يؤثر سلبا على شخصية الرياضي وعلى تنفيذه للأداء فمفهوم التمايز النفسي يبني على ما يحمله الرياضي من افكار ومعتقدات تجعله يتصور ما يحيط به متمكنا من ضبط نفسه حيث تشير العديد من الدلائل بان اللاعب الذي يكون تمايزه النفسي ضعيف تكون معاملته سلبية مع ما يحيط به وفي نفس الوقت يتميز بالاعتماد على الاخرين في تنفيذ نشاطاته اعماله وعموما تصبح افكاره مشتتة لا يمكن من التفكير لأجل ايجاد حل للمشكلة التي تواجهه وفي نفس الوقت نلاحظ اللاعب الذي يتمتع بارتفاع تمايزه النفسي يتسم بالمعاملة الايجابية مع زملائه قادرا على الاعتماد على نفسه بوضع حلول للمشكلة التي تواجهه ولطالما تمثل الكفاءة الذاتية احد المحاور الاساسية لأبعاد الشخصية يتبلور معناها في جعل اللاعب يتسم بقناعاته الذاتية قادرا على مواجهة متطلبات المهارة متخطيا المواقف الصعبة من خلال قدرته في كيفية التصرف الصحيح تجاه المتغيرات التي تحيط به ، ويبدو ان الكفاءة الذاتية مبنية على اساس تدريب الرياضي على

المهارات التي تجعله قادراً على اتخاذ القرار اثناء تنفيذه للعديد من الانشطة والواجبات وهذا ينبع من الثقة بقدراته في تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية ولكن احيانا ينتاب الرياضي شعور بعدم القدرة على تنفيذ الانشطة والواجبات الملقاة على عاتقه بسبب عدم التدريب عليها مما يؤثر سلباً على ثقته بمهاراته وبكفاءته الذاتية.

والكفاءة الذاتية ترتبط بالإنجاز الفعلي للأعمال فهي تعكس مدى المثابرة والجهد المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة ومواجهة المشكلات ومقاومة الفشل وكذلك مدى التحدي والاصرار وكثرة المشكلات والازمات (عوض، وعوني ، 2013 : 192).

وايضا تعد الكفاءة الذاتية مصدراً أساسياً يتوقع من خلاله الرياضي مدى مقدرته اثناء خضوعه للتدريب استعداداً للمنافسة من التغلب على الظروف التي تواجهه اثناء المباراة ففي الميدان الرياضي ارتبط معناها بالتمايز النفسي فارتفاع كفاءة اللاعب تعزز لديه تمايزه النفسي مما يشعره بحالة من الاتزان والثبات والتوافق فالكفاءة الذاتية تعمل كدافع ايجابي يعزز من تمايزه النفسي وكدافع سلبي يعيق من تمايزه النفسي ، وتدور أهمية البحث في التعرف ودراسة التمايز النفسي والذي يعطي وصفاً للآلية النفسية التي تسيطر على تصرفات اللاعبين عن طريق ما يقدمه من خبرات وممارسات وتجارب تمنح اللاعبين الثقة بكفاءتهم الذاتية خاصة في البطولات التنافسية مما يساعدهم في ترتيب وتنظيم مسار الاداء الحركي. وكذلك ارتأت الباحثة من خلال أهمية بحثها معرفة العلاقة بين التمايز النفسي والكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم .

2-1 مشكلة البحث

يبدو ان خضوع اللاعب للعديد من المواقف التنافسية يساعد المدرب على التأكد ومعرفة التمايز النفسي الذي يتسم به اللاعب ويجعله في حالة من الاستقرار والاتزان مما يجعله يتمتع بدرجة عالية في التنفيذ والقدرة على ضبط سلوكه وتصرفه وفي البطولة التنافسية يتعرض اللاعب اثناء مشاركته في المباراة الرياضية للعديد من الاضطرابات والتوترات والتي لها تأثير على تصرفات اللاعب مما يجعله في حالة من عدم التوافق نفسياً مما ينعكس تأثيره سلباً على الكفاءة والتمايز لذا تمكنت الباحثة من صياغة مشكلة البحث عن طريق السؤال الآتي :

* هل الكفاءة الذاتية لها علاقة بالتمايز النفسي والذي تؤثر ايجابياً على مدى ترتيب مسار الاداء

اثناء المنافسة ؟

3-1 اهداف البحث

1. التعرف على مستوى التمايز النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم .
2. التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم .

3. التعرف على علاقة التمايز النفسي والكفاءة الذاتية للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم .

4-1 مسلمات البحث

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين التمايز النفسي والكفاءة الذاتية لدى عينة من لاعبي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم (50) لاعب.

2-5-1 المجال المكاني: ملاعب اندية الدرجة الأولى بكرة القدم.

3-5-1 المجال الزمني: من الفترة 2024/5/8 لغاية 2024/5/14 .

6-1 تحديد مفاهيم البحث

1- التمايز النفسي هي تلك الصفات الشخصية التي تختلف بين شخص واخر التي تؤثر على عملية الادراك الحسي والاختلاف بين الافراد في تفسيرهم لنفس المثير وكيفية التفاعل مع هذا المثير (حسين ، 2018 : 36) .

2- الكفاءة الذاتي بأنها هي درجة اقتناع الرياضي بقدرته على تحقيق الفوز والوصول للنتائج المرجوة وذلك نتيجة ادراكه لإمكاناته الفعلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية والعصبية الفسيولوجية والمهارية فضلا عن مستوى ردود افعاله الخاصة بالمهمة ومدى ثقته في هذا الادراك واستبصاره بإمكاناته وحسن استخدامها (ال مراد ، 2008 : 251) .

1- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

لكي تتمكن الباحثة من حل مشكلة بحثها وتحقيق اهدافه يقتضي عليها ان تختار منهاجا يتلاءم مع موضوع بحثها ؛ لذا اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأجل حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة القدم (بعقوبة ، الخالص ، ههيب ، شهربان ، كنعان) في محافظة ديالى والبالغ عددهم (50) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع البحث البالغ (100) لاعب ، وتشكل نسبة 50 % .

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة

1. المصادر العربية والأجنبية.

2. مقياس التمايز النفسي. (ملحق 1)
3. مقياس الكفاءة الذاتية. (ملحق 2)
4. الخبراء ذوي الاختصاص (ملحق 3).
5. الأقلام.
6. الحاسبة.

4-2 الاجراءات الميدانية للبحث

1-4-2 مقياس التمايز النفسي ومفتاح تصحيحه

للتعرف على التمايز النفسي لدى لاعبي كرة القدم تبنت الباحثة المقياس الذي اعده (الدليمي 2023) واحتوى المقياس على (33) عبارة وله خمس بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا – تنطبق علي بدرجة كبيرة – تنطبق علي بدرجة متوسطة – تنطبق علي بدرجة قليلة – لا تنطبق علي) وتتم الاجابة على عبارات المقياس من خلال بدائله وللبدائل درجات تتمثل (1-2-3-4-5) للعبارات الايجابية ، والدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية ، واعلى درجة للمقياس هي (165) واقل درجة له (33) ويبلغ الوسط الفرضي (99) حيث احتوى المقياس على (25) عبارة ايجابية و (8) عبارات سلبية وقد وضع المقياس بالصورة النهائية من حيث صدقه وثباته ، اما السبب الذي جعل الباحثة من اختيار هذا المقياس :

1. المقياس اعد وطبق على عينة من اللاعبين لذا فهو ملائم للعينة الحالية.
2. المقياس تم تطبيقه على البيئة العراقية لذا فهو ملائم للعينة.
3. المقياس تم بناءه (2023) فهو مقياس يتمتع بالحدثة.

2-4-2 مقياس الكفاءة الذاتية ومفتاح تصحيحه

بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من المقاييس الخاصة بالكفاءة الذاتية تبنت المقياس المعد من قبل (نبراس ، 2008) والذي يتضمن ثلاث محاور مهمة للكفاءة الذاتية تشمل (محور الكفاءة الذاتية العامة ، محور الكفاءة الاجتماعية ، محور الكفاءة الذاتية الرياضية) ، وتكون المقياس من (30) عبارة وتكون اجابة المختبر على المقياس باعتماده على خمس بدائل هي (دائما – غالبا – احيانا – نادرا – لا اطلاقا) وللبدائل درجات هي (1-2-3-4-5) وان اعلى درجة للمقياس هي (150) واقل درجة للمقياس هي (30) درجة ، في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس 90 درجة .

2-4-3 الأسس العلمية للمقياس

1- الصدق الظاهري (صدق الخبراء)

لكي تتعرف الباحثة على مدى صدق عبارات المقياس بدأت بعرضه على طاقم اللجنة المحكمة في مجال التربية الرياضية لبيان رأيهم طول مدى صدق المقياس حيث تم اتفاق اللجنة المحكمة وبنسبة 100% وهذه النسبة تعد مؤشر لصدق المقياس للغرض الذي صمم لأجله فالمقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة المظاهر التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها (علاوي ، 2000 : 253) .

2- الثبات (طريقة اعادة الاختبار)

لكي تتمكن الباحثة من معرفة ثبات المقياس طبقت طريقة اعادة الاختبار " تعد الادارة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية" (العجيلي ، 1990 : 143) حيث وزعت على عينة من لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم (10) في يوم الخميس المصادف 2024/5/2 لكي تتمكن من معرفة الكفاءة الذاتية وتم الاختبار الاولي للعينة وبعد اسبوع من الاختبار الاولي وزع المقياس مرة اخرى على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وبعد اكمال تفريغ البيانات اثبتت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات تبلغ (0,88)

2-5 التجربة الاستطلاعية

يتوجب على الباحثة اجراء تجربة استطلاعية على عينة يتم اختبارها من خارج العينة الاساسية للبحث والتي يبلغ عددها (10) لاعبين وهم من خارج العينة الرئيسية حيث طبقت التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف 2024/5/8 لغرض التعرف على مدى ملائمة الفقرات ومعرفة المعوقات التي تعيق تطبيق التجربة النهائية .

2-6 التجربة النهائية

حددت الباحثة يوم الاثنين المصادف 2024/5/14 لغاية يوم الخميس المصادف 2024/5/16 للقيام بتجربتها النهائية وفي هذه الايام وزعت الباحثة مقياس التمايز النفسي على عينة البحث البالغ عددها (50) لاعب وبعد اجابتهم على المقياس تم جمع استمارات المقياس الاول ثم بدأت بتوزيع استمارات مقياس الكفاءة الذاتية على عينة البحث وتم ملئ الاستمارة من قبل العينة وبعدها جمعت الاستمارات ثم اجريت المعالجة الاحصائية للبيانات .

7-2 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة ، وهي كالآتي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل ارتباط بيرسون .
- الخطأ المعياري .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

3-1 عرض وتحليل نتائج التمايز النفسي

جدول (1)

يبين نتائج التعرف على التمايز النفسي لدى عينة من لاعبي كرة القدم

المتغيرات المقياس	المدى	اقل درجة	اعلى درجة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	التباين	مستوى الدلالة
التمايز النفسي	35.00	91.00	126.00	99	108.6	1.24	8.78	77.17	0.000

يبين جدول(1) نتائج التعرف على التمايز النفسي لدى عينة من لاعبي كرة القدم، حيث بلغت قيمة المدى (35.00) وبلغت اقل قيمة لمقياس التمايز النفسي (91.00)، و اعلى قيمة بلغت(126.00)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (99)، وهي اقل من قيمة الوسط الحسابي البالغة (108.6)، في حين بلغت قيمة الخطأ المعياري (1.42)، و بانحراف معياري بلغ (8.78) ، واما نسبة التباين لمقياس التمايز النفسي فقد بلغت (77.17)، وبمستوى دلالة بلغ (0.000)، وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي على مقياس التمايز النفسي ووجود فروق ما بين الوسطين الحسابيين ولصالح الوسط الحسابي.

2-3 عرض وتحليل نتائج الكفاءة الذاتية

جدول (2)

يبين نتائج التعرف على الكفاءة الذاتية لدى عينة من لاعبي كرة القدم

المتغيرات المقياس	المدى	اقل درجة	اعلى درجة	الوسط الف رضي	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	التباين الانحرا ف المعياري	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	33.00	83.00	116.00	90	98.58	1.142	8.08	0.000

يبين الجدول (2) نتائج التعرف على الكفاءة الذاتية لدى عينة من لاعبي كرة القدم، حيث بلغت قيمة المدى (33,00) وبلغت اقل درجة لمقياس الكفاءة الذاتية (83.00)، و اعلى درجة بلغت (116.00)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (90) وهي اقل من قيمة الوسط الحسابي البالغة (98.58)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري (1.142)، وانحراف معياري بلغ (8.08)، في حين بلغت نسبة التباين لمقياس الكفاءة الذاتية (65.31)، وبمستوى دلالة بلغ (0.000)، وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي على مقياس الكفاءة الذاتية ووجود فروق ما بين الوسطين الحسابيين ولصالح الوسط الحسابي.

3-3 مناقشة النتائج

جدول (3)

يبين نتائج العلاقة بين التمايز النفسي والكفاءة الذاتية لدى العينة

المتغيرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التمايز النفسي	108.6	8.78	99	1.24	** .967	0.000
الكفاءة الذاتية	98.58	8.08	90	1.142		

يبين الجدول (3) نتائج العلاقة الارتباطية بين التمايز النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.967^{**}) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مقياس التمايز النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية لدى عينة من لاعبي كرة القدم، وتفسر الباحثة نتيجة دراسته الحالية الى عوامل متعددة تتعلق بالتمايز النفسي والكفاءة الذاتية فاللاعب المتميز نفسياً يتمتع بالاتزان والاستقرار والثبات والتوافق والاطمئنان في حياته الرياضية فيصبح قادراً على مواجهة المهام التي تحصل في الفريق الواحد من خلال أسلوب تعامله مع زملائه وصعوبة المهارة وقدرته على تحمل اعباء التدريب والمنافسة فينعكس ذلك على مهاراته الاجتماعية ويتضح ذلك من خلال تعاونه وتواصله مع اعضاء الفريق وهذا معناه كلما ارتفع التمايز النفسي انعكس ايجاباً على كفاءته الذاتية، واتفقت الباحثة مع (عوده، 2013) حيث ان "الاشخاص الاكثر تمايزاً يحتفظوا بالحكم الذاتي في فترات التوتر ويتصفون بأنهم اكثر مرونة وأكثر استقلالاً وأكثر تكيفاً مع توترات الحياة وتكون مسارات حياتهم اكثر نجاحاً ونظاماً كما يكونون بعيدين بشكل ملحوظ عن المشكلات الانسانية" (عوده، 2013: 445) وتعزو الباحثة هذه الفروق على المقياسين الى ان لاعبي كرة القدم يتمتعون بتمايز وكفاءة عالية كونهم يمتلكون القدرات والمؤهلات الجسمانية للعبة كرة القدم التي تتميز بشعبية كبيرة تجري وسط اعداد هائلة من الجماهير مما جعلها تحظى بأعلى مستوى من الاهتمام، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى التشجيع الذي يعزز لديه الارادة والاصرار وبذل اقصى ما بوسعه من قوة وجهد ونشاط للتدريب استعداداً للمنافسة الرياضية مما يجعله متمكناً من تحقيق النتائج المرضية والتي تعزز لديه الثقة بالنفس والرضا عن ذاته مما ينعكس ايجاباً على كفاءته الذاتية. وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه (الطالب، ولويس، 2000) "مهما كان نضج اللاعب فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرين بإنجازاته حيث أن كلمه بسيطة من المدرب قد تؤدي الى تحسن ملحوظ في قابلية اللاعب. (الطالب، ولويس، 2000: 119)، " الافراد القادرين على إقامة حكم ذاتي وتحقيق الالفة العاطفية في علاقاتهم مع الآخرين دون التعرض إلى المخاوف من النبذ، يكون هذا الفرد بحد ذاته أكثر تمايزاً نفسياً " (العتوم ، 2004 ، 304) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التمايز النفسي والكفاءة الذاتية.
- 2- يتسم لاعبو كرة القدم بمستوى عالي من التمايز مما ينعكس ايجاباً على كفاءته الذاتية .
- 3- تبين وجود فروق معنوية على مقياس التمايز النفسي لدى لاعبي كرة القدم .
- 4- تبين وجود فروق معنوية على مقياس الكفاءة لدى لاعبي كرة القدم .

2-4 التوصيات

- 1- توصي الباحثة بالتأكيد والاهتمام بحالة اللاعب الايجابية وتوفير البيئة المناسبة وتجهيزها بالأجهزة والمعدات الضرورية لكي يتمكن الوصول إلى أعلى قمة في المنافسة.
- 2- ضرورة اجراء اختبارات بدنية ومهارية ونفسية لأجل انتقاء اللاعبين الذين يمتلكون مؤهلات بدنية وجسمية الخاصة باللعبة .
- 3- التأكيد على القيام بدراسات اخرى لمتغير التمايز النفسي والكفاءة الذاتية ضمن العاب أخرى.

المصادر العربية

- 1- حسن ، شمال محمود (2001) ، "سيكولوجية الفرد في المجتمع" ، الدار العربية ، بغداد .
- 2- حسين،محمود وادي (2018) ، " تأثير تمرينات مهارية لذوي التمايز النفسي في تعلم بعض المهارات الكشفية لمرتبة الكشاف المبتدئ "، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،جامعة ديالى .
- 3- الطالب ، نزار ، ولويس ، كامل (2000) ، " علم النفس الرياضي" ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، العراق ،جامعة الموصل .
- 4- العجيلي ، صباح حسن ، واخرون (1990) ، " القياس والتقويم " ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 5- العتوم ، عدنان يوسف (2004) ، " علم النفس المعرفي – النظري والتطبيقي " ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 6- عوض ، دعاء عوض ، ومحمد نرمين عوني (2013) ، " الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية الاسكندرية " ، دراسات عربية في علم النفس ، المجلد (12) ، العدد (2).
- 7- علاوي ، محمد حسن ، ومحمد نصر الدين (2000) ، " القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 8- محمد ، علي عودة (2013) ، " فاعلية الذات على وفق التمايز النفسي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة " ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية .
- 9- ال مراد ، نبراس يونس محمد (2008) ، بناء وتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، المجلد (15) ، العدد (11).

ملحق (1) مقياس التمايز النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	احرص على انجاز المهام التي يكلفني بها المدرب في المباراة					
2	أشارك زملائي اللاعبين بالأنشطة والمناسبات الاجتماعية					
3	امتلك القدرة على التعامل مع احداث اللعب الغير متوقعة					
4	اهتم بالتميز والصدارة على بقية زملائي في النادي					
5	افكاري الإيجابية تساعدني في تحقيق أداء جيدا					
6	ابادر في حل الخلافات بين زملائي اللاعبين					
7	اتضايق عندما يتدخل زملائي بأسلوبي باللعب					
8	اضع لنفسى اهداف محددة أحاول الوصول اليها					
9	افكر في قوة الخصم كثيرا قبل المنافسة					
10	اسعى الى تقديم افضل ما امتلك من جهد للتميز عن بقية اللاعبين					
11	لدي درجة عالية من الاستقلالية في القيام بمهامي كلاعب					
12	اسعى لاكتساب ك ما هو جديد في مجال تخصصي الرياضي					
13	اقدم الدعم النفسي والمعنوي لزملائي اللاعبين					
14	أرى ان شخصيتي متميزة في الفريق					
15	اشعر بالندم لضياح الكثير من الفرص في المنافسة					
16	استحضر خبرات النجاح السابقة لتحقيق الفوز					
17	انادي زملائي بمسميات والقاب تزعجهم اثناء اللعب					
18	ابتعد عن أي تأثيرات سلبية من زملائي بالفريق					
19	احرص على تطوير قدراتي البدنية والمهارية باستمرار					
20	ابدل قصارى جهدي لتحقيق نتائج جيدة مع الفريق					
21	اشعر ان بعض اللاعبين يتمنون ابتعادي عن الفريق					
22	لدي مهاراتي الخاصة باللعب					
23	انظر الى مستقبلي بالنادي بتفائل كبير					
24	اشجع بقية زملائي للعمل بروح الفريق الواحد					
25	احرص على الالتزام بقواعد اللعب لتجنب الأخطاء					
26	اذا واجهني موقف محرج بالمنافسة افضل تجنبه					
27	اتجنب التفكير في ضغوط التدريب والمنافسة					
28	امتلك العزم والإصرار على تكرار المحاولة بعد كل فشل في الأداء					
29	اتعامل باستقلالية مع المشكلات التي تعترضني					

30	أحرص على تحقيق نتائج متقدمة مع الفريق				
31	اعتقد ان دوري مؤثر بتحقيق الفوز				
32	ارفض الاستسلام رغم تراجع مستواي باللعب				
33	لا أتأخر عن التدريب رغم التزامي بعمل آخر				

ملحق (2) مقياس الكفاءة الذاتية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	لا اطلاقا
1	اذ ظهرت عقبات في حياتي يمكنني ان اجد الوسائل المناسبة للتغلب عليها					
2	استطيع التعامل بفاعلية مع احداث الحياة					
3	اجيد السيطرة على المواقف الطارئة بفضل حسن تدبيري للأمر					
4	عندما واجه بدائل متعددة في الحياة استطيع اختيار الانسب					
5	بإمكاني الاستفادة من خبرات الحياة لتجاوز المشاكل مستقبلا					
6	بإمكاني توجيه كل تفكيري نحو تحقيق اهدافي					
7	يمكنني ان اعزز من امكانياتي لأكون اقوى مما انا عليه					
8	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف اسعى اليه فإنني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي					
9	التعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني استطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية					
10	اذا ما واجهني امر جديد فاني اعرف كيفية التعامل معه					
11	أحاول الالمام بجوانب أي مشكلة قبل التصدي لحلها					
12	استطيع صياغة افكاري ومعلوماتي بطريقة منتظمة					
13	بإمكاني ان أكون شخصا محبوبا من قبل اللاعبين على الرغم من انتمائنا الى شرائح اجتماعية معينة					
14	لدي علاقات اجتماعية في الوسط الرياضي تمكنني التعلم من أخطاء اللاعبين الآخرين					
15	استطيع ان أكون سمعة حسنة بين زملائي اللاعبين تجعلني بعيدا عن الشبهات					
16	يمكن ان اعبر عن رأي بحرية بين زملائي اللاعبين					
17	يمكنني مساعدة زملائي اللاعبين المبتدئين لتطوير مهارتهم المهنية					
18	يمكنني التأثير على المدرب للحصول على حقوقي					
19	أتمكن من خفض التوترات والمشاحنات بين اللاعبين					
20	عندما اضع خططا فاني احرص على ان تكون قابلة للتنفيذ					
21	اشعر بالراحة حينما افعل ما هو صحيح لمساعدة زملائي اللاعبين					
22	بإمكاني العمل على زيادة تذكر اللاعبين لما تعلموه في الوحدات التدريبية					
23	يمكنني ان اعزز من امكانياتي البدنية لأكون اقوى مما انا عليه					
24	استطيع أداء معظم المهارات الحركية التي اكلف بها بكفاءة عالية					

25	استطيع من أداء المهام الرياضية المطلوبة مني بشكل جيد تماما وحتى وان كانت الظروف صعبة
26	اعتقد بانني سأتمكن من التغلب بنجاح على العديد من التحديات التي ستواجهني اثناء البطولات الرياضية
27	اشعر بانني قادر على تحديد المكونات الأساسية الأكثر أهمية في الوحدات التدريبية
28	احرص على معرفة الكثير من الحقائق العلمية اثناء الوحدات التدريبية
29	أرى انني قادرا على تحقيق الفوز اثناء الاشتراك في البطولات الرياضية
30	احرص على المشاركة في جميع البطولات الرياضية

ملحق (3)

السادة الخبراء والمختصين الذين بينوا رأيهم حول صلاحية فقرات المقياس

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي / جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
2	أ.د.	سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
3	أ.د.	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
4	أ.د.	نصير قاسم خلف	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
5	أ.د.	عثمان محمود شحادة	ادارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
6	أ.د.	سها عباس عبود	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى