

الفاعلية الذاتية وعلاقتها بمستوى أداء الطالبات في تخصص رياضة التايكوندو

* فاطمة صلاح جمعة أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدرّبين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية، مستفيدة من مبدأ التكامل من العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية، حيث استخدم المدربون كثير من الأساليب الحديثة.

ورغم التقدم العلمي في إعداد الرياضي بدنياً، خطئياً فإن العامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء في مواقف الأداء الرياضي. حيث تعد الخصائص النفسية من المؤشرات الهامة التي تساعد الرياضي على الارتقاء بمستواه البدني والمهاري من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

والإعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة، فهو يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب الطالبات وإعدادهم لخوض المجال العملي للامتحانات، ويُعد الإعداد النفسي من أهم العوامل التي تساعد الطالبة في السيطرة على أفكارها أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند الامتحان، وكذلك فإن الأداء المثالي للطالبة نتيجة الإعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل (تركيز الانتباه، الثقة بالنفس في مواجهة الضغوط النفسية، التصور العقلي) ويهدف إلى توجيهه والإرشاد التربوي والنفسي للطالبة من أجل مواجهة المشاكل التي تعترضها والوصول إلى الحلول السليمة. (١٤: ٣٢)

ويذكر "أسامة كامل راتب" ٢٠٠٠م أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية (١: ١٣) ويشير "محمد العربي شمعون" ٢٠٠١م إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي) يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية والنواحي الفنية، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (٧: ٣٦٢).

وتذكر "جيهان الصاوي" (٢٠٠٩م) أن التايكوندو من الرياضات القتالية (دفاع عن النفس) وقد حظا في السنوات الأخيرة بالاهتمام العالمي في مجال التدريب والتحكيم والتعديل الدائم في قواعد اللعب من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو سواء كان في منافسات الاشتباك (Kyorugi) أو البومز (Poomsea) حيث يتطلب إيقاع وأداء متناسق من حيث السرعة والبطيء والقوة والرشاقة والدقة في الأداء مع قدرة اللاعب في السيطرة على الجسم من حيث التوازن والتحكم في التنفس، لذا فإنها تحتاج إلى عزل المتغيرات الخارجية أثناء الأداء، والتايكوندو يكسب اللاعب

الثقة بالنفس ودراسة رد الفعل تجاه التغير المفاجيء للسلوك المضاد والتحكم في النفس وتنمية عنصر التوازن والتوافق والمرونة والقوة والسرعة والدقة في الأداء. (٢ : ١٧٢)

وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدراته على القيام بسلوكيات معينة، فالفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقوم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل. وتمثل فاعلية الذات مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته. (١٣ : ١٤٣-١٤٦)

هذا ويعتبر شعور الفرد بأهميته وتقديره لذاته من أهم متغيرات الشخصية التي تمثل عامل وقاية أو حصانة في مواجهة الضغوط، حيث لا يؤثر شعور الفرد بقيمته وكفائته في تقديره وتقييمه للأحداث فقط، ولكن في مواجهتها أيضاً. (٨ : ٣٠٠)

وتوضح "نهاد عبد الوهاب" (٢٠١٥م) الفاعلية الذاتية بأنها اعتقاد يتبناه المرء في كفايته واقتداره وتمكنه مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على المواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم" وتعتبر الفاعلية الذاتية تكوين نظري. (١٠ : ٦٣)

ويرى "باندورا A. Bandura" ١٩٩٧م أن إدراك الفرد للفاعلية الذاتية يعد من المحددات الأساسية للسلوك، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والثقة والقدرة على ضبط النفس، والتحدي والمثابرة في المواقف الصعبة من أجل الإنجاز. (١٢ : ١٩١)

حيث تمثل فاعلية الذات مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته في أداء مهمة معينة أو القيام بسلوكيات معينة بنجاح، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة. (٣ : ٢٨٩)، (١٥ : ٩٣)

لذا ترى الباحثة أن تعدد الجوانب النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والتايكوندو بصفة خاصة مؤشراً للتنبؤ بإمكانات الفرد باعتبارها إمكانات إيجابية لتحقيق النجاح في الأداء العملي، لذا كان من الضروري أن يتم الاهتمام بالجوانب النفسية لدى طالبات تخصص التايكوندو بجانب النواحي البدنية والمهارية، حيث أن النجاح والتفوق يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والسمات النفسية والفاعلية الذاتية التي تتطلبها الشخصية المتزنة للوصول إلى النجاح.

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس التايكوندو لفترة طويلة لاحظت كثرة تساؤل الطالبات عن موعد الاختبار وعن لجنة اختبارهن في الأداء العملي وعن مدى إخفاق الطالبة أو حدوث خطأ يؤخرها عن الأداء بصورة جيدة، رغم أن الكثير من هؤلاء الطالبات يظهرن مستوى جيد في المحاضرات، الأمر الذي أعزته الباحثة إلى افتقار بعض المساندة النفسية لديهن. الأمر الذي دعا الباحثة لإجراء هذا البحث بهدف التعرف على مدى علاقة الفاعلية الذاتية بالإنجاز الدراسي لطالبات تخصص التايكوندو.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على:

- ١ - مستوى الفاعلية الذاتية لدى تخصص تايكوندو.
- ٢ - العلاقة بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى طالبات تخصص التايكوندو.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هو مستوى الفاعلية الذاتية لدى تخصص تايكوندو ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى تخصص تايكوندو؟

مصطلحات البحث:

١- الفاعلية الذاتية :

اعتقاد يتبناه المرء في كفايته وقدرته وتمكنه مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم. وتعتبر في نفس الوقت مؤشراً لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاءة.(١٠ : ٦٣)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الحصري لطالبات الفرقة الرابعة تخصص تايكونديو وقوامها (٢٩) طالبة، بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م، تم سحب عدد (٩) طالبات للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) طالبة متجانسة من حيث التخصص وعدم راسبات بينهن وناجحات من الفرقة الثالثة بدرجات ومستوى متقارب.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لجمع البيانات الخاصة بالبحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياس الفاعلية الذاتية.
- قياس مستوى التحصيل الدراسي.

١ - اختبار الفاعلية الذاتية:

المقياس من إعداد "العدل " عام ٢٠٠١م ويتكون الاختبار من (٥٠) مفردة لكل مفردة أربع اختبارات ، ويحتوي الاختبار على مفردات إيجابية ومفردات سلبية، والدرجة المرتفعة للاختبار تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة، الدرجة الكلية الكبرى للمقياس (٢٠٠) والدرجة الصغرى (٥٠). مرفق (١)

٢ - قياس مستوى التحصيل الدراسي:

تم تحديد درجة الطالبات في أداء بعض الركلات المركبة واليومزا الرابعة والخامسة المقررة عليهن في الاختبار العملي للفرقة الرابعة وقد تم قياس مستوى التحصيل الدراسي عن طريق لجنة مكونة من ثلاث من أعضاء هيئة التدريس (أساتذة المقرر).
رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالتأكد من مدى صلاحية المقياس المستخدم بتطبيقه على عينة الدراسة

الاستطلاعية قوامها (٩) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٤/٦م وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة المكان والأدوات لتطبيق إيجاد المعاملات الإحصائية الخاصة بمقياس الفاعلية الذاتية (قيد البحث).

١ - المعاملات العلمية لمقياس الفاعلية الذاتية:

- الصدق :

لإيجاد معامل الصدق لاختبار الفاعلية الذاتية قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاختبار، والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار ن = ٩

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٩٢	١٤	٠,٧١٠	٢٧	٠,٧٨٠	٤٠	٠,٨٦٢
٢	٠,٧٠١	١٥	٠,٨٢٤	٢٨	٠,٧٧٦	٤١	٠,٨٣٠
٣	٠,٨٨	١٦	٠,٧٨٩	٢٩	٠,٨٨٧	٤٢	٠,٨٩٧
٤	٠,٧٩١	١٧	٠,٨٥٢	٣٠	٠,٨٠٩	٤٣	٠,٧٧٥
٥	٠,٩٠٢	١٨	٠,٧٨٠	٣١	٠,٩٠٤	٤٤	٠,٨٤٠
٦	٠,٩٠٩	١٩	٠,٨٤٦	٣٢	٠,٨٤٦	٤٥	٠,٩٤٠
٧	٠,٧٦٤	٢٠	٠,٧٧٦	٣٣	٠,٧٨٥	٤٦	٠,٨٠١
٨	٠,٨٠٥	٢١	٠,٤٠٢	٣٤	٠,٨١٠	٤٧	٠,٩٦٣
٩	٠,٨٨٩	٢٢	٠,٨٩٥	٣٥	٠,٨٩٠	٤٨	٠,٧٧٣
١٠	٠,٧٧٧	٢٣	٠,٩٤٠	٣٦	٠,٨٥٥	٤٩	٠,٩٢٥
١١	٠,٧٩٢	٢٤	٠,٨٧٠	٣٧	٠,٩٠١	٥٠	٠,٨٢٠
١٢	٠,٧٨٢	٢٥	٠,٧٦٣	٣٨	٠,٨٠٥		
١٣	٠,٨٠٢	٢٦	٠,٨٢٠	٣٩	٠,٧٧٧		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٧٥٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط لإيجاد صدق اختبار الفاعلية الذاتية تراوحت بين ٠,٤٠٢ ، ٠,٩٤٠ وهذا يؤكد على أن الاختبار صادق لقياس ما وضع من أجله.

- الثبات:

قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لاختبار الفاعلية الذاتية، والجدول التالي رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل ثبات ألفا لاختبار الفاعلية الذاتية

ن = ٩

المتغير	معامل ألفا كرونباخ
فاعلية الذات	٠,٨٥٩

يتضح من الجدول أن معامل ثبات ألفا كرونباخ كان ٠,٨٥٩ لاختبار الفاعلية الذاتية، مما يشير إلى ثبات هذا الاختبار وصلاحيته للقياس.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الفاعلية الذاتية على طالبات التخصص مجتمعين للمراجعة وتحسين الأداء لتحديد درجات أعمال السنة لكل طالبة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٤/٩ وذلك قبل بداية الامتحان العملي المحدد من قبل الكلية حيث تم الامتحان العملي يوم ٢٠١٧/٤/١٧ داخل صالة المحاضرات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، بحضور أساتذة المقرر وتم الاختبار العملي لجميع طالبات التخصص في يوماً واحد وبمعرفة نفس لجنة الممتحنين (توحيد المتغيرات) وكانت الدرجة من ١٥ وروعي إعطاء الفرصة لكل طالبة في حالة الخطأ مرة واحدة للأداء مرة أخرى. ومن ثم تم جمع البيانات في استمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الفا كرونباخ

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات للفاعلية الذاتية وفقاً للمستوى (مرتفع - منخفض)

مستوى الفاعلية الذاتية	المتوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع) $\sigma = \sqrt{s}$
مرتفع	١٧٥,٧٥٠	٩,٢٧٣
منخفض	٥٩,٧٥٠	٢,٦٣٠
المتوسط العام	١٥٢,٦٥٠	١٨,٣٧٥

يتضح من جدول (٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات قيد الدراسة في الفاعلية الذاتية ذات المستوى (مرتفع كانت ١٧٥,٧٥٠) وانحراف معياري (٩,٢٧٣) وأن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات في الفاعلية الذاتية ذات المستوى (المنخفض) كانت (٥٩,٧٥) وبانحراف معياري (٢,٦٣٠) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات ككل يبلغ (١٥٢,٦٥٠) وبانحراف معياري (١٨,٣٧٥).

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات في مستوى الأداء العملي وفقاً للمستوى (مرتفع - منخفض)

المهارات	مستوى الفاعلية	المتوسط الحسابي (س-)	الانحراف المعياري (ع)
الركلات	مرتفع	٦,٣١٣	٠,٦٠٢
	منخفض	٣,٢٥٠	٠,٩٥٧
	متوسط عام	٥,٧٠٠	١,٤١٨
البومزا	مرتفع	٥,٨١٣	٠,٨٣٤
	منخفض	٣,٢٥٠	٠,٥٠٠
	متوسط عام	٥,٣٠٠	١,٣٠٢
مستوى الأداء العملي	مرتفع	١٢,١٢٥	٠,٨٠٦
	منخفض	٦,٥٠٠	١,٢٩١
	متوسط عام	١١,٠٠٠	٢,٤٧١

يتضح من جدول (٤) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات قيد الدراسة في الركلات ذات المستوى (مرتفع) كانت (٦,٣١٣) وبانحراف معياري (٠,٦٠٢)، وأن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات في الركلات ذات المستوى (منخفض) كانت (٣,٢٥٠) وبانحراف معياري (٠,٩٥٧)، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات ككل في الركلات يبلغ (٥,٧٠٠) وبانحراف معياري (١,٤١٨). وتشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات قيد الدراسة في البومزا ذات المستوى (مرتفع) كانت (٥,٨١٣) وبانحراف معياري (٠,٨٣٤) وأن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات في البومزا ذات المستوى (المنخفض) كانت (٣,٢٥٠) وبانحراف معياري (٠,٥٠٠)، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات ككل في الركلات يبلغ (٥,٣٠٠) وبانحراف معياري (١,٣٠٢).

كما تشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات قيد الدراسة في مستوى الأداء العملي ذات المستوى (مرتفع) كانت (١٢,١٢٥) بانحراف معياري (٠,٨٠٦) وأن المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات في مستوى الأداء العملي (المنخفض) كانت (٦,٥٠٠)

وبانحراف معياري (١,٢٩١) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات ككل في مستوى الأداء العملي يبلغ (١١,٠٠٠) وبانحراف معياري (٢,٤٧١) .

وهو ما يجيب عن التساؤل الأول للدراسة والذي ينص على أنه: " ما هو مستوى الفاعلية الذاتية لدى تخصص التايكوندو؟".

جدول (٥)

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

المتغيرات	مستوى أداء (مرتفع)	مستوى أداء (منخفض)	مستوى أداء (الدرجة الكلية)
الفاعلية الذاتية (مرتفع)	٠,٨٥٥	٠,٩٨١	٠,٨٨٥
الفاعلية الذاتية (منخفض)	٠,٨٩٥	٠,٩٣٣	٠,٨٩٥
الفاعلية الذاتية (الدرجة الكلية)	٠,٨٨٥	٠,٩٨١	٠,٩٦٨

قيمة (ر) الجدولية عند (١٨ ، ٠,٠١) = ٠,٥٦١

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الفاعلية الذاتية (مستوى مرتفع) وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع ، مستوى الأداء العملي منخفض ، مستوى الأداء العملي ككل".
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الفاعلية الذاتية (مستوى منخفض) وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع ، مستوى الأداء العملي منخفض، مستوى الأداء العملي ككل".
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الفاعلية الذاتية ككل وبين كل من " مستوى الأداء العملي مرتفع ، مستوى الأداء العملي منخفض ، مستوى الأداء العملي ككل".

وقد تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠,٨٨٥ - ٠,٩٨١) مما يدل على أنه يوجد ارتباط موجب (طردي) قوي بين الفاعلية الذاتية لدى الطالبات قيد الدراسة (مرتفع - منخفض) ومستوى الأداء العملي للطالبات (منخفض - مرتفع) وهو ما يجيب عن التساؤل الثاني للدراسة والذي ينص على أنه "هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى الأداء لدى تخصص التايكوندو؟"

وترى الباحثة أن الفاعلية الذاتية للشخص تعد من الأمور الهامة التي ترتقي بالجوانب النفسية بصفة عامة والثقة بالنفس بصفة خاصة وهذه من المهارات الهامة في المجال الرياضي عامة ورياضات النزال خاصة نظراً لتأثيرها على أداء الطالبات وأن ثقة الطالبة في قدرتها وذاتها تمثل مصدراً إيجابياً وهاماً لتحقيق الطاقة الإيجابية والطالبة التي تتصف بالقدرة على الأداء في وجود ضغوط تستطيع تطوير أدائها والتركيز أثناء الامتحان وبذل الجهد في خلال فترة الاختبار وتستطيع الأداء دون توتر أو تشتت للانتباه دون خوف أو الاحساس برهبة الاختبار.

وتعزي الباحثة علاقة تحقيق مستوى أفضل في الأداء العملي للطالبات نظراً إلى أن الفاعلية الذاتية تمثل مركزاً مهماً في دافعية الطالبات على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة، وبناء على ذلك يمكن رفع مستويات الفاعلية الذاتية لدى طالبات التخصص عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل.

كما تعزي الباحثة العلاقة الارتباطية بين الفاعلية الذاتية ومستوى نجاح أو فشل الطالبات في الاختبار التطبيقي إلى أنه كلما كانت فاعلية الذات لدى الطالبة مرتفعة أثر ذلك على مستوى أدائها العملي، لأن الذات المرتفعة تعطيهم الفرصة على تحمل المسؤولية والثقة بالنفس والمثابرة ومواجهة المشكلات وتحدي الصعاب معتمدين على أنفسهم وبدافع من ذواتهن.

وتعزي الباحثة نتائج هذه الدراسة والتي تحققت مع الطالبات ذوي المستوى المرتفع إلى أن التحصيل الدراسي مؤشر هام على مدى امتلاك الطالبة لقدرات ذاتية مكنتها من الاحتفاظ بثباتها وقدرتها المهارية وتحقيق مستوى أفضل في المقرر العملي لدى طالبات التخصص.

وهنا تشير الباحثة إلى أن مهارات التايكوندو التي تقوم الطالبة بتعلمها داخل التخصص تفرض على ممارسيها الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات وعدم الخوف وتركيز الانتباه مع عزل جميع المثيرات الخارجية التي تساعد على تشتت الانتباه حيث يحتاج أداء هذه المهارات إلى قوة وسرعة في الأداء مع تركيز الانتباه، وكذلك أداء البومزا إلى الانتقال في الاتجاهات المختلفة مع التغيير المستمر في إيقاع الأداء من بطيء إلى سريع ومن قوة إلى الأداء السلس طبقاً لمتطلبات وأساسيات كل بومزا وعدم التوقف عند الخطأ في الأداء؛ الأمر الذي فطنت إليه الباحثة وحاولت البحث عن جانب نفسي يمكن أن يرتقي بالطالبة بتحقيق مستوى أفضل في الاختبار العملي للتايكوندو ووجدت أن الذات أحد أهم الجوانب النفسية التي يتركز حولها جوانب نفسية كثيرة يمكن أن ترتقي بها الذات لتحقيق النمو (البدني - المهاري - النفسي) للطالبة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "فتحي الزيات" (٢٠٠١م) أن من أهم أبعاد فاعلية الذات التي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي القدرة على الإبداع والمهارة ومدى تحمل الجهد ومستوى الدقة، والإنتاجية، ومدى تحمل الضغوط، والضبط الذاتي المطلوب، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الفاعلية يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً. (٤: ٤٩١)

ويرى "باندورا Bandura" (١٩٩٧م) أن فاعلية الذات تساعد على الأداء الجيد والفاعل حيث تحدد الفاعلية كم من الجهد الذي سيبدله الفرد وكم من المثابرة التي يحتاجها، فالأشخاص الذين لديهم إحساس قوي بالفاعلية الذاتية يبذلون جهداً أكبر للسيطرة على العقبات والتحديات يركزون انتباههم وجهودهم في مطالب الموقف، ويحددون العوائق، وبالتالي تزداد دافعيتهم للأداء وعلى العكس من ذلك نجد أن الأشخاص الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية يجدون صعوبة في التوافق مع المطالب البيئية ويضعون في تصورهم أوجه النقص ويتخلون صعوبات ممكنة، وكل هذا يؤدي بهم في النهاية إلى إفساد الأداء بتحويل الانتباه من كيفية السير بأفضل شكل في التنفيذ إلى القلق من الفشل. (١٢٢: ١٢٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "منى كمال" (٢٠١٥م) (٩) والتي كان من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الانجاز المرتفع والانجاز المنخفض لصالح لاعبي مجموعة لاعبي الانجاز المرتفع في كل من فاعلية الذات والسلوك التنافسي.

وتتفق نتائج دراسة "ليلي المزروع" (٢٠٠٧م) (٦) والتي كان من أهم نتائجها وجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات وكل من درجات فاعلية الإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الإنجاز في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الإنجاز، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني.

ونائج دراسة كل من فراس طالب حمادي، ظافر ناموس خلف (٢٠١٢م) (٥) والتي كان من أهم نتائج دراستهم توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة (عينة البحث) توجد علاقة معنوية بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة-

توجد علاقة ارتباط معنوية بين الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة-إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي المبارزة الشباب.

الاستنتاجات والتوصيات

لاستنتاجات

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

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية مستوى أداء الطالبات في الاختبارات العملية تخصص التايكوندو (عينة البحث).
- إن للفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الدراسي للاختبارات العملية لدى طالبات تخصص تايكوندو.

التوصيات

- من خلال ما تم التوصل إليه من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي :**
- ضرورة الاهتمام بتعزيز الفاعلية الذاتية لدى طالبات التخصص بكليات التربية الرياضية لتحقيق مستوى أفضل في الاختبارات العملية.
 - الاهتمام بالجانب النفسي وتنمية مهاراته لتعزيز الفاعلية الذاتية لطالبات تخصص تايكوندو.
 - ضرورة الوقوف على مدى أهم السمات النفسية المميزة لطالبات المنازل عن غيرها وخاصة التايكوندو.
 - ضرورة إجراء اختبارات بالجوانب النفسية المختلفة لزيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات قبل أداء الاختبارات العملية.
 - إجراء المزيد من البحوث للتعرف على المهارات النفسية التي ترتبط بالانجاز المرتفع للطالبات لمحاولة التركيز عليها أثناء المحاضرات العملية أثناء العام الدراسي وقبل بدأ الاختبارات العملية.

المراجع

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩م): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبين البومزا ببطولة العالم الثانية بكوري، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٥٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- علاء محمود شعراوي (٢٠٠٠م): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٤٤، ٢٨٧-٣٢٥.
- ٤- فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١م): البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، سلسلة علم النفس المعرفي، العدد ٦، المجلد الثاني، "مداخل ونماذج ونظريات"، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ٥- فراس طالب حمادي ، ظافر ناموس خلف (٢٠١٢م): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة، بحث منشور مجلة كلية التربية الأساسية/جامعة بابل.
- ٦- ليلى المزروع (٢٠٠٧م): فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم النفسية والتربوية، البحرين، العدد ٨، (٤).
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- ممدوح عبدالمنعم سلامة (١٩٩٢م): سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم، ط١، الكويت، دار الفلاح للنشر والتوزيع.
- ٩- منى محمد كمال " (٢٠١٥م) السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٧٥) الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- نهاد عبد الوهاب محمود(٢٠١٥م): الفاعلية الذاتية وضغوط الحياة، ط١، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق.
- ١١- وائل جلال الأسيوطي (٢٠١٦م): السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة، بحث منشور.

- 12- Bandura, A.: (1997): Self Efficacy The exercise of control. New Yourk, N.H. freeman.
- 13- Duncan, I. and Stewart, A. (2007): Personal Political salience, the Role of Personality in Collective identity and Action Political Psychology, 28 (2): 143-146
- 14- James Loehr 1994: The New Toughness training for sports. New York, Penguin Books U.S.A.
- 15- Mavis, B. (2001): Self Efficacy and OSCE Performance Among second year Medical students, Advances in Health sciences education, volume 6, Issue 2, pp.93-102. pp. 93.