



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي

**فاعلية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري
لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 19 سنة)
دراسة ميدانية لدى الفريق المدرسي لولاية المسيلة**

تحت إشراف:
د. قارة السعيد

من إعداد الطالب:
حريزي عادل
مقاق رابح

السنة الجامعية 2021/2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي

فاعلية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري
لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة
دراسة ميدانية لدى الفريق المدرسي لولاية المسيلة

تحت إشراف:
د - قارة السعيد

من إعداد الطالب:
حريزي عادل
مقاق رابح

السنة الجامعية 2021/2020

شكر

نتقدم بجزيل الشكر والإمتنان وكافة المعاني التقدير والاحترام إلى أستاذنا الغالي "قاره سعيد" نقول له هذا ثمرة جهدك وتعبك وتخصيص وقتك, لك جزيل الشكر والامتنان على ما قدمته لنا من عرفان, واعذرنا لم نجد من كلمات الثناء ما يوفيك حقك, شكرا لك على عطائك, ونسأل الله ان يمدك بالصحة والعافية ويزيدك علما وخلقا ولكي نكون منصفين في شكرنا نتقدم بوافر الشكر والإمتنان إلى رئيس القسم التدريب الرياضي البروفيسور "حريزي عبد الهادي" ونقول له يا أستاذنا العزيز "لو كنا نعرف فوق الشكر منزله أعلى من الشكر عند الله في الثمن لمنحناك منا مهذبة حذوا على حذو ما وليت من حسن"

ولا تفوتنا الفرصة ان نتقدم بجزيل الشكر والعرفان لجميع أساتذة قسم التدريب الرياضي كل بإسمه ومكانه ولا يسعنا الا ان نقول لهم:

ان المعلم للشعوب حياتها

ودليلها وعطائها المتفاني

فاذا سالت عن الشعوب

فلا تسل غير هذه فذلك الباني

إهداء

نبدي ثمره جهدنا ودراستنا الى أعز الناس إلى قلوبنا إلى من لا تكفيهما كلمات الشكر
والإمتنان إلى اللتان لن نوفيها حقهما مهما قدمنا لهما... الى من تقع الجنة تحت
اقدامهما وأمرنا الرحمان بطاعتها والديننا الغاليتين
إلى روح أبي الطاهرة وأتمنى أن يكون طلب علمي صدقة جارية تغفر لك ذنوبك
وتبلغك الفردوس الأعلى من الجنة وأن تكون فخور بي
إلى من لي في الوجود واعطاني بدون جحود لأكسر كل القيود ولم يطلب مني مقابل
لذلك الكرم والجود أبي العزيز
إلى كل أصدقائنا وإلى كل من عرف حريزي عادل ومقاق رابح من قريب وبعيد
إلى كل من ذكرهم قلوبنا ونسيهما قلمنا
إلى كل من يسر لنا الحب والاحترام
إلى كل من قرأ هذا الاهداء ولم يجد اسمه فغضب
والحمد لله الذي أعاننا على إتمام هذا البحث

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	Abstract الملخص باللغة الإنجليزية
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
3	1 - 1 - إشكالية الدراسة
4	1 - 2 - فرضيات الدراسة
4	1 - 3 - أهمية الدراسة
4	1 - 4 - أهداف الدراسة
5	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
6	1 - 6 - الدراسات السابقة والدراسات المشابهة
8	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: فعالية الذات
11	تمهيد
11	2 - 1 - مفهوم فعالية الذات
11	2 - 1 - 1 - تعريف الفعالية الذاتية
12	2 - 1 - 2 - صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم
12	2 - 1 - 2 - 1 - مفهوم الذات

12	2-2-1-2 مفهوم فعالية الذات ومفهوم إدراك التحكم في السلوك
13	3-1-2 أبعاد فعالية الذات
13	1-3-1-2 قدرة الفعالية
13	2-3-1-2 العمومية
13	3-3-1-2 القوة
13	4-1-2 مصادر الفعالية الذاتية
14	1-4-1-2 إنجازات الأداء أو خبرات التمكن
14	2-4-1-2 الخبرات البديلة
14	3-4-1-2 الإقناع اللفظي
14	4-4-1-2 الاستثارة الانفعالية
15	5-1-2 النظرية المعرفية الإجتماعية
15	6-1-2 توقعات الفعالية الذاتية
16	1-6-1-2 الآثار البدنية الإيجابية والسلبية
16	2-6-1-2 الآثار الاجتماعية السلبية والإيجابية
16	3-6-1-2 التقييم الذاتي
16	7-1-2 خصائص الفعالية الذاتية
16	1-7-1-2 خصائص فعالية الذات المرتفعة
17	2-7-1-2 سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة
17	8-1-2 مكونات فعالية الذات
17	1-8-1-2 المكون المعرفي
17	2-8-1-2 المكون المهاراتي
17	3-8-1-2 المكون الوجداني
17	9-1-2 أنواع فعالية الذاتية
17	1-9-1-2 الفعالية الذاتية العامة مقابل الخاصة
17	2-9-1-2 الفعالية الذاتية الفردية مقابل الجماعية
17	3-9-1-2 الفعالية الذاتية بين الشخصية
17	4-9-1-2 الفعالية الذاتية المهنية

18	2-1-9-5- الفعالية الذاتية للمواجهة
18	2-1-9-6- الفعالية الذاتية المجتمعية
18	2-1-9-7- الفعالية الذاتية القبلية مقابل البعدية
18	2-1-10- الفعالية الذاتية في المجال الرياضي
20	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: المهارات في كرة القدم
22	تمهيد
22	3-1- ماهية المهارة
22	3-2- الإعداد المهاري
23	3-3- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال
24	3-4- أهم المهارات في كرة القدم
24	3-4-1- التمرير ومبادئه
25	3-4-2- التسديد وأسس
26	3-4-3- الجري بالكرة
26	3-4-4- المراوغة وصفاتها الفعالة
27	3-5- مفهوم فاعلية الأداء المهاري
28	3-6- التعريف بالفئة العمرية اقل من 19 سنة
28	3-6-1- تعريف المراهقة
28	3-6-2- تعريف المراهقة المتأخرة
29	3-6-3- الفئات العمرية حسب تقسيم الفاف للموسم الدراسي 2021/2020
29	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
32	تمهيد
33	4-1- الدراسة الاستطلاعية
33	4-1-1- الزيارة الاستطلاعية الاولى

33	4-1-2- الزيارة الاستطلاعية الثانية
34	4-2 - منهج الدراسة
34	4-3 - متغيرات الدراسة
34	4-3-1- المتغير المستقل
34	4-3-2- المتغير التابع
35	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
35	4-4-1- مجتمع الدراسة
35	4-4-2- عينة الدراسة
36	4-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
36	4-5-1- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث
36	4-5-2- الإستبيان وشبكة الملاحظة المستخدمة في البحث
37	4-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
37	4-6-1- تصميم الدراسة
37	4-6-2- المعالجة الإحصائية
37	4-7 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
38	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
40	5-1 - عرض النتائج
40	5-1-1- عرض نتائج الفرضية العامة
40	5-1-2- تحليل النتائج الفرضية العامة
40	5-1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
41	5-1-4- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
41	5-1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
41	5-1-6- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
42	5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
42	5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة

42	5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
43	5-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
45	6 - 1 - الاستنتاج العام
46	6- 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
46	6-2-1- الاقتراحات
46	6-2-2- الفرضيات المستقبلية
48	قائمة المصادر والمراجع -
53	قائمة الملاحق -

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
35	1	يمثل حجم و جنس والفئة ومتوسط مدة اللعب للعينة
40	2	يمثل حساب معامل بيرسون بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) لد العينة
40	3	يمثل المتوسط الحسابي لدرجات فعالية الذات لدى العينة
41	4	يمثل احادي الاتجاه انوفا بين الأداء المهاري (دقة التسديد) ومتغير اللعب
42	5	يمثل المتوسط الحسابي لمدة اللعب للعينة

ملخص الدراسة باللغة العربية

فعالية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري (لدى لاعبي كرة القدم

فئة أقل من 19 سنة

جاءت الدراسة بعنوان فعالية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري (دقة تسديد) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة، لقد هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة وذلك بتطبيق استبيان فعالية الذات وشبكة الملاحظة للأداء المهاري (دقة تسديد) والتي اختيرت من قبل المدربين على أنها تحقق الفروق الفردية في الأداء المهاري بشكل واضح وقد طبقت هذه الشبكة الملاحظة على 31 لاعبا من فريق المدرسي لولاية المسيلة لكرة القدم، لقد استخدمنا المنهج الوصفي باعتباره مناسباً للدراسة وقد توصل الباحثان إلى أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بفعالية ذات مرتفعة، بالإضافة الى حقيقة وجود علاقة بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) للاعبي كرة القدم .

Self-efficacy and its relationship to skill performance among football players

Category under 19 years old

The study came under the title of self-efficacy and its relationship to skill performance (shooting accuracy) for football players under 19 years old. The study aimed to know the relationship between self-efficacy and skill performance (shooting accuracy) for football players under 19 years old, by applying an effectiveness questionnaire. The self and the observation network for skill performance (accuracy of repayment), which were chosen by the coaches as clearly achieving individual differences in skill performance. This observation network was applied to 31 players from the school team of the state of M'sila for football. We used the descriptive approach as appropriate for the study. The researchers found That football players have high effectiveness, in addition to the fact that there is a relationship between self-efficacy and skill performance (shooting accuracy) for football players.

مقدمة :

إن الملاحظ لمعطيات كرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب، الذي أصبح يتميز بالقدر الكبير من القوة والسرعة وتكرارها في مختلف الواجبات الدفاعية والهجومية، كالاندفاع البدني للسيطرة على الكرة وتحويلها بفعالية اكبر، خاصة في الصراعات البدنية والمهارية ومع تطور البرامج التدريبية أصبح المستوى بين اللاعبين متقارب بشكل ملحوظ من الناحية البدنية والفيزيولوجية في المستوى العالي نظرا لتطبيقهم نفس البرامج التدريبية باختلاف المدارس والاتجاهات أما من الناحية المهارية فيمكن الاختلاف حسب إمكانيات كل لاعب وفاعلية أداءه فالحركة الأكثر مهارة تعني الحركة الأقل بذلا للجهد وقد يقصد بفاعلية الأداء المهاري درجة تماثل الأداء المهاري مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية ومثالية فأداء المهارة بدرجة عالية من الآلية لا يشير إلى مقدره اللاعب حيث أن اختيار الأسلوب للأداء في التوقيت الصحيح يعد مؤشرا لفاعلية ويتقرر تقييم الفاعلية في المجال الرياضي بمدى تحقيق وإنجاز الهدف من الأداء. لهذا أصبح من واجب التدريب الحديث في كرة القدم أن يهتم بأن تؤدي التمارين التي تعطى بهدف إتقان وتثبيت المهارات الأساسية أو التمارين الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات ، و الأداء المهاري يعد المحك في كثير من القابلات إن لم نقل جل المقابلات في تحديد نتيجة المباراة وبما أن التسديد من بين أهم المهارات اللازم على اللاعب إتقانها من حيث الأداء والدقة فهي مهارة فاصلة في تحديد نتيجة المباراة هنا تتدخل عدة عوامل في أداء هذه المهارة فبالإضافة إلى العامل المهاري والبدني و الذهني هنالك العامل النفسي ونخص بالذكر فاعلية الذات لدى اللاعب وباعتبار أن مهارة التسديد في كرة القدم مصدر خصب من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لتعدد المواقف والخبرات و قد تكلم **بندورا** عن الفعالية الذاتية في المجال الرياضي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (**Bandura, 1977, p 192**) وتعني أن اللاعب على علم بإمكانياته وعلى قدرة على تحقيق الهدف دون تردد من خلال فعاليته الذاتية التي اكتسبها خلال فترات تدريبه وأداءها لمهارات على نحو فعال ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة الفعالية الذاتية وعلاقتها بالأداء المهاري "الدقة في التسديد" في كرة القدم.

ومن هذا المنطلق تم تقسيم الدراسة إلى

الجانب المنهجي



**الفصل الأول: الإطار
العام للدراسة**

1- الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية :

إن مفهوم فاعلية الذات يدخل في تكوين الذات للرياضيين بصورة عامة ، ومنهم لاعبي كرة القدم، فإذا كانت قناعاتهم بفاعلية الذات عالية في مهمة أو مهارة ما فإن ذلك سوف يشكل مفهوما إيجابيا عن ذاته و العكس صحيح. يشير ابندورا وآدام **Bandura & Adam (1982)** إلى أن الرياضي الذي لديه دافعية إيجابية سوف يشكل اعتقادا سليما حول ما يستطيع فعله من أجل بذل جهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المطلوب واتخاذ السلوك المناسب خلال الأداء و المنافسة ، ولتحقيق ذلك يتطلب أن يكون لدى اللاعب كرة القدم إدراكا عال بقدراتهم البدنية ، و المهارية ، والنفسية لتمكينهم من تحقيق أهدافهم ، تشير الغريزي (2005) إلى أن الإدراك له دور مهم في نمو الرياضي سلوكيا و انفعاليا، يذكر ابندورا **Bandura (1977)** أن فاعلية الذات يكون لها تأثير سواء على الرغبة أو محاولة التعامل مع المواقف المعطاة .

إن فاعلية الذات لا يكون لها تأثير فقط على اختيار النشاطات و المواقف، و ويشير عوجة (1993) لكن من خلال توقعات النجاح النهائي فإنها يمكن أن تؤثر على نشاطات حل المشكلات التي يكون قد بدئها فعلا هؤلاء الأفراد ، فتوقعات فاعلية الذات لأجل ذلك تحدد كم النشاط الذي سوف يبذله الأفراد وكم المثابرة في مواجهة العقبات والخبرات ، ذلك أن فاعلية الذات الأقوى تؤدي إلى بذل نشاطات أكثر ، ولما كانت فاعلية الذات تؤثر على المبادرة والرغبة أو محاولة التعامل مع المواقف ، أي تنشيط وتوجيه السلوك ، وكذلك الاستمرار في مواجهة الصعوبات ، فان أحكام فاعلية الذات كما يذكر نوريش (1987) يكون لها تأثير على المهارات ، يرى ماكلياند انه مرتبط بالخبرات السابقة وما يحققه الفرد من انجازات . ومما سبق ذكره أضحي من بين مقتضيات اختيار لاعبي كرة القدم جوانب لا تقتصر على الاختبار الطبي والبدني و المهاري فقط بل يتعداه إلى الجانب النفسي بحيث تتفاعل جميع هذه الجوانب أو العوامل وإذا سلمنا أن الأداء المهاري للاعب تتحكم فيه بالإضافة للجانب البدني العامل النفسي ونخص بالذكر

فاعلية الذات ومن هذا المنطلق خرجنا بطرح التساؤلات التالية :

أ- التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين فعالية الذات والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلين الجزئيين التاليين :

• ما مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) ؟

• هل توجد فروق في الأداء المهاري تعزى لمدة اللعب ؟

1-2- فرضيات الدراسة :

1-2-1- الفرضية العامة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) .

1-2-2- الفرضيات الجزئية

• مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) مرتفع .

• توجد فروق في الأداء المهاري (دقة التسديد) تعزى لمدة اللعب .

1-3- أهمية الدراسة :

• إظهار ما مدى تأثير فعالية الذات في تشكيل سلوك اللاعبين ، وتفعيل أدائهم المهاري .

• إبراز أهمية الجانب النفسي وفي مقدمتها فعالية الذات الذي يجب على لاعب كرة القدم أخذها بعين الاعتبار لتحسين أو مواصلة أداءه مهاريا .

• تبيان مدة اللعب وتأثيرها على الأداء المهاري (دقة التسديد) .

• التعرف على هذه الصفة النفسية فعالية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري .

1-4- أهداف الدراسة :

• معرفة العلاقة بين فعالية الذات و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .

- التعرف على مستوى فعالية الذات للاعبين كرة القدم من خلال أدائهم مهارة التسديد .
- تحسيس المدربين بمدى أهمية فعالية الذات في أداء مهارة التسديد بدقة لاختيار لاعبين متخصصين للقيام بها .

1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

أ- فعالية الذات :

التعريف الاصطلاحي : تم إدخال مصطلح فعالية الذات من طرف **Bandura 1977** خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) و الميكانزمات الوسيطة، ومختلف الآثار للمعتقدات حول فعالية الذات (Zimmerman,2000).

فقد عرف **Bandura** فعالية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p 192)

التعريف الإجرائي :

فيعرفها (**Mcauie**) وآخرون "بأنها ميكانزمات إدراكية عامة لأجل تأثيرات المعالجات النفسية المتنوعة على الأداء وأنها تعد قناعة فردية بمقدرته أو مقدرتها على إنجاز سلوك ضروري لتقديم ناتج مرغوب فيه" ويعرفها (**Mavies**) " بأنها حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح" .

(Mavis, B, 2001, p.p 93-102) .

ب- المهارة :

التعريف الاصطلاحي:

عرفت المهارة على أنها مجموعة من المعارف والخبرات والقدرات الشخصية التي يجب توفرها عند شخص ما لكي يتمكن من إنجاز عمل معين .

التعريف الإجرائي :

المهارة في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون اللعبة.و المهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة ، فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية و إحراز الأهداف ، وهي أيضا التي يستخدمها المدافعون في الدفاع عن مرماهم و إفساد تحركات الفريق المنافس (حنفي محمود مختار ،2002،ص127).

1-6- الدراسات السابقة والدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى :

فراس طالب حمادي، ظافر ناموس خلف، جامعة ديالى العراق ، كلية التربية الرياضية، 2011.

عنوان الدراسة :

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المباراة.

فرضيات الدراسة :

1- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لدى لاعبي المباراة.

2- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المباراة.

النتائج :

1- توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المباراة (عينة البحث).

2- توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المباراة.

3- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المباراة.

4- إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي المباراة الشباب.

الدراسة الثانية :

العربي محمد، أفزوح سليم، المركز الجامعي البيض، 2013.

عنوان الدراسة :

تقدير الذات وعلاقته بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

التساؤلات والفرضيات :

التساؤل العام :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وعلاقته بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة

لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ما مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي ؟

الفرضية العامة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وعلاقته بالأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع .
- مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي .

النتائج :

- مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع .
- مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لاختلاف النادي .

الدراسة الثالثة:

دراسة محمود حسين يعقوب ، نزار محمد خير الويسي ، حسن جمال العوران ،الأردن ، كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ،وكلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية، 2017/2016.

عنوان الدراسة:

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في كرة الطائرة.

التساؤلات :

* ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك ؟
* هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير الذات البدنية ومستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل و الضرب الساحق لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك ؟

النتائج:

- 1- مستوى تقدير الذات لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك كان متوسطا.
- 2- انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير الذات البدنية ومستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل و الضرب الساحق لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- تصميم شبكة ملاحظات لتدريب على دقة التسديد في كرة القدم
- القيام بدراسة فعالية الذات انطلاقا منها نتبأ بمدى دقة التسديد لكل لاعب استنادا لنتائج تحليل فعالية الذات
- أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين أقل من 19 سنة، أي بالرغم من التغيرات التي تحدث في هذا السن حاول الطالبان الباحثان دراسة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والأداء المهاري (دقة التسديد) وكذلك تأثير مدة اللعب عليها .

الجانب النظري

الفصل الثاني: فعالية الذات

تمهيد :

يقول الشاعر الروماني فيرجيل «Virgil» « القادرون هم الذين يعتقدون أنهم قادرون» . وهذا المعنى بأن اعتقاد الإنسان في قدرته على الأداء والإنجاز والإبداع والإنتاج هو ما طرحه الأمريكي «ألبرت باندورا»، في علم النفس في السبعينات من القرن الماضي، تحت مسمى فاعلية الذات أحد موضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تركز على الاعتقاد في القدرة؛ لأن من لديه فاعلية الذات، فهو قادر على تحقيق الإنجازات باعتقاده القوي، وإيمانه الشديد، وبتوفيق الله سبحانه وتعالى.

2-1- مفهوم فاعلية الذات:

يحمل المعنى العام لفاعلية الذات مصطلح الفعالية في معاجم اللغة العربية مدلولين. فقد وردت كلمة فاعلية بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم، والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "فاعلية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة.

يحمل لفظ الذات في المعاجم اللغة العربية مدلولين، فقد وردت كلمة الذات بمعنيين مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح أن يعلم ويخبر عنه"، الثاني "ذات الشيء" بمعنى نفسه وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فاعلية الذات كون الشيء يؤدي إلى نتيجة، صفة ما يحدث الأثر المنتظر. (المحيط، المعجم الوجيز، المنجد، محيط المحيط، المعجم الوسيط) هذا في الجانب اللغوي لفاعلية الذات، أما المعنى الاصطلاحي فقد تم إدخال مصطلح فاعلية الذات من طرف Bandura 1977 خلال اقتراحه لنظرية الأصول (Origins) و الميكانيزمات الوسيطة، ومختلف الآثار للمعتقدات حول فاعلية الذات. (Zimmerman,2000)

2-1-1- تعريف الفعالية الذاتية:

فقد عرف Bandura فاعلية الذات بأنها: مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bandura, 1977, p 192)

فعالية الذات كما يعتبرها كل من Bandura و Saks عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية في ظرف أي ما يمكن ان يفعله الفرد بالإمكانيات التي يمتلكها، وليس الحكم على القدرات بحد ذاتها. (Desmeete, jaminon, Herman, 2001, p220)

كما يعرفها Wood et Bandura بأنها: "الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدافع والمصادر الإدراكية وسلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف.

(Bandura et wood, 1989 p85)

2-1-2- صلة الفعالية الذاتية ببعض المفاهيم:

يتداخل مفهوم فعالية الذات مع كثير من المفاهيم ، ولاشك أن الرابط الأساسي عن هذا التداخل هو "الذات" وفيما يلي توضيحات موجزة عن هاته المفاهيم:

2-1-2-1- مفهوم الذات:

مفهوم فعالية الذات يختلف عن مفهوم الذات الذي يعرف على أنه: "إدراك الذات الذي يكونه الشخص إنطاقا من تجاربه وتفسيراته في بيئته المعاشة"، ويرى كل من نصر محمد ومحمد عبد الله (2006) أن مصطلح فعالية الذات يختلف عن مصطلح مفهوم الذات، فبينما يتحدد مفهوم الذات بالسؤال عن الكينونة (من أنا)، فإن فعالية الذات تتحد بالسؤال عن الاستطاعة (هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار). (نصر محمد ومحمد عبد الله، 2006، ص95)

وبالنسبة لـ (Shavelson, Hubner et stanton) (1976) فقد بينوا بأن مفهوم الذات هو مفهوم وصفي وتقييمي وهذا يتجلى في الطريقة التي يصف بها الأفراد ذواتهم، لكن باحثين آخرين مثل (Calland et Grégoire, 2000/ Marsh, 1999) اعتبروا مفهوم الذات بصفة عامة أنه يحوي أبعاد معرفية و وصفية. (Gwenaelle, p 60)

ويعتبر (wiliam james 1908) من الأوائل الذين اهتموا بعلم "الذات"، وقد اعتبر James الذات ظاهرة شعورية، ويرى أنها: المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له. ويعرف محمد أحمد إبراهيم غنيم (2001) مفهوم الذات على أنه: تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات التي تحدد خصائص الذات، وتظهر إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "الذات المدركة"، والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية" والمدركات التي تحدد الصورة المثالية للفرد الذي يود أن يكون "الذات المثالية".

2-2-1-2- مفهوم فعالية الذات ومفهوم إدراك التحكم في السلوك:

يعرف كل من Ajzen و Modden 1986 مفهوم إدراك التحكم في السلوك على أنه تقدير الفرد، لمدى سهولة أو الصعوبة التي ستصادفه لانجاز سلوك ما، كما لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية على الثقة بالنفس وقدرتها على الفعل ومواجهة الأزمات والتعامل مع التحديات وحل المشكلات، أي تعزيز عوامل الجدارة الذاتية، وإنما تثبت من الدراسات العلمية أن لها تأثير مباشرة على الصحة النفسية ومن الحال الذاتي. (مصطفى حجازي، 2012، ص 208)

2-1-3- أبعاد فاعلية الذات (Dimensions of self-efficacy):

حدد باندورا (Bandura 1977) ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات وفقا لها وهي:

2-1-3-1- قدرة الفعالية Magnitude:

ويتحدد هذا البعد كما يشير باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب، ويطلق عليه أيضا مستوى صعوبة المهمة، ويحدث هذا حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الأفراد، فيعجزون عن مواجهة التحدي.

2-1-3-2- العمومية Generality:

ويعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فاعلية الذات من موقف لآخر مشابه، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر. ويشير سكارزار (1999) Schwarzer إلى ذلك بقوله: إن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر؛ بمعنى أن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه، إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في موقف آخر".

2-1-3-3- القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات، فمنهم من تكون لديه فاعلية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر. (Bandura, 1977, p 84-85) ويضيف كل من (Park & kim (2000) أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء المهني للفرد، وأنها تعد منبئا قويا بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، المثابرة.

2-1-4- مصادر الفعالية الذاتية:

يرى باندورا (Bandura, 1997) أن فاعلية الذات تشير إلى أحكام الفرد، و توقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهود المبذولة، و مواجهة العقبات، و إنجاز السلوك، و إن فاعلية الذات من أهم المفاهيم التي قدمها باندورا في نظريته الإجتماعية المعرفية في التعلم، إذ يرى أن اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء تقويماته عن فاعليته الذاتية وتحقيق النتائج الإيجابية. وفي هذا الصدد، يرى باندورا (Bandura, 1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فاعلية الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

2-1-4-1- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن Performans Accomplishment:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيراً في فعالية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفعالية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فعالية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلاً اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فعالية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحاناً ذا مستوى بسيط.

2-1-4-2- الخبرات البديلة Vicarious Experiences:

ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.

2-1-4-3- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادراً عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملاً مستحيل الأداء.

2-1-4-4- الاستثارة الانفعالية Emotional States:

وتشير إلى حالات القلق والضغط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالية الذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهوداً عالياً، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد اعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فعالية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فعالية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد. (Bandura, 1997, pp 38-39)

كما يمكن من خلال الحالة الفسيولوجية أن يتمكن الناس إلى حد كبير من تحديد ومعرفة مدى ثقتهم وقدرتهم على ممارسة سلوكيات صحية معينة بناءً على مؤشرات فسيولوجية داخلية، فعدم وجود أعراض جانبية بعد تخليه مثلاً على عادة التدخين، بينما وجود حالة التوتر والقلق والاستثارة الانفعالية يعكس

إخفاقه أو فشله في مواجهة هذا التغيير، ويتجه الفرد إلى سوء التوافق، عكس ذلك نجد أن الأفراد الذين لا تظهر عليهم علامات الاستثارة الفسيولوجية عند تعاملهم أو مواجهتهم لموقف معين لهم إحساس متزايد بالفعالية على مواجهة ذلك التحدي بنجاح، وبالتالي هم أكثر احتمالا من غيرهم على تحقيق النجاح في ممارستهم المختلفة في أساليب الحياة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 164)

و بعد عرضنا للأبعاد و المصادر التي حددها "باندورا" لفعالية الذات نتطرق فيما يلي لأهم عنصر و الذي يمثل النظرية المعرفية الاجتماعية و أهم ما تم افتراضه كآلاتي:

2-1-5- النظرية المعرفية الاجتماعية:

أشار (Bandura, 1986) للنظرية المعرفية الاجتماعية التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي و يفترض مضمون هذه النظرية أن التعلم الإنساني معرفي والتأكيد على المصادر الاجتماعية للتفكير و يظهر ذلك من خلال تعريف: قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) للنظرية المعرفية الاجتماعية على أنها: "الإطار الذي من خلاله تفسر الشخصية على أساس المحتوى المعرفي و الوظائف المكتسبة من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والثقافي".

(Helena, 2011, p p 15-17) كما يعتبر باندورا أن التفكير والسلوك الإنساني يعتبران كنتاج دينامي لتأثيرات كل من:

- العوامل الشخصية التي تمثل : (المعرفة، التوقعات، الاتجاهات، ...).
- العوامل السلوكية التي تمثل: (المهارات، الممارسة، التدريب، الاستجابات).
- العوامل البيئية التي تمثل: (المعايير الاجتماعية، تأثير الآخرين).

وقد عبر عن هذا التفاعل من خلال مبدأ الحتمية المتبادلة، الذي ينص على أن السلوك الإنساني يتحدد تبادليا من خلال تفاعل هذه العوامل الثلاثة، حيث يعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية .

2-1-6- توقعات الفعالية الذاتية:

حيث أشار باندورا إلى نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فعالية الذات ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

- التوقعات الخاصة بفعالية الذات.
- التوقعات المتعلقة بالنتائج.

و في هذا المجال يرى (Krampen) : أن توقعات فعالية الذات تقوم فرضيات الفرد حول إمكانات تحقيق خيارات سلوكية معينة، ويتضمن تقدير الفرد لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من القيام بسلوك معين وبشكل ناجح. (أصلان المساعيد، 2011، ص 682)

بينما توقعات النتائج فتمثل الحكم على النتائج المحتملة التي تنتجها هذه الأداءات بتقدير و تثمين الشخص أنه سيصل لنتيجة. (Hornich, p 8) وتأخذ توقعات النتائج ثلاث أشكال كبرى في كل شكل تعمل فيه التوقعات الإيجابية كمحفزات (معرض) في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق (مثبط) 2-1-6-1- الآثار البدنية الإيجابية والسلبية: هي التي ترافق وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والمنفرة، وعدم الراحة الجسدية.

2-1-6-2- الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية: فالآثار الإيجابية تشمل التفاعلات الاجتماعية كتغيرات الاتجاه والتقدير الاجتماعي، الانتماء، القبول، الرغبة بالانتماء، بينما الآثار السلبية تشمل الرفض الاجتماعي، عدم الموافقة، النقد.

2-1-6-3- التقييم الذاتي: الذي يمثل الفئة المهمة لتوقعات النتائج وهو بدوره يتمثل أيضا في التقييم الإيجابي والسلبي للسلوك الشخصي، فتوقع التقدير الرضا الشخصي يحفز إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة الأمل تؤدي إلى نقد الذات وضعف في مستوى الأداء. (Bandura, 2003, pp 39,40) من خلال الشكل السابق يميز (Bandura) بين مفهوم التوقعات التي تخص نتيجة الفعل والتي هي تقييم الفرد لسلوك ما بأنه يقوم إلى نتيجة معينة، وبين التوقعات الخاصة بفاعلية الذات على أنها الاقتناع بالنجاح في إنجاز السلوك المطلوب.

2-1-7- خصائص الفعالية الذاتية:

يذكر باندورا (1997) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة، فحسب نظرية "باندورا" فإن فعالية الذات تركز على؛ كيف يفكر الأشخاص وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم، فالشعور المنخفض بفاعلية الذاتية يرتبط بالاكئاب والعجز والقلق وبالتشاؤم حول الأداء و التطور الشخصي وتقدير منخفض للذات. (Bandura, p 38)

2-1-7-1- خصائص فعالية الذات المرتفعة (الذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم) وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- لديهم قدر عالي من تحمل المسؤولية .
- يستعيدون سريعا شعورهم بفاعلية الذات في حالات الفشل .
- يواجهون المواقف المهذرة بفاعلية تضمن لهم التحكم في أنفسهم وانفعالاتهم .
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم .
- امتلاك فعالية الذات تزيد من إنجازاتهم وأداء اتهم الشخصية، كما تقلل من حالات القلق والضغط والتعرض للاكتئاب .
- يتصفون بالتفاؤل .
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل .
- يركزون على الأهداف بطموح .

2-7-1-2- سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة (الذين يشككون في قدراتهم):

- يركزون على النتائج الفاشلة.
- أفكار متشائمة وتجدهم يشككون في قدراتهم أمام المهام الصعبة.
- طموح ضعيف وعدم الالتزام.
- يستسلمون بسرعة.
- يركزون على الصعوبات وعلى الموانع التي سيواجهونها أكثر من تركيزهم على النجاح، مما يجعلهم ينسحبون من مواجهة هذه الصعاب.

• عرضة لحالات الاكتئاب والضغط والقلق. (Bandura, 1994, p2)

2-8-1-2- مكونات فعالية الذات:

2-8-1-1- المكون المعرفي: والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية فضلا عن الوعي الذاتي بذاك الموضوع ومعتقداته.

2-8-1-2- المكون المهاري: والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.

2-8-1-3- المكون الوجداني: والذي يعنى بالاتجاه نحو الموضوع ومدى إيجابيته، فضلا عن عملية تقبل الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر.

2-9-1-2- أنواع فعالية الذاتية:

2-9-1-1- الفعالية الذاتية العامة مقابل الخاصة:

وتعني الإدراك العام لقدرات الفرد العامة المثبتة لكفاءته في المواقف العامة في حياته بشكل عام، ولها مقاييسها التي تعني بتقديرها أما الفعالية الذاتية الخاصة فتعني بإدراك الكفاءة المتعلقة بمواقف خاصة أو قضايا خاصة.

2-9-1-2- الفعالية الذاتية الفردية مقابل الجماعية:

تتعلق الفعالية الذاتية الفردية بالفرد ذاته بعينه، وبالشخص المفرد وتتشابه مع مفهوم الفعالية الذاتية الشخصية (Lamory et Wilcox, 2005). وتختلف عن نظيرتها الجماعية تلك التي تتعلق بفعالية الجماعة الذاتية مثل الفعالية الذاتية لجماعة الأسرة، أو جماعة العمل، أو جماعة النشاط، أو الجماعة العلاجية، و هي تعبر عن مدى نجاح الجماعة في اتخاذ القرار، و حل المشكلات، وتخطي الأزمات، وإحراز التقدم والنجاح... إلخ.

2-9-1-3- الفعالية الذاتية بين الشخصية:

وهي تتصل بالمجال الاجتماعي للفرد وعلاقاته مع ذاته ومع الآخرين ومدى كفاءة تواصله وتفاعله.

2-9-1-4- الفعالية الذاتية المهنية:

تتعلق الذات المهنية بالكفاءة المهنية و الطموح المهني، وجودة الأداء المهني، و إدراك أهمية الفرد في

مجال مهنته والرضا الوظيفي، والتوافق على المستوى المهني والنفسي، فضلا عن مكونات أخرى تلقي الضوء عليها دراسة مارتشيك (2004) مثل: تأثير العمل ومواجهة الاحتراق الداخلي في العمل وخبرات التدريب.

2-1-9-5- الفعالية الذاتية للمواجهة :

وهي التي تتعلق بقدرات تحمل المرض، واطاقة الأدوية وتناولها والاستجابة لها ومدى القدرة على إظهار التماسك الطبي. (Kalichman, et.at., 2005). وبما أن المواجهة، والتأقلم موضوعات شبيهة بالتدبير فهناك أيضا ما يسمى "بالفعالية الذاتية التدييرية" وتفيد مدى إدراك الفرد لقدرات وكفاءاته في تدبير أموره، وتخص أيضا الأفراد في موقع المسؤولية والإدارة ومدى إيفائهم بمستلزمات وظائفهم وهكذا.

2-1-9-6- الفعالية الذاتية المجتمعية:

هي شق آخر من الفعالية الذاتية الاجتماعية Social self-efficacy والتي تضم الفعالية الذاتية بين الشخصية والمجتمعية، والأسرية... إلخ وتعتبر الفعالية المجتمعية عن إدراك الاتجاه الإيجابي للفرد نحو المجتمع، ومدى الإحساس به، والرضا عنه، والشعور بالمسؤولية اتجاهه، ومدى ايجابية الفرد في المجتمع، ومدى تأثير دوره فيه.

2-1-9-7- الفعالية الذاتية القبلية مقابل البعدية:

حيث تعرف الفعالية الذاتية القبلية بمدى إدراك الفرد لكفاءته في إنجاز مهمة سوف يقوم بها، والفعالية الذاتية البعدية هي المحصلات الإيجابية لعائد الخبرات الناتجة عن مواقف وتجارب تم إنجازها وهي مشاعر الفرد عن كفاءته الشخصية بعد إتمام المهمة والذي سوف يؤثر فيه للدخول في مهمة أخرى قادمة.

2-1-10- الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي :

لقد وضع باندورا (1977) 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 هي نتيجة الفاعلية الذاتية العالية عند الرياضيين، وإن للفاعلية الذاتية علاقة بريضة (رفع الأثقال) وهذا ما أثبتته دراسة (نيس وباتيرون، 1979) إذ تم فحص العلاقة بين التوقعات الذاتية والأداء الرياضي في رفع الأثقال للذكور وقد أثبتت الدراسة أن رافع الأثقال يتأثر بقناعته بمقدار الوزن الذي يمكن رفعه والنتائج أثبتت أن الرياضيين الذين رفعوا وزن أكثر مما اقتنعوا بأن يكون أقل من القيمة الحقيقية .

(Gould D,& Weiss. M, 1981, p29.)

قد افترضت نظرية (باندورا) للفاعلية الذاتية حساب التأثيرات المختلفة المصاحبة للأداء للمهارات الحركية كمعالجة 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 أن ينجز الفعاليات". (Martens. R. & Landers D.M, 1969, p.40)

وقد تم تطبيق نظرية باندورا في المجال الرياضي من خلال مصادرها الأربعة (إنجازات الأداء - التجارب البديلة - الإقناع اللفظي - الاستثارة الفسيولوجية) إذ اختبر (فيلتز، 1982) تنبؤات نظرية باندورا للإناث بمحاولة الغطس المتكور 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، 1977) 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 1983 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 .

(Meauley.E & Gill ,1983,p410-p414).

خلاصة :

إن توقع الرياضي بالنجاح في محاولاته للتفوق وتحقيق الأهداف معينة يولد لديه مشاعر إيجابية وشعور بفاعلية ذاتية والعكس صحيح أي إذا كانت للرياضي فاعلية ذاتية مرتفعة يصبح أداءه متميز سواء كان مهارياً أو بدنياً، فإذا كان يؤمن بقدراته ومقدرته على تحقيق الهدف المرجو منه هنا نقول أن الرياضي له فاعلية ذاتية مرتفعة وبطبيعة الحال تنعكس بالإيجاب على نتائجه المحققة .

الفصل الثالث: المهارات في كرة القدم

تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

3-1- ماهية المهارة:

تعريف المهارة له عدة دلالات متنوعة تعتمد على ما يجب تعريفه منها وعلى من يقوم بوضع هذا التعريف فعلى سبيل المثال يعرف قاموس ويبستر المهارة أنها "القدرة على استغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة استغلالا فعالا حاضرا وقتما يشاء" ويشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء الفعل وتصنف كثير من الأنشطة على أنها مهارات وتشمل على مهارات والمهارة صفة نسبية لها تعريفات كثيرة جدا بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها حيث يمكن أن يكون الأداء واضح جدا أمام الجمهور لأنه يجيز للاعب أن يصنف ضمن اللاعبين الماهرين إذا ما قورن بنظرائه من لاعبي كرة القدم عندما يوضع نفس اللاعب مع أعضاء المنتخب حينئذ قد يبدو كما لو كان لاعب يحوزه كثيرا من المهارة أو كما لو كان غير ماهر نسبيا. (رضا إبراهيم حسين، 2004، ص14) والمهارة في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون اللعبة. والمهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة، فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية وإحراز الأهداف، وهي أيضا التي يستخدمها المدافعون في الدفاع عن مرماهم وإفساد تحركات الفريق المنافس (حنفي محمود مختار، 2002، ص127).

3-2- الإعداد المهاري :

يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (مفتي إبراهيم حماد، 1989، ص71) ويهدف الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها أجادتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى مهاري ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها

وينفذها المدرب في الملعب. ويتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركية الجيدة بما يلي. (رضا إبراهيم

حسين، 2004، ص 14) :

* السهولة والانسائية في الأداء.

* الدقة والتحكم في الأداء.

* التوافق في أداء الحركة.

* الاقتصاد في أداء الحركة.

* الإيقاع.

* التوقع.

* التركيب.

إن مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم قد ارتفع على مستوى الدولي بصورة تسير تطور الخطط الهجومية والدفاعية وتنوعها، مما يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة على الأداء الدقيق مع التطور في الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي الذي يطرأ على هذه اللعبة، فقد صار لزاماً على المدربين العمل على رفع المستوى المهاري لتحقيق أفضل النتائج باعتبارها المدخل الأساسي لممارسة هذه الرياضة ومهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الأساسية وتقييمها للوقوف على المستوى الذي يصل إليه لاعب كرة القدم.

كرة القدم تتميز عن الألعاب الأخرى بأنها تلعب بكل جزء من أجسام الجسم، فهي تلعب بالرأس والصدر واليد كما في رمية التماس وحراسة المرمى والفخذ والقدم، ولا يمكن للمشاهد أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها، وتتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعة ودقيقاً مع قدرته على التغيير في معدل سرعته وكذلك التغيير من اتجاه حرية وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة. (أحمد العقاد، 1991، ص 9)

3-3- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال:

وهذه المرحلة من المراحل الهامة التي أكد عليها (هارا) حيث تعني قدرة اللاعب على أداء المهارة في المكان المناسب والتوقيت المناسب وبالقوة المناسبة. وقدرته على استدعاء المهارة في أي وقت من أوقات المباراة ويؤديها بنفس الكفاءة. دون تأثر بأي ظروف وعوامل أخرى مثل ضعف اللياقة البدنية أو ضغط المنافس وتفكيره. وهذه المرحلة هي الهدف الأساسي من هذا البحث حيث يجهل كثير من المدربين أهمية وصول اللاعب إلى هذه المرحلة ويكتفي بوصول اللاعب إلى مستوى الأداء الآلي دون أن يمرره بأداء

المهارة في ظروف صعبة وتوقيت صعب وربطها بالنواحي الخطئية المرتبطة بها وتحركات الزملاء والمنافسين وربطها بالجوانب الخطئية للاعبين والفريق ككل.

وعلى هذا فإن مدرب كرة القدم يجب أن يمر بهذه المرحلة عند تعليمه للمهارات الأساسية، ولكن مدربي فرق الأواسط ولاعبى الدرجة الأولى فإنهم يهتمون بمرحلة التوافق الجيد والأداء الآلي ومرحلة الفاعلية في الأداء. أما إذا كان هناك لاعب من الكبار يفنقد الدقة في مهارة معينة كضرب الكرة بالرأس مثلا فعلى المدرب أن يبدأ معه من البداية، ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظرا لإمكانيته البدنية. واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظرا لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتمن لمهارة ما يمكن أن يجيدها والمدرب ذو الخبرة والعلم يدرك جيدا أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخطئي والتفكير في التحركات فإنه لابد وأن يكون قد وصل إلى مرحلة الآلية المهاري أو الفاعلية في الأداء المهاري المتمن بحيث لا يفكر إطلاقا في الأداء المهاري وهذا ما يعرف بفاعلية الأداء المهاري. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 97-98)

3-4-4- أهم المهارات في كرة القدم :

3-4-1- التمرير ومبادئه:

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب و مرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا. و التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم و بنائه و تطويره و إنجائه و لعل لأشياء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المقننة (غير فعالة) (مفتي إبراهيم 1990 ص 154-155). و يرى حسن السيد أبو عبده أن التمرير يعتبر إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية إذا تم أدائه بدقة وبسرعة في اتجاه فريق المرمى المنافس. (حسن السيد أبو عبده 2001 ص 192). هناك عدة مبادئ يجب وضعها في الاعتبار حتى يتسنى للاعب كرة القدم تنفيذ تمرير سليم و مفيد للفريق ومن هذه المبادئ مايلي : (مفتي إبراهيم 1990 ص 155-156).

• الرؤية الواضحة للموقف المحيط قبل تنفيذ التمرير .

• اختيار أفضل لاعب يتخذ موقعا مناسباً لتمرير إليه.

• اختيار أنسب أنواع التمرير للموقف و الذي يمكن تنفيذه.

• تنفيذ التمرير

إن تنفيذ التمير الصحيح يتطلب عدة مواصفات منها:

- التوقيت السليم لأداء التمير.
- القوة المناسبة.
- التمويه و الخداع.

3-4-2- التسديد وأسسها:

يعرفه حسن السيد هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات و الكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء و هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس. (حسن السيد أبو عبده 2001، ص182) كما يعرف مفتي إبراهيم التصويب أنه الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وتطويره و إنجائه (مفتي إبراهيم ، 1990ص133) ، ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيز كبير من اهتمام المدربين لكن يرى برنار تيربى في المباريات الرسمية أن معدل التصويب يعادل 15 تصويبة وهذا قليل جدا (Bernard turpin.1998 p. 106) وهناك ثلاث نقاط أساسية يتوقف عليهم نجاح وفعالية التصويب :

أولا : متى يسدد اللاعب ؟

هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في التصويب على مرمى الخصم وهي:

- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.
- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- عند اختيار سرعة وقوة التصويب أو دقتها.
- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى .

ثانيا: أين يسدد اللاعب؟

- إن المكان المناسب للتصويب يتم اختياره بناء على النقاط التالية:
- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.
- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية ، أما إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل.
- أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.
- أن يتم التصويب لفي اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

ثالثاً: كيف التسديد اللاعب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتباره في كيفية التصويب على المرمى منها:

- اختيار التكنيك المناسبة للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة و بأي جزء من القدم و بأي نوع من الركلات.
- اختيار القوة و السرعة المناسبة للتصويب.
- اختيار القدم المصوبة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة و زاوية الاقتراب أمام المرمى.
- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع و تمويه ومباغطة عند التصويب.
- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.

3-4-3- الجري بالكرة:

المقصود به هو تحرك اللاعب بالكرة و سيطرته عليها ، ويستخدم الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى الزميل مثلاً ، أو عندما يريد اللاعب جذب مدفع إليه لإبعاده عن التغطية ، أو عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية . يتم الجري بالكرة بطرق ثلاثة إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم الأمامي. (Louis jean ,1991,p 134)
أما زهير خشاب و آخرون يرون أن الجري بالكرة تهدف إلى أغراض متعددة أهمها :

(زهير خشاب و آخرون، 1988 ص 199).

- اجتياز الخصم و التخلص منه.
- الهروب من الخصم عن طريق الجري بالكرة السريع و دفع الكرة للأمام.
- اختراق صفوف دفاع الخصم و القيام بالمناولة أو التهديف .
- عندما لا يتوفر مجال لتمرير في الوقت المناسب.
- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية بعد أن زالت المراقبة عنه.
- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
- تنظيم لعب الفريق.

3-4-4- المراوغة وصفاتها الفعالة:

هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت و المساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، و تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها على سبيل المثال ، عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع أو عدد

من المدافعين أكثر من المهاجمين، وفي نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى الزملاء فيها مخاطرة يفقد الكرة. (بن قاصد علي حاج محمد 1997 ص 40) ومن أجل ضبط المراوغة بصورة عامة يجب أن يكون اللاعب بحالة نفسية جيدة و مسيطرا على حركاته و تفكيره و اللاعب الذي ينجح في المراوغة يكون مشكلة على الفريق الآخر. (زهير خشاب و آخرون، 1988 ص 199).

و من صفات المراوغة الفعالة هي: (مفتي إبراهيم، 1990 ص 151)

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف و التي لا يتوقعها المنافس.
- المقدرة على إقناع المدافع بتحريك خادع.
- المقدرة على التغيير السريع لاتجاه الجسم.
- المقدرة على تغيير سرعة اللعب.

3-5- مفهوم فاعلية الأداء المهاري:

تعددت آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري فالبعض لا يفرق بين الفاعلية والكفاءة والبعض الآخر يرى أن هناك اختلافا بينهما وفي هذا الصدد يشير بارهام أن الكفاءة والفاعلية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء ويتفق كل من ويلز، تيجينز إلى وجود فرقا بين الفاعلية والكفاءة فالفاعلية تقيم بمدى تحقيق إنجاز بهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة ويضيف برور على تعريف بارهام للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول "المنتج" والطاقة أو القوة المستهلكة (فؤاد عبد السلام أحمد، 1998 ص 90) ويضيف علاء جمال الدين أن فاعلية الأداء المهاري هي كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري الفني أثناء المباراة (أحمد حسين محمد، 1998 ص 39)، لذلك فقد استخدم البعض مصطلح الفاعلية والكفاءة على نحو متبادل في المجال الرياضي وتباين هذا الاستخدام عند البعض الآخر فهناك فرقا بين الفاعلية والكفاءة فالكفاءة تقيم بنسبة إنجاز العمل الميكانيكي إلى إجمالي الطاقة المستهلكة في الأداء بينما يتم تقييم الفاعلية بمدى تحقيق وإنجاز الهدف من الأداء فالكفاءة والفاعلية هما محصلة الأداء وتعد الفاعلية إحدى خصائص الأداء المهاري وتعني العلاقة بين الشغل والطاقة المبذولة أو العلاقة بين المدخلات والمخرجات وهي في المجال الرياضي عبارة عن النسبة بين مقدار ما يبذله الجسم من شغل وما يفقده من طاقة ومن خصائص الحركة الفعالة التميز بغياب الحركات الإضافية غير المرتبطة بالأداء واستخدام العضلات المناسبة بالقدر المناسب.

3-6- التعريف بالفئة العمرية اقل من 19 سنة :

نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهذا ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المراحل السابقة وتأكيدا لها. تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، فهي مرحلة الاهتمام بالذات والجسد على حد سواء ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم، ومن ثم تتخذ المراهقة أبعاد ثلاثة : بعدا بيولوجيا (البلوغ)، وبعدا اجتماعيا (الشباب)، وبعدا نفسيا (المراهقة).

أما فيما يخص هذه العينة من الدراسة (اقل من 19 سنة) فهي تشمل المراهقة المتأخرة

3-6-1- تعريف المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة ثاني مراحل النمو الجسمي السريع بعد مرحلة الشهور التسعة الأولى وهذا النمو الجسمي السريع يتمثل في ظهور تغيرات على مستوى جميع أعضاء الجسم بصورة مفاجئة، مما يسبب للمراهق الانزعاج، إذ يحس بأنه يدخل عالما جديدا يجهل حدوده، ويضطره إلى أن يتخلى عما يعرف، والانتقال إلى ما لا يعرف، مما يؤدي إلى الخوف والقلق والصراع النفسي" (سعد جلال، 1998 ص25) وهي كذلك الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي.

3-6-2- تعريف المراهقة المتأخرة :

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة (من 12 سنة إلى 14 سنة) أما المرحلة الوسطى (من 14 إلى 17 سنة) اما هذه المرحلة فتمتد (من 17 سنة إلى 21 سنة) (حامد عبد السلام زهران، 1986، ص291). يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال. حيث يشري العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتري مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة. و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر حتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة (رمضان محمد القذافي، 2000، ص355/356)، وفيها يصل النمو الى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف والاعتماد على النفس .

3-6-3- الفئات العمرية حسب تقسيم الفاف للموسم الرياضي 2021/2020 :

- صنف أكابر : اللاعبين المولودين قبل تاريخ 01/01/2002
- صنف أقل من 19 سنة : اللاعبين المولودين بتاريخ 2003-2002
- صنف أقل من 17 سنة : اللاعبين المولودين بتاريخ 2005-2004
- صنف أقل من 15 سنة : اللاعبين المولودين بتاريخ 2007-2006
- صنف أقل من 13 سنة : اللاعبين المولودين بتاريخ 2009-2008

(www.faf.dz)

خلاصة :

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

يحمل هذا الفصل في طياته الاجراءات التي يقوم بها الباحث في إطار منهجية البحث و التي تتحدد انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية التي تسهل على الباحث معرفة الوسائل والإمكانيات المتاحة والصعوبات المتوقع مواجهتها مرورا بالمنهج الملائم للدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأساليب جميع البيانات الخاصة بالدراسة (أدوات جمع البيانات) وكذلك دراس الخصائص السيكو مترية للأداة ووصولاً إلى توضيح الإجراءات الميدانية وخطوات القيام بهذه الدراسة .

4-1-1- الدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية على الفريق المدرسي لولاية المسيلة وذلك بالمركب الرياضي الورتال بشير من الفترة الممتدة ما بين 2021/05/06 إلى غاية 2021/05/10 بمجمل دراستين استطلاعتين:

4-1-1-1- الزيارة الاستطلاعية الاولى : (2021/05/06)

احتراما لمبادئ إعداد وبناء شبكة الملاحظة وإتباعها لمرحل الإنجاز قمنا بإعداد قائمه بأكثر المهارات ارتباطا بفعالية الذات وتم توزيعها على مجموعة من المدربين والأساتذة بغية ترسيخها و من ثم تحليل المهارات حسب مكوناتها حيث اتفق جل المدربين والأساتذة على ان المهارة التي تمثل محور اساسيا في الأداء المهاري للاعب كرة القدم وتحدد الفروق الفردية بين اللاعبين أي المهارة التي يتضح فيها الاختلاف في مستوى الاداء المهاري والتي يتقنها لاعبي كرة القدم باختلاف مراكز لعبهم وهي دقة التسديد والتي تعطي الى حد كبير مؤشر عن مهارة التسديد والتي بدورها تعتبر معيار الاداء المهاري بصفة عامة وهذا ما ساعد الطالب الباحث على إختيار هذه المهارة وقام بعرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين قصد تحكيمة وتقديم ملاحظاتهم والتعديلات التي يرونها مناسبة .

4-1-2- الزيارة الاستطلاعية الثانية (2021/05/10)

لمعرفه فعالية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري (دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم وبعد تحديد تساؤلات البحث ووضع فرضيات اللازمة للدراسة قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية ونظر لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جميع المادة العلمية على مصدرين اساسيين:

أ- **مصادر جمع المادة النظرية:** من اجل الايمان بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية:

- الكتب العلمية والمراجع
- القاموس والمعجم
- مذكره التخرج

ب- **مصادر جمع البيانات الميدانية:** وتتمثل في الادوات المستخدمة في الدراسة الميدانية والتطبيقية والمتمثلة في : شبكه ملاحظه الاداء المهاري

4-2- منهج الدراسة :

كثير من الاجراءات البحثية تتوقف على نوع المنهج المستخدم وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي يعتبر اكثر ملائمة في الدراسات والبحوث العلمية من هذا القبيل وقد استخدمنا أسلوب من أساليب المنهج الوصفي والذي يتم اختياره طبقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها إذ أن طبيعة مشكلة تحتم على الباحث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمعرفة مدى ارتباط متغيرين او اكثر, أو بمعنى آخر " مدى الاتفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل اخر".

(وجهه محجوب. 2002 ص 287)

ونحن استخدمنا بالتحديد العلاقات الارتباطية

4-3 متغيرات الدراسة

يتطلب من الباحث في دراسته ضبط المتغيرات لأن المتغير التابع قد يتأثر بعوامل متعددة أخرى فعند ضبط متغيرات البحث يصبح التحكم فيها أكثر سهوله لأنه تم عزل جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الدراسة الميدانية، وقد تتضمن بحثنا هذا على المتغيرات التالية :

4-3-1 المتغير المستقل

وهي المتغير أو المتغيرات التي يختارها الباحث ويعالجها بطريقة معينة ليحدد اثر على متغير اخر (ابو علام 2004 ص 226)

تحديد المتغير المستقل : انطلاقا من التعريف باعلاه فان المتغير المستقل في بحثنا هذا يتحدد في "فاعليه الذات"

4-3-2 المتغير التابع

يتغير المتغير التابع وفقا لأثر المتغير المستقل ولذلك فإن مهمة المتغير التابع هي تحديد إذا ما كان هناك أي تأثير للمتغير المستقل واذا كان هناك تأثير فلا بد للمتغير التابع ان يظهر في كمية هذا التأثير (أبو علام, مرجع سابق, ص 228)

تحديد المتغير التابع : يتمثل في "الاداء المهاري (دقة التسديد)".

4-4- مجتمعة وعينة الدراسة

4-4-1- مجتمعة الدراسة

يعرف مجتمعة البحث بأنه : جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون مشكلة البحث

(الصيرفي, 2009, ص185)

وفي دراستنا هو : لاعبي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة على مستوى 48 ولاية عبر الوطن

4-4-2- عينه الدراسة

تعرف العينة على انها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي

(الصيرفي, مرجع سابق, ص 186)

قام الباحثان باختيار العينة التي هي أساس العمل بطريقة قصدية وذلك لأنها أبسط طرق إختيار العينة, فبعدما حددا الباحثان المجتمع الأصلي المتمثل في لاعبي الفرق المدرسية الولائية لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة على مستوى 48 ولاية عبر الوطن, اختيرت العينة بطريقة قصدية والتي تتمثل في:

لاعبة الفريق المدرسي لولاية المسيلة لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة

وبلغ حجم العين كما هو موضح في الجدول أدناه :

جدول (1) يمثل حجم وجنس والفئة ومتوسط مدة اللعب للعينة

العينة	الجنس	الفئة	متوسط مدة اللعب
31	ذكور	أقل من 19 سنة	5 سنوات

◀ المجال المكاني: المركب الرياضي الورتال بشير بالمسيلة

◀ المجال الزمني: (2021/05/06) إلى (2021/05/10)

4-5- أساليب جمع البيانات

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث وهذا يتطلب جمع اكبر كم من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل الى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية وعلى هذا الاساس كان من الضروري الاعتماد على اكثر من أداة يتم ذكر الاساسي منها

4-5-1 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

* ملعب قانوني لكرة القدم

* 4 كرات

* صافرة

* حلقات دائرية الشكل

* سجل لتسجيل النتائج

* الاستبيان

* شبكة ملاحظة

4-5-2 الاستبيان و شبكة الملاحظة المستخدمة في البحث :

أ) استبيان فعالية الذات : تم الاعتماد على استبيان فعالية الذات لـ Ralf Schwarzer من جامعة

برلين بألمانيا, وهو استبيان مترجم للعديد من اللغات, إذ تم الاعتماد على النسخة العربية

المترجمة من طرف سامر جميل رضوان, يحتوي على 10 بنود بأربعة خيارات :

-لا, نادرا, غالبا, دائما. (انظر للملحق رقم)

طريقة التصحيح :

تعطى الدرجات التالية عن كل خيار:

لا: 1

نادرا: 2

غالبا: 3

دائما: 4

ب) شبكة ملاحظة الاداء المهاري (دقة التسديد) :

لقد قمنا بوضع حلقات دائرية قطرها 80 سم في زوايا مرمى التسديد الأربع ووضعنا أربع كرات على خط منطقة العمليات 16.5م وطلبنا من اللاعبين التسديد على المرمى بحيث تكون تسديداتهم داخل الحلقات الدائرية وأي تسديدة خارج الحلقة الدائرية لا تحتسب

طريقة التصحيح :

تعطى الدرجات التالية عن كل تسديدة

الحلقة في الزاوية العليا: 6

الحلقة في الزاوية السفلى: 4

4-6-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية**4-6-6-1- تصميم الدراسة :**

صممت الدراسة على أساس القيام بالاختبار بعد المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية أي قبل التمديدات العضلية وقد تم إجراء الاختبار بعد اخذ اسم اللاعب المختبر وهذا لمقارنة نتائجه مع نتائج الاستبيان.

4-6-2 المعالجة الإحصائية

في ضوء اهداف وفروض الدراسة الحالية تم استخدام بعض الاساليب الاحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض وذلك باستخدام برنامج SPSS والتي اشتملت على الآتي:

• برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

• معاملات الارتباط بيرسون Pearson coefficients

• المتوسط الحسابي

• اختبار Tukey

4-7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

بعد قبول اللجنة العلمية للموضوع واخذ الموافقة من طرف المشرف قمنا بتحديد نوع الاختبار يخدم البحث طباعته والتوجه الى الفريق المدرسي لولاية المسيلة وذلك يوم 26 جانفي 2021 البدء في تطبيق الاختبار الذي دام يومين, وقد تم اجراء الدراسة على عينة عددها 31 لاعب تتراوح اعمارهم بين 15 و 19 سنة وقد تم اختيار العينة قصديا من فريق المدرسي لولاية المسيلة

الخلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى كيفية القيام بإجراءات الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي مستعملين في ذلك شبكة الملاحظة للأداء المهاري, كما تجنبنا التعقيد في شبكة الملاحظة وطريقه طرح الأسئلة .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض النتائج

5-1-1- عرض نتائج الفرضية العامة

تذكير بالفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم. تم حساب نتائج الفرضية العامة عن طريق معامل الارتباط بيرسون بين درجات فعالية الذات ودرجات الاداء المهاري (دقة التسديد) لدى 31 لاعب النتائج موضحة في الجدول (2)

جدول رقم (2) يمثل حساب معامل بيرسون بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) لدى العينة

العينة	معامل الارتباط بيرسون (R)	مستوى الدلالة	الدلالة
31	0.655	0.01	دال

5-1-2- تحليل نتائج الفرضية العامة

من خلال تحليل الجدول نجد ان معامل بيرسون ($r=0,655$) بمستوى دلالة 0,01 هل انه كلما تمتع اللاعب بدرجة عالية من فعالية الذات زاد ارتفاع أدائه المهاري (دقه التسديد) فمنه الفرضية العامة تحققت

5-1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

تذكير بالفرضية الاولى

مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) مرتفع. تم حساب نتائج الفرضية الاولى عن طريق متوسط الحسابي لدرجات فعالية الذات لدى 31 لاعبا النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل متوسط الحسابي لدرجات فعالية الذات لدى 31 لاعبا

العينة	المتوسط الحسابي لدرجات فعالية الذات
31	33,80

5-1-4- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من خلال تحليل الجدول نجد ان المتوسط الحسابي لدرجات فعالية الذات لدى 31 لاعبا هو 33,80 بمقارنتها مع درجات فعالية الذات

(0 - 10) ضعيف

(11 - 20) متوسط

(21 - 30) حسن

(31 - 40) جيد

نجدها انها مرتفعة اي ان لاعبون يتمتعون بفعالية ذات مرتفعة ومنه الفرضية الجزئية الاولى تحققت

5-1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

تذكير بالفرضية الجزئية الثانية

توجد فروق في مستوى الاداء المهاري (دقة التسديد) تعزى لمتغير مدة اللعب

تم حساب نتائج الفرضية الجزئية الثانية عن طريق تحليل احادي الاتجاه انوفا

النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (4) يمثل احادي الاتجاه انوفا بين الأداء المهاري (دقة التسديد) ومتغير مدة اللعب

العينة	معامل F	قيمة الدلالة Sig
31	3,298	0,016

5-1-6- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

من خلال تحليل الجدول نجد ان المعامل $F=3.298$ بمستوى دلالة القيمة $sig=0,016$

أي أنه توجد فروق في مهارة التسديد تعزى إلى متغير مدة اللعب

ولمعرفة لصالح من هاته الفروق تجري اختبارات اخرى في برنامج SPSS اخترنا من بين هذه

الاختبارات اختبار Tukey

نتائج هذا الاختبار متمثلة في المتوسطات الحسابية لمهارة التسديد الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5): يمثل المتوسط الحسابي لمدة اللعب للعينة

العينة	المتوسط الحسابي	مدة اللعب بالسنوات
4	7.50	2 - 1
10	10.60	4 - 3
13	13.23	6 - 5
4	15.50	7 سنوات

من خلال تحليل الجدول نجد ان المتوسط الحسابي لمهارة التسديد لمدته اللاعب 7 سنوات بلغت 15,50 وهي اكبر متوسط حسابي مقارنة بسنوات مدة اللعب الأخرى إليها فئة من (5 - 6) ثم من (3 - 4) ثم من (1 - 2) وبالتالي فانه توجد فروق في مهاره التسديد تعزى لمتغير مدة اللعب لصالح اللاعبين الاكثر مدة في اللعب وبالتالي فان الفرضية الجزئية الثانية محققة

5-2-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5-2-1 مناقشة نتائج الفرضية العامة

والتي تنص على أنه توجد علاقة ضد دلالة احصائية بين فعالية الذات والاداء المهاري ضيقه التسديد لدى لاعبي كره القدم

بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول رقم (2) والتي تنص على أن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية في فعالية الذات فهم يؤدون المهارات بشكل عالي وتحت جميع الظروف المحيطة بهم وينعكس هذا على أدائهم المهاري وغالبا ما يكونون حاسمين في كثير من المواقف التي تتطلب درجة عالية من فعالية الذات

5-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

والتي تنص على انه مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كره القدم اقل من 19 سنه مرتفعة ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى والموضحة في الجدول رقم (3) والتي تؤكد بتمتع اللاعبين بدرجة عالية من فعالية الذات حيث كشفت هذا نتائج هذه الدراسة عن صحه الفرضية وبهذا فهي تتوافق مع واقع الدراسة الحالية

5-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

والتي تنص على انه توجد فروع في مستوى الاداء المهاري دقه التسجيل المتغير مده اللاعب ان البيانات المتحصل عليها من تحليل نتائج متعلقة بالفرضية الثانية والموضحة في الجدول رقم (4) حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية وفي هدفا يتوافق مواقع الدراسة الحالية

الفصل السادس

إستنتاجات وإقتراحات

6-1 الإستنتاج العام

من خلال العمل على بحثنا هذا وبعد انجاز كافة الخطوات والتوصل الى النتائج والتأكد منها وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج لابد من التوصل الى الاستنتاج بخصوص موضوع بحثنا هذا و الذي يتلخص في النقاط التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين فعالية الذات والاداء المهاري (دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يتضح عند اللاعب في تأدية مهاراته التي تعكسها فاعلية الذات الخاصة به
- مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم مرتفع وهذا يوضح لنا ان اللاعبين يطورون من ذاتهم من أجل تأدية المهارة بكل ثقة إتقان
- توجد فروق في مستوى الاداء المهاري (دقه التسديد) تعزى لمتغير مده اللعب وهذا ما يبين ان الخبرة تلعب دور كبير في رفع فاعلية الذات وتحسين أداءهم المهاري

6-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

6-2-1- الإقتراحات

اعتمادا على ما توصل اليه الباحثان من نتائج بخصوص هذا الموضوع الذي يعتبر من المواضيع النادرة الدراسة على المستوى الولائي والوطني وبداية من اختيار الباحث لهذا الموضوع وصولا الى اطلاعه وتعرفه على مدى أهميته في المجال الرياضي وفي هذا السياق يعرض الباحثان جملة من التوصيات موجهة إلى المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكل من له علاقة بموضوع الدراسة كل حسب موقعه ونطاق تدخله

1- اتمام مثل هذه الدراسات في اطروحة الدكتوراه على ان يأخذ منحى اخر

2- اعداد البحوث العلمية التي تتعلق بفاعلية الذات والاداء المهاري وجمع المعلومات عنهما وتوفير

قاعده بيانية عن كيفية تطويرهما

3- عقد ملتقيات وطنيه ودولية لتحسيس بأهمية فاعليه الذات والاداء المهاري واعداد الخطط والبرامج

الخاصة بتنمية تطوير فاعلية الذات والاداء المهاري في مختلف الرياضات

4- في الاخير تشجع هذه الدراسة القيام بمزيد من الدراسات المتعددة للكشف عن العلاقة بين فاعلية

الذات وأداء المهارات الاخرى

6-2-2- الفرضيات المستقبلية

بعد تناول الباحثان لموضوع دراستهما (فاعلية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كره القدم) واستخلاص ما يمكن استخلاصه من خلال الاسئلة المطروحة حول هذا الموضوع بالإضافة الى دراستها النظرية التي يعملون فيها اعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفه عامة كما يطمح ان تستمر الدراسات العلمية في اطار هذا الموضوع وان تكون هناك رغبة في اكتشاف كل ما يحتاج الرياضيون للوصول الى اعلى مستوى في بناء الذات والثقة بالنفس والقدرة على اظهار جوده ما يمتلكه اللاعب من اداء مهاري .

المراجع

المراجع العربية

- 1-مصطفى حجازي ، 2012 ، إطلاق طاقات الحياة ،قراءات في علم النفس الايجابي، ط1، دار التنوير للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر .
- 2-اليوسف رامي محمود 2010 علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيقات الصفية، حائل، دار الأندلس للنشر والتوزيع ، السعودية.
- 3- القذافي رمضان محمد. 2010. علم النفس العام. المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 4- أحمد محمد حسن صالح وآخرون ، 2000 الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتب، ط1 ،مصر .
- 5- نصر محمد علي ومحمد عبد الله محلول 2006 ،العلاقة بين فاعلية الذات دافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 18 ،العدد 1. اليمن
- 6- مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010 ،مقدمة في علم نفس الصحة، ط1 ،دار وائل للنشر، عمان ، الاردن
- 7- رضا إبراهيم حسين، 2004 "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجيه تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم" رسالة دكتوراة غير منشورة-كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان-القاهرة .
- 8- حنفي محمود مختار، 2002 ، " المدير الفني لكرة القدم " مركز الكتاب لنشر القاهرة .
- 9- مفتي إبراهيم حماد، 1989، " دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم"المجلة العلمية العدد الأول -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان بالقاهرة .
- 10- أحمد محمد العقاد ، 1991 "العلاقة بين مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات في كرة القدم" - دراسة تحليلية- رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق-مصر
- 11- حنفي محمود مختار، 1980 ، "مدرّب كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة .
- 12- حسن السيد أبو عبده ، 2001" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية.

- 13- مفتي إبراهيم، 1990 "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة .
- 14- زهير خشاب و أخرون، 1988، "كرة القدم" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر العراق.
- 15- بن قاصد علي حاج محمد، 1997، "أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة المدرسة العليا لأساتذة لتربية البدنية والرياضية مستغانم .
- 16- فؤاد عبد السلام أحمد، 1998 "دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية في الكرة الطائرة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان - القاهرة.
- 17- أحمد حسين محمد، 1998، "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال -رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة.
- 18- حامد عبد السلام زهران ، 1989، علم النفس والنمو الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، مصر .
- 19- سعد جلال، 1998، الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ط2 ، مصر .
- 20- (www.faf.dz)
- 21- وجبة، محبوب، 2002، البحث العلمي ومناهجه، ط1 ، دار الكتب والنشر، بغداد، العراق.
- 22- قارة سعيد، (2015)، "مصدر الضبط الصحي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وتقبل العالج لدى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس. تخصص علم النفس العيادي. جامعة الحاج لخضر. باتنة.

المراجع الأجنبية

- 1- Albert Bandura, 1977, Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change, Psychological review.
- 2- Bandura, A, 1977. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall . New york.
- 3- desmette, D; jaminon (2001): le sentiment d'efficacité personnelle de chomeurs en formation, un construct dynamique revue européenne de psychologie appliqué, vol 51 N° 3.

- 4- Bandura: A. & wood R,1989 .Effect of perceived control ability and performance standards on self regulation of comprehension making journal of personality and social psychology Vol (56), (5).
- 5- Mavis, B, 2001 Self-efficacy and OSCE, performance among Second Year Medical students, Journal of Advances in Health science Education, Vol. (6).
- 6- Maddux James E (2002): Self efficacy. The power of believing you can, in handbook of positive psychology, New York: Oxford university Press.
- 7- Gwenalle, S (2010): Le sentiment d'auto-efficacité en primaire: De son élaboration à son impact sur la scolarité des élèves thèse de doctorat université de grenoble. France .
- 8- Bandura, A (1997): Self efficacy: the exercise of control, w, H, Freeman, New york.
- 9- Zimmerman.2000 , Self-efficacy , an essential motive to learn contemporary.
- 10- Maddux ,1987, Self-efficacy theory and research Application in Elinical and conseling psychology , New York
- 11- Maddux James E (2002), Self efficacy. The power of believing you can, in handbook of positive psychology, New York: Oxford university Press.
- 12- Hornich, A,A 2008, Examination of Self-efficacy and locus of control in Protecting community following Moderate to sever tranatic in jury these of Doctorate of psychology, graduatcolleye of marshall university.
- 13- Bandura, A,1994, Self efficacy, INVS Ranachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior ,Vol 4, New York Academic.
- 14 - Bandura, A,1997, Self efficacy: the exercise of control, w, H, Freeman, New York

- 15- Bandura A,2000, Exercice of humain agency through collective efficacy curren direction sin human science.
- 16 -Bandura, 2001, Organizational application of social congntive theory Australian journal of Management 13 (2).
- 17 -Bandura, A (2003): Autre-Efficacité: Le sentiment défficacité Personnelle (J.Le conte, Trans), Paris, Bruxelles: De boek (original work published 1997)
- 18 -Bandura, A,2006,Self efficacy Beliefs of adoles cents Green wich, Ct: Information age.
- 19 -Bernard pouduska , 1980 understanding psychology and dimension of adjustment, New York, Mc grow, hillbook go.
- 20 -T, Urdan (Eds).Self efficacy Beliefs of Addolescents.
- 21 -Black born J.&Robinson.s. 2008, Assessment of teacher self-efficacy and job satisfaction of Early career keentucky Agriculture Teacher ,journal of Agricultural Education .
- 22-Schwazer, 1999,general percerved self-efficacy in cultures Self-efficacy and adjustment Basic.principles and issues,journal of Behavioral science,Bureau1980.
- 23- Bernard turpin ,1998 « préparation et entrainement du footballeur » edition amphora paris mai .
- 24- Louis jean « foot passion le plaisir par le jeu » édition amphora.paris .
- 25- Gregory,2000,griffith university,Gold Cost, Australia.
- 26- Modden, Ajzen ,1986,prodiction of goal-dircted behavior,attitudes,intention ,and perreivedbehavioral control,usa. Generality levels
- 27-Kim & Park ,2000,Hierarchical structure of Self- Efficacy in terms of

Generality levels and its relations to academic performance. South Korea.

28- Helena ,G,2011.School of education , university of new south wales Australia.

29- Meauley.E & Gill ,1983,Reliability and validity of the physical Self Efficacy scale in a competitive sport setting . usa

الملاحق

استبيان فعالية الذات

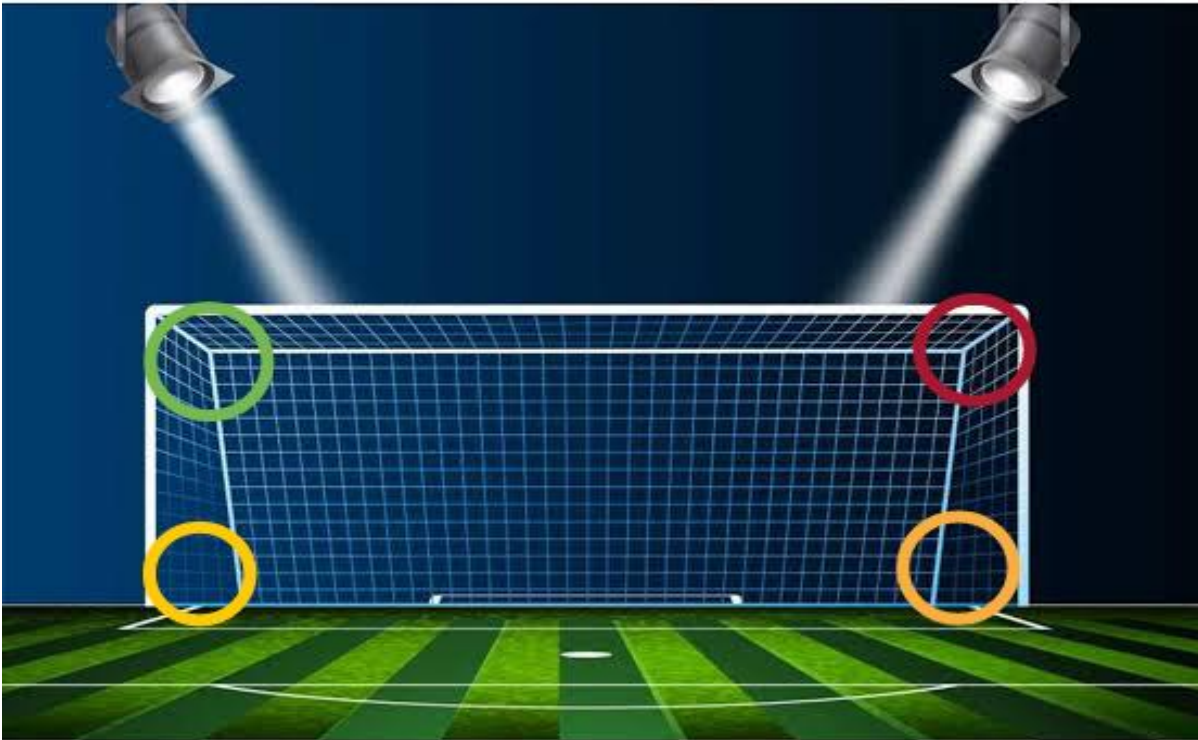
العمل (إذا كنت تعمل):.....

الدراسة و السنة الدراسية اذ كنت طالبا

تعليمية: أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصف أي شخص, اقرأ كل عبارة وحدد مدى انطباقها عليك بوجه عام وذلك بوضع علامه (X) أمام الخيار المناسب لك, ليست هناك اجابة صحيحة واجابة خاطئة, وليس هناك عبارة خادعة, أجب بسرعة ولا تفكر كثيرا بالمعنى الدقيق لكل عبارة, ولا تترك اي عبارة بدون إجابة.

دائما	غالبا	نادرا	لا	العبارة	
				عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي	1
				إذا ما بدلت من الجهد كفاية فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة	2
				من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي	3
				أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة	4
				أعتقد بأني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجأة لي	5
				أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأن يستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية	6
				مهما يحدث فإنني أستطيع التعامل مع ذلك	7
				اجد حلا لكل مشكلة تواجهني	8
				إذا ما واجهني امر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه	9
				امتلك افكار متنوعه حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	10

مرمى دقة التسديد لشبكة الملاحظة



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: فعالية الذات وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين فعالية الذات و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى فعالية الذات للاعبي كرة القدم من خلال أدائهم مهارة التسديد.
- تحسيس المدربين بمدى أهمية فعالية الذات في أداء مهارة التسديد بدقة لاختيار لاعبين متخصصين للقيام بها .

منهج الدراسة: تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي الفريق المدرسي لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة على مستوى 48 ولاية.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة للفريق المدرسي لولاية المسيلة وقد بلغ حجم العينة 31 لاعب

أساليب جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث: ملعب قانوني لكرة القدم, 4 كرات, صافرة, حلقات دائرية الشكل, سجل لتسجيل النتائج, الاستبيان, شبكة ملاحظة

الاستبيان وشبكة الملاحظة المستعملة في البحث: استبيان فعالية الذات لـ Ralf Schwarzer, شبكة ملاحظة للأداء المهاري (دقة التسديد)

النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والأداء المهاري (دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى فعالية الذات لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 19 سنة) مرتفع.
- توجد فروق في مستوى الاداء المهاري (دقة التسديد) تعزى لمتغير مدة اللعب.

الاستنتاجات والاقتراحات:

- اتمام مثل هذه الدراسات في اطروحة الدكتوراه على ان يأخذ منحني اخر
- اعداد البحوث العلمية التي تتعلق بفاعلية الذات والاداء المهاري وجمع المعلومات عنهما وتوفير قاعده بيانية عن كيفية تطويرهما
- عقد ملتقيات وطنيه ودولية لتحسيس بأهمية فاعليه الذات والاداء المهاري واعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية تطوير فاعلية الذات والاداء المهاري في مختلف الرياضات
- في الاخير تشجع هذه الدراسة القيام بمزيد من الدراسات المتعددة للكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وأداء المهارات الاخرى