مجلة الثقافة الرياضية

SPORTS CULTURE JOURNAL

Vol.17, No.1, (2026): 599-612.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

Tikrit University

IRAQI

Iraqi Academic Journals

DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.1.35

ISSN: 2070 – 1234 / E - ISSN: 2616 – 5678

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc/index

Perceived self-efficacy as a predictor of digital achievement in rowing

Ali Abdul Aziz Najm✉

Nineveh Education Directorate-Iraq

ARTICLE

Received: 24/ 4 / 2026

Revised: 16/ 6 / 2026

√ Accepted: 18/ 6 / 2026

Available online: 30 /6/ 2026

Keywords

- self-efficacy
- digital achievement
- rowing sport
- elite athletes

ABSTRACT

The study aims to explore the predictive power of perceived self-efficacy on digital achievement among elite rowers in Iraq representing their clubs. The researcher employed a descriptive correlational-predictive method on a sample of 65 athletes. Perceived self-efficacy was measured, while digital achievement was assessed through three tests: 2000 meters, 500 meters, and 30 minutes. Data were analyzed using SPSS with multiple statistical techniques, including Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Results revealed that perceived self-efficacy has a predictive capacity for overall digital achievement, explaining 49% of the shared variance in performance. Furthermore, this psychological variable proved to be a decisive predictor for each of the three tests individually. The study concluded that perceived self-efficacy is a crucial psychological resource that significantly contributes to determining the level of digital achievement among elite rowers. It recommended adopting strategies that enhance self-efficacy within psychological preparation programs for competitions

Corresponding Author;. Ali Abdul Aziz Najm
Nineveh Education Directorate-Iraq
Email:✉ mailto:aliazizeee1985@gmail.com

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الكفاءة الذاتية المدركة كمتغير منبئ بالإنجاز الرقمي في سباقات التجديف

علي عبد العزيز نجم

المديرية العامة لتربية نينوى – العراق

تفاصيل المقال

تاريخ الاستلام: 2026 /4/24

النسخة المعدلة : 2026 / 6/16

تاريخ القبول: 2026 /6/18

متوفر على الانترنت : 2026/6/30

الكلمات المفتاحية

- الكفاءة الذاتية
- الانجاز الرقمي
- رياضة التجديف
- رياضيي النخبة
-

الخلاصة

تهدف الواسة إلى الكشف عن القوة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة في الإنجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق ممثلي الأندية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي التنؤي على عينة من 65 لاعبًا، حيث جرى قياس الكفاءة الذاتية المدركة، فيما تم قياس الإنجاز الرقمي عبر ثلاث اختبارات هي: 2000 متر، 500 متر، و30 دقيقة. جرى تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS وبالاعتماد على أساليب إحصائية متعددة منها تحليل التباين متعدد المتغيرات .(MANOVA) أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية المدركة تمتلك قوة تنبؤية على منظومة الإنجاز الرقمي بشكل عام، إذ فسرت ما نسبته 49% من التباين المشترك في الأداء. كما تبين أن هذا المتغير النفسي كان منبئًا حاسمًا لكل اختبار على حدة. خلصت الواسة إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تعد أصلًا نفسيًا جوهريًا يسهم في تحديد مستوى الإنجاز الرقمي لمجدفي النخبة، وأوصت بضرورة تبني استراتيجيات تعزز الكفاءة الذاتية ضمن برامج الإعداد النفسي للمنافسات.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

في المستويات المتقدمة للرياضات العالمية لم يعد الانجاز مقتصر على القدرات المهارية والبدنية وحدها بل اصبح ينظر اليه على انه خليط وتفاعل معقد بين الاستعداد الفسيولوجي والقدرات الذهنية ، وبدراستنا الحالية نسلط الضوء على رياضة التجديف كنموذج حي ومثالي لهذا الانسجام كونها رياضة تتطلب قدرة عالية على التحمل الفسيولوجي ويتطلب توافقا وتناغمًا عضليًا عصبيًا دقيقًا بالإضافة الى قوة ذهنية هائلة لمواجهة ضغوط الألم والإرهاق المستمر اثناء السباقات التي تتسم بالتنافسية العالية ومن هذا السياق يبرز لنا المتغير النفسي كعامل حاسم متمثلا بالكفاءة الذاتية المدركة التي قدمها باندورا (Bandura,1977) وان هذه المعتقدات لا يقف تأثيرها على اداء مهمة ما بل يمتد تأثيرها على كم الجهد الذي سيبذله الرياضي ومدى مثابرته وقدرته على مواجهة الضغوط والعقبات والاخفاقات وقدرته على الرجوع السريع والتعافي من النكسات ، و هناك حاجة ملحة في فهم هذه الديناميكية في رياضات التي تتسم بالتحمل القاسي مثل التجديف وتكمن مشكلة البحث في رياضة التجديف وفي مستويات النخبة على وجه التحديد نلاحظ ان الاقوى بدنيا ليس هو من يحقق التفوق دائما ، حيث ان الجهاز الفني يقضي مدة طويلة في بناء القدرات الفسيولجية والبدنية للاعبين ومن خلال خطته فأن المتوقع يكون رقما معينا كأنجاز وهنا تأتي المشكلة الحقيقية حيث ان في كثير من الأحيان يقدم الرياضي ارقاما ممتازة على مستوى التدريب تضعهم في مستوى تقدير عالي وقي مصاف المنافسين ، ولكن نفس اللاعب عند الوقوف على خط البداية في سباق حقيقي يحدث شيء غير متوقع على مستوى الاداء لنفس اللاعب اذ تم ملاحظة التردد في النصف الاول من السباق أو الانهيار في اللحظات الاخيرة للسباق اذ يحث جمود ذهني يجعله يخسر اجزاء من الوقت كانت متناول يده ، وهذه الفجوة بين ما يقدر اللاعب على تحقيقه بدنيا و وما يحققه على ارض الواقع هي المشكلة الميدانية التي يتصدى لها بحثنا الحالي ، ان رياضيي النخبة للتجديف لا يفتقرون الى الاعداد البدني بل يحتاج إلى فهم المتغير الخفي الذي يدير الأداء ، وان هذه الدراسة تنطلق من ملاحظة ميدانية بحتة خلاصته أن الإنجاز الرقمي بشكله العام ليس فقط ناتج عن القوة العضلية بل هو ناتج لإيمان اللاعب بنفسه وقدراته التي تمكنه من انتاج هذه القوة عندما يكون الأمر مهمًا.

1-2 اهداف البحث

- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى مجدفي النخبة في العراق .
- التعرف على الإنجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- التعرف على العلاقة والتنبؤ بمستوى التباين بين الكفاءة الذاتية المدركة ودرجات الانجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق .

1-3 فروض البحث

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة ودرجات الانجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق والتنبؤ بمستوى التباين بينهما.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية المدركة وزمن إنجاز اختبار 2000 متر
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية المدركة وزمن انجاز اختبار 500 متر
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية المدركة واختبار 30 دقيقة.

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي النخبة لرياضة التجديف في العراق
- المجال المكاني : مقرات الاندية الرياضية والقاعات الرياضية المخصصة لهم .
- المجال الزماني : 8/ 9 / 2025 الى 5 /10/ 2025

1-5 مصطلحات البحث

- الكفاءة الذاتية المدركة

تعبر عن معتقد الفرد و إحساسه الذاتي بقدراته على تنفيذ الستراتيجيات الكفيلة بتحقيق نتائج محددة، لا سيما الاستمرارية في بذل الجهد والاعتماد على المهارات والقدرات الشخصية التي تمكنه على الصمود والاستمرار أمام المواقف الصعبة والمعقدة (Miao et al., 2025, p. 5)

- التجديف

هو رياضة فنية تحتاج الى تنسيق حركي متكامل لجسم الرياضي اذ يقوم بتوليد قوة على المجاديف واللوحة الثابتة، الامر الذي يتطلب تنسيق عالي وتوافق بين الحركات الجسدية المختلفة. (Legge et al., 2025, p. 1)

2 -1 منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة مساهمة الكفاءة الذاتية المدركة كمُتنبئ بالانجاز الرقمي لدى رياضيي التجديف في العراق .

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الدرجة الاولى للتجديف من الدوري العراقي والبالغ عددهم 18 فريق حيث بلغ عددهم 104 لاعب اما عينة البحث فقد تكونت من 80 لاعب تم اختيارهم بشكل عمدي لضمان الاتصال معهم والتزامهم مع الباحث ، تم استبعاد 15 لاعب لاغراض الثبات ليصبح العدد 65 لاعب .

2-3 ادوات البحث

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

تبنى الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لـ (علوان ، 2012 ، 224-248). تضمن المقياس 25 فقرة وتكون المقياس من خمس مجالات هي (المجال الانفعالي، والمجال الاجتماعي، مجال الاصرار والمثابرة ، المعرفي ، الأكاديمي) واعتمد المقياس نظام ليكرت الخماسي للاجابة وكانت بدائله (موافق بشدة وتعطى 5 درجات ، موافق وتعطى 4 درجات ، وغير متأكد وتعطى 3 درجات ، ومعارض وتعطى درجتان ، ومعارض بشدة وتعطى درجة واحدة) اما للفقرات السلبية فيتم عكس نظام التصحيح ، وتكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب 125 واقل درجة 25 .

3-4-1 التجزئة النصفية

تم اجراء اختبار الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة على العينة التي تم استبعادها والبالغ عددها 15 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث قسمت فقرات المقياس فردية وزوجية وتم حساب معامل الأرتباط بينهم إذا بلغت قيمته 0.829 وهي تعبر عن قيمة الاتساق الداخلي ، ثم تم استخدام معادلة سبيرمان للمقياس بشكل كامل وبلغت قيمته 0.831 وهذا مؤشر على ثبات المقياس.

2-4-2 الفا كرونباخ

اجري الاختبار لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة على عينة الثبات ذاتها والمكونة من 15 لاعب ، وكانت قيمة معامل الفا كرونباخ (0.853) ويعد مؤشر على ثبات عالي .

2-5 تحديد الاختبارات المهارية

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وتحليلها اعتمد الباحث الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث وتم تصميم استبيان ، ملحق (2) ، ضم الاختبارات المرشحة وتم توزيعه على مجموعة من السادة الخبراء، ملحق (1)، والمختصين في هذا المجال وتمت الموافق عليها بنسبة (100%)(Penichet-Tomás & Pueo, 2017, p. 1920)

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

والاختبارات معتمدة دوليًا على ، تم اختيار اختبار 2000 (World Rowing, 2025, p. 12) ، واختبار 500 متر واختبار 30 دقيقة (USRowing, 2024, p.)(Concept2, 2025, p. 5 12).

- اختبار 2000 متر : ويعد اهم اختبار في هذه الفعالية ويقيس القدرة على التحمل اللاهوائي القوة، والصلابة الذهنية ويعتبر زمن هذا الاختبار هو المؤشر الأهم لتحديد مستوى اللاعب وقدرته التنافسية في المسافة الأولمبية.
- اختبار 500 متر : ويقيس قدرة اللاعب على توليد أقصى قوة وسرعة في فترة زمنية قصيرة ، وهو أمر الحسم في بداية السباق والمرحلة النهائية له.
- اختبار 30 دقيقة : يُظهر هذا الاختبار مدى قدرة وكفاءة اللاعب في المحافظة على وتيرة ثابتة وقوية لاطول فترة ممكنة وتقاس النتيجة بإجمالي المسافة المقطوعة بالأمتار.

2-5-1 معامل الثبات للاختبارات

تم استخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعا في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية حيث تم حساب معامل ثبات على 15 لاعب تم استبعادهم من العينة وتم الاختبار بتاريخ 14 /9/ 2025 من يوم الاحد ، وأعيدت الاختبارات بعد أسبوعين من الاختبار الأول بتاريخ 29/9/ 2025 من يوم الاثنين ، حيث بلغت قيمة الثبات 0,81

6-3 اجراء الاختبارات

تم اجراء الاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق 2025/9/16 وكانت على النحو التالي :

- اختبار مسافة 2000 م : إجراء إحماء عام وخاص لمدة (15–20 دقيقة) ثم ضبط جهاز الرونك لمسافة (2000 متر) يبدأ اللاعب الأداء بعد إعطاء إشارة البدء حيث يستمر اللاعب بالتجديف بوتيرة منتظمة وبأقصى جهد ممكن حتى إنهاء المسافة بعدها يتم تسجيل الزمن النهائي لكل لاعب.
- اختبار مسافة 500 م : يجلس اللاعب على جهاز الرونك بصورة صحيحة ثم يتم ضبط الجهاز على مسافة (500 متر). يمنح اللاعب فترة إحماء لمدة (10–15 دقيقة) عند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالتجديف بأقصى سرعة ممكنة حتى إكمال المسافة ثم يتم تسجيل الزمن المستغرق بالدقيقة والثانية بعدها يمنح اللاعب فترة تهدئة بعد الاختبار.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- اختبار مسافة 30 دقيقة : إجراء إحماء عام وخاص لمدة (15 دقيقة) ثم ضبط جهاز الرونك بعدها يبدأ اللاعب التجديف بعد الاشارة مباشرة مع التأكيد على المحافظة على الأداء بأقصى جهد مناسب حتى إنهاء الزمن 30 دقيقة ثم تسجيل المسافة المقطوعة لكل لاعب.

2-7 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ ، اختبار t- test لعينة واحدة ، النسبة المئوية ، الانحدار المتعدد.

3-1 عرض النتائج

3-1-1 الهدف الأول : التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى مجدفي النخبة في العراق

الجدول (1)

يبين القيم الإحصائية الكفاءة الذاتية المدركة وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	العينة	س-	±ع	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	sig
الكفاءة الذاتية المدركة	65	67.87	3.94	62.5	10.983	0.000

الجدول(1) يبين ان الوسط الحسابي لدرجات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للعينة قد بلغ 67.87 وبإنحراف معياري قدره 3.94 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ 62.5 تبين وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وتعد هذه النتيجة مؤشر على امتلاك مجدفي النخبة درجة جيدة من الكفاءة الذاتية المدركة.

3-1-2 الهدف الثاني : التعرف على مستوى الانجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق.

الجدول (2)

يبين القيم الإحصائية لاختبارات الإنجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق

الاختبارات	القياس	العدد	س-	±ع	الحد الاعلى	الحد الادنى
اختبار 2000 متر	الزمن	65	6.75	0.056	6.85	6.66
اختبار 500 متر	الزمن		2.28	0.064	2.39	2.16
اختبار 30 دقيقة	المسافة		7210	150.50	7460	6950

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الجدول(2) يبين ان الوسط الحسابي للاختبارات الثلاثة على التوالي قد بلغ 6.75 ، 2.28 ، 7210 وبإنحراف معياري وعلى التوالي قدره 0.065 ، 0.064 ، 150.50 ، فيما بلغ الحد الاعلى للاختبارات 6.85 ، 2.39 ، 7460 بينما بلغ الحد الادنى 6.66 ، 2.16 ، 6.950 .

3-1-3 الهدف الثالث : التعرف على العلاقة والتنبؤ بمستوى التباين بين الكفاءة الذاتية المدركة ودرجات الانجاز الرقمي لدى مجدفي النخبة في العراق

الجدول (3) يبين النتائج الخاصة بتحليل التباين المتعدد المتغيرات MANOVA للقدرة التنبؤية لمتغير الكفاءة الذاتية المدركة بمتغيرات الإنجاز الرقمي

الاختبار الاحصائي	القيمة	قيمة (F)			درجة الحرية	مستوى الدلالة (p)	حجم التأثير (ηp2)
Wilks' Lambda	0.510	19.557			61	0.000	0.490
الاختبارات المهارية	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SE)	مستوى الدلالة (p)	قيمة (F)		مستوى الدلالة (p)	حجم التأثير (ηp2)
اختبار 2000 متر	-0.009	0.001	0.000	37.302		0.000	0.375
اختبار 500 متر	-0.010	0.002	0.000	40.301		0.000	0.390
اختبار 30 دقيقة	22.66	3.864	0.000	34.390		0.000	0.353

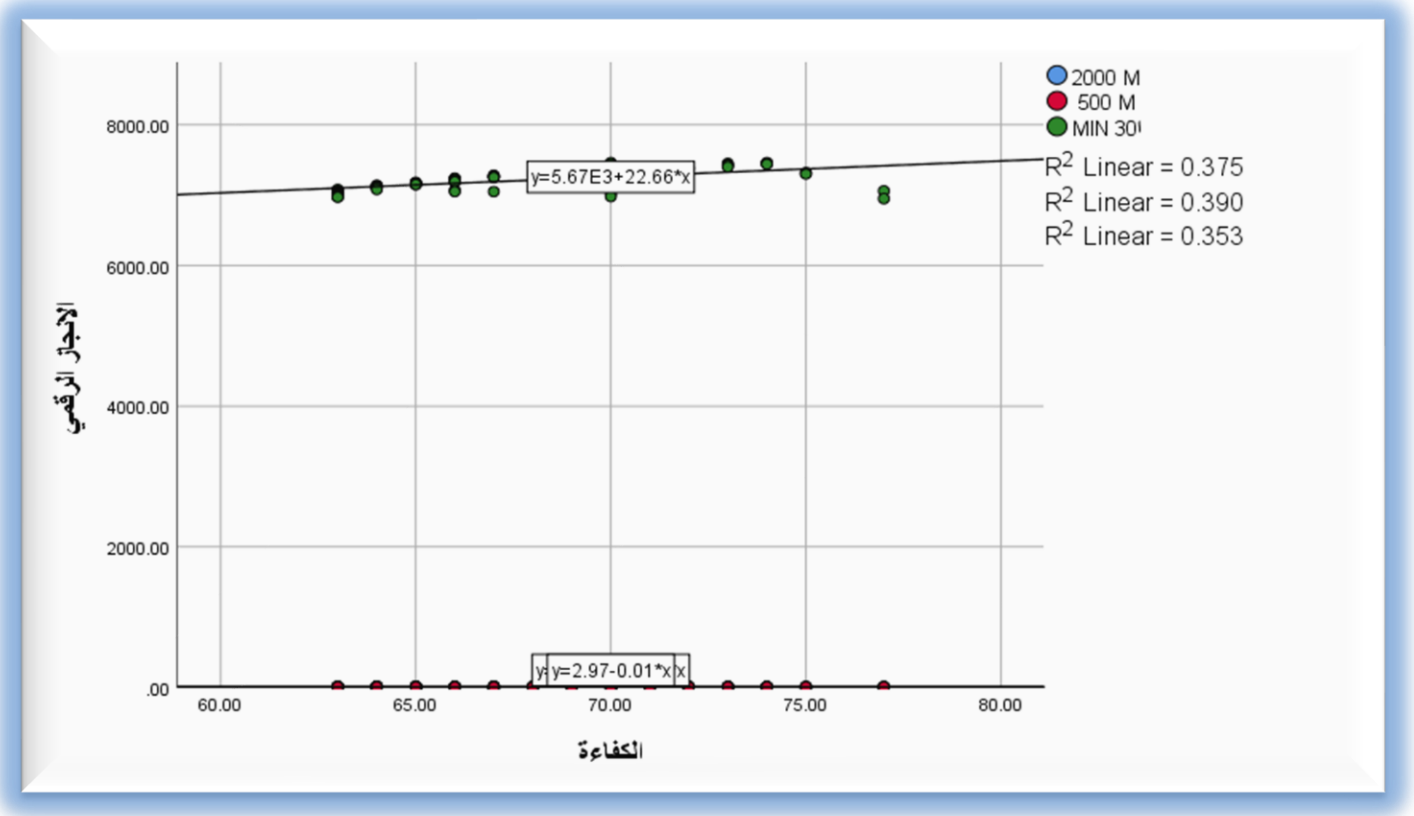
يتبين من جدول (3) النتائج التي تم الحصول عليها لتحقيق الفرضية الرئيسية، حيث تبين وجود تأثير ذو دلالة احصائية للكفاءة الذاتية المدركة على الإنجاز الرقمي اذ بلغت قيمة **F** 19.557 عند مستوى الدلالة 0.001 في حين بلغ حجم التأثير 0.490 وهذا مؤشر على أن الكفاءة الذاتية المدركة تمكنت من تفسير ما نسبته 49% من التباين في مستوى الانجاز الرقمي لرياضي التجديف ، وهذه النسبة تعتبر نسبة جيدة تفسر إثر المتغير النفسي على الانجاز ككل.

اما على مستوى الاختبارات كل على حده فالنتائج جاءت كالتالي:

- في الاختبار 2000 متر تبين أن الكفاءة الذاتية المدركة منبئ ذات دلالة احصائية سلبية بزمن الأداء اذ بلغت قيمة **B0.009**- عند مستوى دلالة 0.000 ، وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وهذا يعني أن رياضيي التجديف الذين يمتلكون كفاءة ذاتية اعلى حققوا زمن أقل ، وقد فسرت الكفاءة الذاتية 37.5 % من التباين الحاصل في أداء هذا الاختبار.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- وفي اختبار 500 متر كان ايضا كان هناك إثر قوي اذ تنبأت الكفاءة الذاتية المدركة بدلالة احصائية سلبية بزمن الاختبار اذ بلغت قيمة **B0.010**– عند مستوى دلالة 0.000 ، وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وبلغت نسبة التباين المفسر 39% مما يشير إلى الدور الحاسم للمتغير النفسي في استنفار أقصى طاقة في زمن قصير.
- واخيرا في اختبار 30 دقيقة ظهر تأثير قوي وذو ددلالة احصائية للكفاءة الذاتية كمنبئ إيجابي بالمسافة المقطوعة اذ بلغت قيمة **B22.66** عند مستوى دلالة 0.000 ، وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وبلغت نسبة التباين المفسر 35% في أداء التحمل وهنا يتم تسليط الضوء أهمية المثابرة والمعتقد الايجابي في مواجهة الارهاق والتعب.ومن خلال النتائج اعلاه تبين وبوضوح إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة ليست مجرد عامل نفسي ثانوي ساند، بل انه يتعدى ذلك ليلعب دور محوري مهم يسهم بشكل كبير في تحديد مستوى الإنجاز الرقمي لدى نخبة رياضيي التجديف. التمثيل البصري ومخطط الانتشار Scatter Plot يظهر معادلة وخط الانحدار وقوة واتجاه العلاق بين متغيري الكفاءة الذاتية المدركة و ومستوى الانجاز الرقمي للاختبارات الثلاثة



© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-2 مناقشة النتائج

ان قوة التفسير الكبيرة التي أظهرتها الكفاءة الذاتية المدركة تشكل توافقا تاما مع الأسس العلمية النظرية التي وضعها باندورا Bandura, 1997 التي افترضت أن مايعتقده الفرد بقدراته يؤثر بصورة مباشر الاهداف ومقدار الجهد الذي يبذله ومستوى المثابرة وقدرته على الصمود في المواقف الضاغطة في رياضة التجديف التي تتسم بطبيعتها القاسية كونها تتطلب مجابهة التعب والارهاق والالم اذ تمثل ميدان مثالي تظهر حجم التأثير للمتغير النفسي، فالرياضي التي يمتلك كفاءة عالية لا يفسر التعب والارهاق كإشارة للتراجع بل يعدها جزء لا تتجزأ عن تحقيق الإنجاز . (Bandura, 1997, p. 88) ان الارتباط القوي بين المتغيرن هو اتجاه راسخ توكده الأدبيات العلمية اذ ان المعتقدات الراسخة للرياضي في قدراته تعد مؤشراً على أنها محرك أساسي للسلوك والمثابرة ، ففي دراسة حديثة تم التوصل الى أن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والأداء تكون أقوى بشكل ملحوظ لدى رياضيي النخبة بالمقارنة بغير النخبة وتكون أقوى في الفعاليات ذات المهارات المغلقة كالتجديف مقارنة بالرياضات المفتوحة .(Lochbaum et al., 2023, p. 65)

ودراسة Feltz et al 2017 تدعم نتائج دراستنا اذ وجدوا الى ان العلاقة بين الكفاءة الذاتية والأداء تكون اقوى في المواقف التي تتسم بالتحمل ، والنتائج الحالية ليس فقط تؤكد ذلك، بل وجدت ان هذه العلاقة أقوى مما هو موثق فعاليات أخرى وذلك لطبيعة الرياضة التي تعزل الرياضي مع قدراته ومعتقداته فقط.

ولتفسير التأثير لكل اختبار على حدى تتكشف صورة أكثر عمقاً، اذ كان التأثير الأقوى للمتغير النفسي في اختبار 500 متر ، وهو ما قد يبدو مفاجئاً للوهلة الأولى وذلك لان الاختبار يعتمد على القوة الانفجارية وتفسير ذلك يكمن في كون هذا الاختبار يحتاج من الرياضي أن يدفع بأقصى طاقاته دون من دون أي تحفظ فالرياضي الذي يتسم بكفاءة ذاتية مرتفعة يكون واثقا بقدرته على استنفار كامل طاقاته دون الخوف من الإخفاق او التفكير بالانهيار المبكر وهذا ما تم ترجمته الى افضل اداء رقمي للاعب ،وتدعم هذه النتيجة دراسة (Padilha et al., 2024, p. 13) اذ أظهرت أن الكفاءة الذاتية ترتبط بعنصر القوة الانفجارية اذ وجدت ارتباط مباشر بين معتقدات الكفاءة والأداء الفعلي في اختبارات القوة.

و في اختبار 2000 متر لعب المتغير النفسي دوراً كبيراً في تنظيم الجهد والصبر على الالم والتحمل ، حيث تعرف هذه المسافة بأنها سباق الألم المتصاعد، حيث أشار Short et al 2021 الى ان الرياضيين الذين لديهم كفاءة ذاتية يفسرون الاشارات الفسيولوجية التي تظهر بالاجهاد كارتفاع معدل

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ضربات القلب وحرقة العضلات على أنها جزء طبيعي لاتجزأ من المنافسة بديلا عن تفسيرها كتهديد للاعب، ان هذه الامكانية من القدرات المعرفية واعادة رسم الاحداث وتأطيرها الايجابي للالم والضغوط تمكن الرياضي من المحافظة على التكنيك الصحيح للاداء والاستمرار في العمل والضغط بقوة حتى نهاية السباق ، وان هذا الفكر والمعتقد لدى الرياضي يعمل كآلية معرفية تنظم الجهد فالرياضيون ذوو الكفاءة الذاتية العالية يسعون إلى بذل جهد مضاعف والمثابرة لفترة أطول في مواجهة الارهاق والالم وهوما يعد عامل حاسم في رياضات التحمل (Zetou et al., 2022, p. 338).

واخيراً في اختبار 30 دقيقة ، ايضاً يبرز دور المتغير النفسي في المثابرة والتحمل، وهو على عكس اختبارات المسافات القصيرة اذ يتطلب قدرة في الحفاظ على التركيز العالي والابتعاد عن الملل والرتابة التي قد تصيب الرياضي ، وان ايمان الرياضي بقدراته وامكاناته التي تمكنه من اكمال المهمة بشكل مثالي يكون ذو قدرة اكبر على الالتزام لتحقيق الهدف ومقاومة اي رغبة في خفض شدة الاداء.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- الكفاءة الذاتية المدركة تعد محدداً نفسياً اساسي ومنبئاً قويا بالأداء الرقمي لدى مجدفي النخبة كونها مكوناً أساسياً للإنجاز.
- التأثير الإيجابي للكفاءة الذاتية شمل معظم المتطلبات البدنية في هذه الرياضة .
- في المستوى النخبوي تتقارب القدرات البدنية بين اللاعبين ويبرز الفارق في معتقدات الكفاءة الذاتية كعامل حسم يرجح الكفة بين اللاعبين ، هذا ما يجعل التفوق الذهني من المحددات الرئيسية في التفوق الرقمي.

التوصيات

- دمج برامج تدريب ذهني بشكل علمي منهجي يهدف لبناء وتعزيز الكفاءة الذاتية كجز اساسي من عمليات الاعداد.
- الاستخدام المستمر لمقاييس الكفاءة الذاتية المدركة كونها اداة تشخيصية وموضوعية ضمن بطارية الاختبارات الدورية للرياضيين.
- تطبيق دراسات تجريبية طولية لقياس إثر برامج تدخل نفسي مصمم لرفع الكفاءة الذاتية على مقياس الإنجاز الرقمي بشكل مباشر.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

References

1. Perceived self-efficacy among University of Baghdad students
2. World Rowing. (2025). Event regulations and standards. World Rowing Federation.
3. Concept2. (2025). Training guide: Workouts and testing protocols. Concept2, Inc.
4. Penichet-Tomás, A., & Pueo, B. (2017). Predictive variables of 2000-m rowing performance in young competitive rowers. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(7), 1919–1926.
5. Miao, H., Guo, R., & Li, M. (2025). The influence of research self-efficacy and learning engagement on Ed. D students' academic achievement. Frontiers in Psychology, 16, 1562354.
6. Legge, N., Slattery, K., Watsford, M., O'Meara, D., & Nugent, F. (2025). Movement competency in rowing: the key to an effective stroke. Frontiers in Sports and Active Living, 7, 1601563.
7. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan.
8. Murray, M. A. (2008). Self-Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches. The Sport Psychologist, 22(2), 244-245.
9. Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. L. (2021). The relationship between self-efficacy, emotions, and sport performance: A meta-analytic review. Journal of Sport & Exercise Psychology, 43(4), 277–291.
10. Lochbaum, M., Sherburn, M., & Sisneros, C. (2023). Pre-event self-efficacy and sport performance: A systematic review with meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 65, 102348
11. Zetou, E., Filippou, F., & Bebetsos, E. (2022). The effect of self-efficacy sources on self-efficacy and performance in expert and novice endurance athletes. Journal of Human Sport and Exercise, 17(2), 337-349
12. Padilha, M., Claudino, J. G., & Caputo, F. (2024). Beyond belief: Exploring the alignment of self-efficacy, self-perception, and actual performance measurement in a squat jump performance—A pilot study. Biology, 13(1),

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الملحق (1)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

ت	العبارة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
.1	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أتعصب.				
.2	أستطيع التعلم من تجاربي بسهولة.				
.3	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني.				
.4	أعتقد بأنني شخص هادئ ومستقر.				
.5	أجد صعوبة في الجلوس هادئاً وقتاً طويلاً.				
.6	أستطيع أن أسترخي عندما أريد ذلك.				
.7	أواجه صعوبة في التعامل مع الآخرين.				
.8	أجد القدرة على تكوين صداقات جديدة.				
.9	يشاركني أصدقائي في مشكلاتهم.				
.10	أستطيع المحافظة على علاقات حسنة مع الآخرين.				
.11	أستطيع كسب محبة الآخرين بسهولة.				
.12	أحاول إقناع الآخرين حتى لو رفضوا عدة مرات.				
.13	أترك المهام والأعمال قبل إنهائها.				
.14	أعمل باصرار إذا فشلت في عمل ما.				
.15	أتراجع بسهولة عندما أواجه المشكلات.				
.16	أصاب بالإحباط لمجرد توقع فشلي أو سوء الحظ.				
.17	لدي معلومات عامة واسعة.				
.18	أسرح بالسهو عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية.				
.19	أجد الفنون كالرسم والموسيقى والشعر مضيعة للوقت.				
.20	أواجه صعوبة في فهم الرسوم البيانية.				
.21	أجد صعوبة في فهم ما أقرأ.				
.22	أجد صعوبة في تحضير إجاباتي الكتابية.				
.23	يمكنني أن أحفظ إجاباتي الدراسية بسهولة.				
.24	أعتقد أنني شخص ذكي.				
.25	أستطيع التخطيط لحياتي الدراسية.				

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الملحق (2)

اختبارات الانجاز الرقمي

أسماء الخبراء المختصين الذين استعان الباحث بآرائهم في تحديد اختبارات الانجاز الرقمي

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (الكفاءة الذاتية المدركة كمتغير منبئ بالإنجاز الرقمي في سباقات التجديف) يرجى بتحديد الاختبارات المهارية المناسبة التي تتناسب مع الانجاز الرقمي لمجدفي النخبة في العراق .ولكم منا جزيل الشكر والتقدير .

م. علي عبد العزيز نجم

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص
1	عمار سليمان	مدرب فئه المتقدمين
2	عبد السلام خلف	سم رئيس الاتحاد المركزي
3	خالد حقي اسماعيل	اسم الحكم الدولي
4	فراس شاكر محمود	رئيس الاتحاد الفرعي محافظه نينوى
5	امير عبد الرضا	مدرب الاتحاد لفئه الشباب
6	كريم احمد شنشول	الخبير والمدرب لمحافظه ذي قار
7	محمد اسماعيل	حكم محلي

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0