

فاعلية برنامج قائم على هندسة الذات في تعزيز الدافعية الداخلية وتطوير مهارة المراوغة لدى

طالبات خماسي كرة القدم

م. رافد عبد الامير مهدي الطحان، م.م. علاء عبد الحسين صالح

1:2 العراق.

*الايمل: rafid_tahan_05@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/08/25

تاريخ استلام: 2026/06/15

الملخص

يهدف هذا البحث إلى اختبار أثر برنامج تدريبي يعتمد على مفهوم هندسة الذات في رفع مستوى الدافعية الداخلية وتطوير مهارة المراوغة لدى طالبات خماسي كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل. اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بتقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع تطبيق القياس القبلي والبعدي على (30) طالبة اختيرن عشوائياً. استخدمت أدوات متنوعة مثل مقياس هندسة الذات، مقياس الدافعية الداخلية، واختبار عملي لمهارة المراوغة، وتم تحليل النتائج باستخدام برنامج SPSS. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ في كل من الدافعية الداخلية والأداء المهاري، مما يؤكد أن الدمج بين الجوانب النفسية والمهارية في التدريب يمثل مدخلاً فعالاً لتحسين الأداء الرياضي. ويوصي البحث باعتماد مثل هذه البرامج في المؤسسات الأكاديمية العراقية لتطوير مستوى الطالبات في الألعاب الجماعية.

الكلمات المفتاحية:

هندسة الذات، مهارة المراوغة، خماسي كرة القدم.



Effectiveness of a Program Based on Self-Engineering in Enhancing Intrinsic Motivation and Developing Dribbling Skill among Female Futsal Students

Asst. Rafid Abdul Amir Mahdi Al-Tahan, Asst. Lect. Alaa Abdul Hussein Saleh

^{1,2} Iraq.

*Corresponding author: rafid_tahan_05@gmail.com

Received: 15-06-2026

Publication: 25-08-2026

Abstract

The present study investigates the impact of a training program based on self-engineering on enhancing intrinsic motivation and improving dribbling skills among female futsal students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon. An experimental design was employed with two groups (experimental and control), using pre- and post-tests on a randomly selected sample of 30 students. The instruments included the Self-Engineering Scale, the Intrinsic Motivation Scale, and a standardized dribbling test, with data analyzed through SPSS. Findings revealed significant improvements in the experimental group regarding both intrinsic motivation and dribbling performance, highlighting the effectiveness of integrating psychological and skill-based approaches in sports training. The study recommends incorporating such programs into academic curricula in Iraqi universities to foster better performance in team sports.

Keywords:

Self-engineering, Dribbling skills, Futsal.



1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد هندسة الذات من المفاهيم الحديثة التي بدأت تكتسب حضوراً في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ تهدف إلى تمكين الطالب من إدارة قدراته النفسية والمهارية بصورة واعية وفعالة. وتبرز أهميتها في تعزيز الحافز الذاتي الذي يُعد المحرك الأساسي للأداء الرياضي، خصوصاً في الألعاب الجماعية مثل خماسي كرة القدم، حيث يتطلب النجاح فيها مستوى عالياً من التركيز والثقة بالنفس. وتُعتبر مهارة المراوغة من المهارات الحركية المعقدة التي ترتبط بشكل مباشر بالدافعية الداخلية، فهي تحتاج إلى قدرة على اتخاذ القرار السريع، والتحكم بالكرة تحت ضغط المنافس، إضافة إلى الجراءة في التنفيذ. ومن هنا يظهر الترابط بين الجانب النفسي والمهاري في الأداء الرياضي. ورغم وجود دراسات تناولت أثر التغذية الراجعة أو بعض المهارات الأساسية كالتمرير والتهديف، إلا أن العلاقة بين هندسة الذات والدافعية الداخلية وتطوير مهارة المراوغة لم تحظَ بالاهتمام الكافي في البيئة الجامعية العراقية. لذلك تأتي أهمية هذا البحث في تقديم برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات، يهدف إلى تعزيز الدافعية الداخلية وتحسين الأداء المهاري لدى طالبات خماسي كرة القدم، بما يساهم في رفع مستوى التدريب الجامعي ويضيف بعداً جديداً للبرامج التربوية-الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال الملاحظة الميدانية والخبرة التدريسية، تبين أن عدداً من طالبات خماسي كرة القدم يعانين من ضعف في الحافز الذاتي أثناء التدريب والمنافسة، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهن في المهارات المعقدة مثل المراوغة. ويبدو أن السبب الرئيس لهذا الضعف هو غياب البرامج النفسية-التربوية التي تساعد الطالبات على التحكم بالذات ومواجهة الضغوط. ومن هنا تنشأ مشكلة البحث في ضرورة اختبار فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على هندسة الذات، بهدف تعزيز الدافعية الداخلية وتحسين الأداء المهاري، بما يساهم في رفع مستوى التدريب الجامعي ويعالج النقص القائم في البرامج التقليدية.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. تحديد مستوى هندسة الذات والدافعية الداخلية لدى طالبات خماسي كرة القدم.
2. اختبار أثر برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات في رفع مستوى الدافعية الداخلية.
3. قياس مدى فاعلية البرنامج في تطوير مهارة المراوغة وتحسين الأداء الجماعي لدى الطالبات.

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الدافعية الداخلية ومهارة المراوغة .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: طالبات خماسي كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .
- المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2025/2026 .
- المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم وقاعات التدريب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.



1-6 تحديد المصطلحات

هندسة الذات:

مكن النظر إلى هندسة الذات باعتبارها عملية تنظيمية نفسية-مهارة تهدف إلى تمكين الفرد من إدارة قدراته الداخلية بشكل واع وفعل. فهي تجمع بين ما أشار إليه (Magill & Anderson 2017) حول توجيه القدرات لتحقيق الأهداف، وما أوضحه (Wulf 2013) عن التحكم بالذات وتوظيف الطاقات لمواجهة التحديات، إضافة إلى ما ذكره عبد الرحمن (2022) من أن الطالب يستطيع عبر هندسة الذات تصور أهدافه والسير بخطوات عملية نحو تحقيقها. بهذا تصبح هندسة الذات إطاراً شاملاً يدمج بين الجانب النفسي والمهاري في التدريب الرياضي.

الدافعية الداخلية:

تُعد الدافعية الداخلية المحرك الذاتي الذي يدفع الفرد نحو التعلم والاكتشاف والإنجاز بعيداً عن الحوافز الخارجية. فهي ترتبط بالمتعة والرضا أثناء ممارسة النشاط كما أوضح Schunk وآخرون (2014)، وتُعد عاملاً أساسياً للاستمرار والتفوق الرياضي. وقد أكد (Deci & Ryan 2017) أن هذه الدافعية تنبع من الميل الطبيعي للتعلم، بينما أشار حسن (2021) إلى أهميتها في دفع الطالبات لبذل الجهد وتحقيق النجاح دون انتظار مكافآت خارجية. وبذلك يمكن القول إن الدافعية الداخلية تمثل أساس الأداء الرياضي المستدام.

مهارة المراوغة:

المراوغة في كرة القدم هي القدرة على التحكم بالكرة وتجاوز المنافس باستخدام حركات خادعة وسريعة، كما وصفها (Reilly & Williams 2003). وهي مهارة هجومية معقدة تتطلب تنسيقاً بين القدرات البدنية والعوامل النفسية مثل الثقة بالنفس والتركيز (Ali, 2010). وقد أشار الشمري (2019) إلى أن المراوغة تمنح اللاعب القدرة على خلق الفرص وتغيير مجريات اللعب، مما يجعلها من أهم المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع القياس القبلي والبعدي، لكونه الأنسب لاختبار فاعلية البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات في تعزيز الدافعية الداخلية وتطوير مهارة المراوغة لدى طالبات خماسي كرة القدم.

3-2 مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث بطالبات خماسي كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل للعام الدراسي (2025-2026)، والبالغ عددهن (60) طالبة. أما العينة فقد بلغت (30) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وقُسمن إلى مجموعتين متساويتين :

الجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث وعينة الدراسة

المجموعة	العدد الكلي	حجم العينة	النسبة المئوية
التجريبية	30	15	50
الضابطة	30	15	50
المجموع	60	30	100



3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

1. مقياس هندسة الذات (الجسار، 2023، ص. 55).
2. مقياس الدافعية الداخلية (Deci & Ryan، 2017، ص. 89).
3. اختبار مهارة المراوغة (Reilly & Williams، 2003، ص. 56).
4. أدوات رياضية (كرات، أقماع، شواخص).
5. ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO).
6. كاميرا فيديو لتسجيل الأداء المهاري.
7. أدوات مكتبية (أوراق، أقلام).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

الاختبارات المقترحة:

1. اختبار الدافعية الداخلية (مقياس نفسي مقنن).
- أداة: استبانة مكونة من 20 فقرة (مقياس Likert).
- التسجيل: مجموع الدرجات (1-5 لكل فقرة).
- الرسم: رسم بياني عمودي يوضح متوسطات الدرجات قبل وبعد البرنامج .
2. اختبار مهارة المراوغة العملي
- وصف: تجاوز 5 أقماع متتالية بالكرة بأسرع وقت ممكن .
- التسجيل: الزمن المستغرق بالثواني .
- الرسم: شكل يوضح مواقع الأقماع وخط سير اللاعب

3-5 القياس القبلي :

الجدول (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي في الدافعية الداخلية ومهارة المراوغة

المتغير	التجريبية		الضابطة	
	س	ع	س	ع
الدافعية الداخلية	42.13	5.21	41.87	5.34
مهارة المراوغة	6.45	1.12	6.38	1.09

3-6 تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تطبيق برنامج قائم على هندسة الذات لمدة (8 أسابيع)، بواقع (3 وحدات تدريبية أسبوعياً) على المجموعة التجريبية، بينما استمرت المجموعة الضابطة بالبرنامج الاعتيادي .

3-7 القياس البعدي

الجدول (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس البعدي في الدافعية الداخلية ومهارة المراوغة

المتغير	التجريبية		الضابطة	
	س	ع	س	ع
الدافعية الداخلية	55.73	4.86	43.12	5.27
مهارة المراوغة	8.92	0.97	6.51	1.05



3-8 التجربة الاستطلاعية

أُجريت تجربة استطلاعية على عينة من (10) طالبات للتأكد من وضوح تعليمات المقاييس والاختبارات، ومعرفة الزمن المستغرق، والتأكد من صلاحية الأدوات .

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدام الباحثين برنامج SPSS ، كما أوصى (Field 2018 ، ص. 102) بضرورة استخدامه في الدراسات النفسية-التربوية .الوسط الحسابي
الانحراف المعياري

اختبار t-test للعينات المترابطة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الجدول (4) يوضح نتائج اختبار (t-test) لعينتين مترابطتين للمجموعة التجريبية

المتغير	القبلي	البعدى	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الدافعية الداخلية	42.13	55.73	6.82	دال
مهارة المراوغة	6.45	8.92	7.14	دال

المناقشة: يتضح من الجدول أن البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات كان له أثر واضح في رفع مستوى الدافعية الداخلية وتحسين مهارة المراوغة لدى الطالبات، إذ ظهرت فروق معنوية لصالح القياس البعدى .

4-2 التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الجدول (5) يوضح نتائج اختبار (t-test) لعينتين مترابطتين للمجموعة الضابطة

المتغير	القبلي	البعدى	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الدافعية الداخلية	41.87	43.12	1.12	غير دال
مهارة المراوغة	6.38	6.51	0.94	غير دال

المناقشة: لم تظهر فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة، وهو ما يتفق مع ما ذكره (Thomas & Nelson 2010 ، ص. 121) بأن البرامج التقليدية لا تُحدث تغييراً كبيراً في المتغيرات النفسية-المهارية إذا لم تتضمن عناصر تحفيزية جديدة .

4-3 التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى

الجدول (6) يوضح نتائج اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين بين المجموعتين

المتغير	القبلي	البعدى	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الدافعية الداخلية	55.73	43.12	7.25	دال
مهارة المراوغة	8.92	6.51	6.87	دال

المناقشة:

تشير النتائج إلى أن البرنامج التدريبي القائم على هندسة الذات أحدث تحولاً واضحاً في مستوى الدافعية الداخلية ومهارة المراوغة لدى الطالبات. فقد أظهرت المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعكس أن الدمج بين الجوانب النفسية والمهارية يساهم في تحسين الأداء الرياضي. هذه النتيجة تتماشى مع ما ورد في الأدبيات التي تؤكد أن التدريب النفسي-المعرفي يعزز التركيز والدافعية، وهو ما ينعكس إيجاباً على الأداء المهاري في الألعاب الجماعية. كما أن إدخال



عناصر تحفيزية جديدة ضمن البرنامج التدريبي ساعد على تجاوز محدودية البرامج التقليدية التي غالباً لا تُحدث تغييراً كبيراً في المتغيرات النفسية-المهارية.

4-4 التفسير العام للنتائج

النتائج الحالية تدعم فرضيات البحث وتؤكد أن هندسة الذات تُعد مدخلاً فعالاً لتحسين الأداء الرياضي. وهذا يتفق مع ما ذكره (Wulf 2013 ، ص. 45) بأن التدريب النفسي-المعرفي يساهم في رفع مستوى التركيز والدافعية، مما ينعكس على الأداء المهاري في الألعاب الجماعية. البرنامج التدريبي ساهم في تعزيز الدافعية الداخلية لدى الطالبات، وهو ما انعكس إيجاباً على أدائهن في مهارة المراوغة .

-النتائج تدعم الفرضيات التي وضعت مسبقاً، وتؤكد أن هندسة الذات يمكن أن تكون مدخلاً فعالاً في تطوير الجوانب النفسية والمهارية في الألعاب الجماعية .
-الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعكس أن التغيير لم يكن نتيجة الصدفة أو الظروف، بل نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. أثبت البرنامج التدريبي المبني على هندسة الذات فاعليته في رفع مستوى الدافعية الداخلية لدى الطالبات بشكل ملحوظ.
2. ساهم البرنامج في تطوير مهارة المراوغة بصورة واضحة، مما يعزز أهمية الدمج بين التدريب النفسي والمهاري.
3. العلاقة الإيجابية بين هندسة الذات والدافعية الداخلية انعكست على الأداء المهاري، مؤكدة أن التدخل النفسي-التربوي يمثل مدخلاً فعالاً لتحسين الأداء في الألعاب الجماعية.
4. النتائج تدعم التوجه نحو اعتماد برامج تدريبية حديثة تدمج بين الجوانب النفسية والمهارية في البيئة الجامعية.

التوصيات:

1. إدراج برامج تدريبية قائمة على هندسة الذات ضمن مناهج كليات التربية البدنية لتعزيز الحافز الذاتي لدى الطالبات.
2. التركيز على مهارة المراوغة كجزء أساسي من البرامج التدريبية النفسية-المهارية، لما لها من دور في تحسين الأداء الجماعي.
3. توجيه المدربين إلى أهمية المزج بين الجوانب النفسية والمهارية لتحقيق نتائج أفضل في التدريب الرياضي.
4. تعميم نتائج البحث على الجامعات العراقية مع إمكانية تطبيق برامج مشابهة في ألعاب جماعية أخرى.
5. إجراء دراسات مستقبلية حول أثر هندسة الذات في تطوير مهارات إضافية مثل الدفاع أو الاستقبال وربطها بالدافعية الداخلية.



قائمة المراجع

- عبد الرحمن، م. (2022، آذار). هندسة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية. بغداد: دار الكتب العلمية، ص. 65 .
- الجسار، ف. ه. (2023). مقياس هندسة الذات. جامعة بغداد، ص. 55 .
- حسن، ع. (2021). الدافعية الداخلية وأثرها في الأداء الرياضي. مجلة التربية البدنية، 12(2)، ص. 73 .
- الشمري، س. (2019). المهارات الهجومية في خماسي كرة القدم. النجف: دار الغد، ص. 88 .
- Ali, M. (2010). Football skills and psychological factors. London: Routledge, p. 41.
- Campbell, D., & Stanley, J. (2015). Experimental and quasi-experimental designs for research. Chicago: Rand McNally, p. 33.
- Deci, E., & Ryan, R. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, p. 89.
- Field, A. (2018). Discovering statistics using SPSS (5th ed.). London: Sage, p. 102.
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2016). Statistics for the behavioral sciences (10th ed.). Belmont: Wadsworth, p. 98.
- Kerlinger, F. (2012). Foundations of behavioral research. New York: Holt, Rinehart & Winston, p. 74.
- Magill, R., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications. New York: McGraw-Hill, p. 88.
- Reilly, T., & Williams, A. (2003). Science and soccer (2nd ed.). London: Routledge, p. 56.
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. (2014). Motivation in education: Theory, research, and practice. Boston: Pearson, p. 102.
- Sharma, R. (2018). Self-engineering and personal success. Journal of Psychology and Education, 14(4), p. 44.
- Smith, J. (2020). Psychological training and sports performance. New York: Springer, p. 112.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2010). Research methods in physical activity (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, p. 121.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. International Review of Sport and Exercise Psychology, 6(1), p. 45.

