

## اثر العوامل النفسية على الأداء الرياضي "دراسة تحليلية"

## The Impact of Psychological Factors on Sports Performance: An Analytical Study

د. بشير علي شهبون

د. فرج علي العتود

د. هنا ميلاد ملاطم

Dr. Bashir Shahboun

Dr. Faraj Ali Al-Atoud

Dr. Hanaa Milad Malatem

قسم التربية البدنية ( التدريس )

قسم التربية البدنية ( التدريس )

قسم التربية البدنية ( التدريس )

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ القبول /2025/12/9

درجة التقييم ( 90 )

تاريخ الاستلام / 6 / 2025/6/6

## الكلمات المفتاحية : العوامل النفسية – الأداء الرياضي

يهدف البحث الي دراسة تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي ، وتحليل العلاقة بين العوامل النفسية والأداء الرياضي . حيث تم استخدام المنهج البحثي الوصفي لتحليل اثر العوامل النفسية على الأداء الرياضي , باعتباره من أكثر المناهج ملائمة لدراسة الظواهر النفسية ويقوم هذا المنهج على مبدأ أساسي هو دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، مع التركيز على جمع بيانات كمية وكيفية تعكس أبعادها المختلفة، ثم إخضاع هذه البيانات للتحليل الإحصائي والمنطقي بغرض الوصول إلى نتائج علمية. وتم اختيار العينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يسهل الوصول وعددهد (20) طالب واسفرت اهم النتائج اظهر المشاركون مستوى عالٍ من الحماس عند المشاركة في التدريبات الرياضية، مما يمكن أن يؤثر إيجابًا على أدائهم الرياضي.. الأفراد يميلون إلى الموافقة الكاملة على الأداء الرياضي.

3- يمتلك المشاركون مستوى متوسط من الثقة في قدرتهم على الأداء الرياضي الجيد والتغلب على التحديات الرياضية، مما يمكن أن يؤثر على أدائهم الرياضي.

## Keywords: Psychological Factors – Sports Performance

This research aims to study the impact of psychological factors on sports performance and analyze the relationship between these factors and athletic performance. A descriptive research methodology was used to analyze the effect of psychological factors on sports performance, as it is one of the most suitable methods for studying psychological phenomena. This methodology is based on the fundamental principle of studying the phenomenon as it exists in reality, focusing on collecting both quantitative and qualitative data that reflect its various dimensions, followed by subjecting this data to statistical and logical analysis to reach scientific results.

A sample of 20 students from the Faculty of Physical Education and Sports Science was selected for easy accessibility. The main findings revealed that participants showed a high level of enthusiasm when participating in sports training, which could positively affect their sports performance. Additionally, individuals tend to fully agree on sports performance.

The participants possess a moderate level of confidence in their ability to perform well in sports and overcome athletic challenges, which could also impact their sports performance.

## المقدمة

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والاجتماعي والإنساني لدى الفرق الرياضية المختلفة , و أن تنمية المهارات النفسية , يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (محمد حسن علاوي - 2010 )

كما تعتبر العوامل النفسية من العوامل الهامة التي تؤثر على الأداء الرياضي في مختلف الرياضات، بما في ذلك التمرينات. حيث يمكن أن تؤثر العوامل النفسية على مستوى الأداء الرياضي، والتحفيز، والثقة بالنفس، والقلق، وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر على أداء الرياضيين. (عبد الرحمن سليمان – 2015)

تؤثر العوامل النفسية على أداء الرياضيين في التمرينات، حيث يمكن أن تؤدي العوامل النفسية الإيجابية مثل التحفيز والثقة بالنفس إلى تحسين الأداء الرياضي، بينما يمكن أن تؤدي العوامل النفسية السلبية مثل القلق والتوتر إلى تدهور الأداء الرياضي وهناك العديد من العوامل النفسية التي يمكن أن تؤثر على الأداء الرياضي في التمرينات، مثل التحفيز يمكن أن يؤثر التحفيز على مستوى الأداء الرياضي في التمرينات، و الثقة بالنفس يمكن أن تؤثر الثقة بالنفس على أداء الرياضيين في التمرينات , و يمكن أن يؤثر القلق على أداء الرياضيين في التمرينات . (فاطمة خالد عبيد- (2024)

التحفيز يلعب دورًا هامًا في تحسين الأداء الرياضي في التمرينات , والقلق يمكن أن يؤثر سلبيًا على الأداء الرياضي في التمرينات , وكذلك الثقة بالنفس تلعب دورًا هامًا في تحسين الأداء الرياضي في التمرينات. فهل

هناك علاقة بين العوامل النفسية مثل التحفيز والقلق والثقة بالنفس والأداء الرياضي في التمرينات، وكيف يمكن تحسين هذه العوامل النفسية لتحقيق أداء رياضي أفضل؟

### المشكلة وأهمية الدراسة :-

لا يتأثر الأداء الرياضي بالقدرات البدنية فحسب، بل يتأثر أيضاً بمجموعة من العوامل النفسية التي تختلف من فرد لآخر. يُعدّ قلق تقديم الذات، والتصورات الذاتية الجوهرية، مثل الثقة بالنفس، وسمات الشخصية، وتقدير الذات، والسعي للكمال من بين المتغيرات النفسية الرئيسية التي يمكن أن تؤثر على تجربة الرياضي وأدائه في الرياضة.

كما يعد فهم الحالات النفسية مثل الإثارة والقلق والتوتر أمراً ضرورياً، تؤثر هذه المفاهيم بشكل مباشر على الأداء والرفاهية والاستمتاع بالأنشطة البدنية، وتشير الإثارة إلى حالة من الاستعداد البدني والعقلي، والتي تتطوي عادةً على زيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات والتركيز الذهني، مما يُهيئ الفرد للعمل، ومع ذلك، يمكن أن تتجلى الإثارة بشكل مختلف حسب السياق والاختلافات الفردية، مما يؤثر على كيفية إدراك الأشخاص وردود أفعالهم تجاه المواقف التنافسية والتدريبية. على النقيض من ذلك .

فإن القلق هو حالة عاطفية تتميز بالعصبية والقلق، وغالباً ما تنشأ في مواقف الإثارة العالية حيث يشعر المرء بالضغط للأداء. ينقسم القلق إلى قلق معرفي (قلق عقلي) وقلق جسدي (أعراض جسدية مثل التعرق أو توتر العضلات)، وكلاهما يؤثر على الأداء، ويمكن أن تساعد الدراسة في فهم العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، وفي تحسين الأداء الرياضي وتطوير البرامج التدريبية، وتحسين الأداء الرياضي، مما يؤدي إلى تحقيق الأهداف الرياضية وتحسين الصحة النفسية والجسدية. لذلك يسعى البحث الحالي إلى تسليط الضوء لمعرفة اثر العوامل النفسية على الأداء الرياضي .

### الهدف من البحث :

الهدف من هذا البحث هو دراسة تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي، وتحليل العلاقة بين العوامل النفسية والأداء الرياضي .

## التساؤلات :

- ما هي العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي ؟

- كيف يمكن تحسين الأداء الرياضي من خلال العوامل النفسية؟

## اهم المصطلحات :-

**الثقة بالنفس** - هي القدرة على ان يستجيب الفرد استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه وادراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. (العزى، 2001 )

**القلق** - هو الحالة النفسية التي تصيب الانسان نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الادر اكية والجسدية والسلوكية تؤدي إلى شعور ه بحالة من عدم الراحة النفسية  
Kimberly  
(Holland -2016)

## العوامل النفسية -

هي مجموعة من الخصائص والتاثيرات العقلية والعاطفية التي تشكل افكار الفرد ومشاعره وسلوكياته (world health -2022)

## الدراسات السابقة :-

## 1- دراسة معتصم طلال عبدالله العلاف ( 2022 )

تهدف هذه الدراسة لاعداد برنامج للدعم النفسي والاجتماعي لخفض الشعور بالوحدة النفسية للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس بالإضافة الى التعرف على اثر برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على الشعور بالوحدة النفسية للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس. وكذلك التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والفروق في الاختبارات البعديّة للمجموعتين في مقياس الوحدة النفسية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، اما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس في محافظة نينوى والبالغ عددهم ( 12 )

لاعبا ، اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بلاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس في محافظة ديالى والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبا ، كما استخدم الباحث مقياس (الوحدة النفسية) والذي قام الباحث باستخدامه كوسائل لجمع البيانات ، وقد تم تطبيق برنامج الدعم النفسي والاجتماعي على لاعبي المجموعة التجريبية الذي اعده الباحث ، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لهذا البرنامج ، وجرى تنفيذ البرنامج ب ( 12 ) جلسة موزعة بواقع جلستين اسبوعيا ، تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغير البحث ، واستخدم الباحث البرنامج الاحصائي ( SPSS ) والوسائل الاحصائية المناسبة للبحث . وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات واهمها: فاعلية برنامج الدعم النفسي والاجتماعي الذي استخدمه الباحث اذ كان له الاثر الايجابي في خفض الشعور بالوحدة النفسية للاعبي الكرة الطائرة في وضع الجلوس للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج. كذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في درجة الوحدة النفسية للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج.

## 2- دراسة مهند عمر (2025) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية-خضوري .

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي بصورته التحليلية على عينة عشوائية طالب وطالبة خلال الفصل الدراسي الاول (2024-2025 م) حيث وزعت عليهم استبانة طبقية قوامها (186) طالبا مكونه من (13) فقرة، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS وأشارت النتائج إلى أن مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري كان كبيرا بمتوسط حسابي (95.3)، كما أشارت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الرياضية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، والتي تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المرحلة الدراسية) ويوصي الباحث بضرورة تضمين وحدات دراسية وبرامج تدريبية تركز على تطوير الجوانب النفسية مثل تعزيز الثقة بالنفس، إدارة الضغوط، وتحسين مهارات التكيف مع مواقف المنافسة المختلفة.

## 3- دراسة سمير الرفاعي ( 2024 ) دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز. يهدف البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، مع التركيز على تأثير الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر على الأداء الرياضي. كما يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الحركات الأساسية للجمباز. م استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع بيانات من عينة عشوائية مكونة من 100 طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس. تم استخدام استبيانات لقياس المتغيرات النفسية، واختبارات عملية لتقييم الأداء في الجمباز.

أظهرت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع أداء الطلاب في الجمباز، حيث كان الطلاب ذوو الثقة العالية في أنفسهم أكثر قدرة على أداء الحركات الرياضية بشكل متقن ، أن القدرة على التحكم في التوتر كان لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي، حيث أن الطلاب الذين استطاعوا التحكم في توترهم أظهروا أداءً أفضل في الحركات الرياضية.

#### التعليق على الدراسات السابقة :-

##### استفاد الباحثان من الدراسات السابقة الاتي :

- اختيار العينة : ساعدت الدراسات السابقة في توفر معلومات حول العينات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة، مما ساعد في اختيار العينة المناسبة.
- أداة البحث : ساعدت الدراسات السابقة في اختيار الأدوات البحثية التي تم استخدامها في البحث .

##### منهجية البحث :

- المنهج البحثي / تم استخدام المنهج البحثي الوصفي لتحليل اثر العوامل النفسية على الأداء الرياضي , باعتباره من أكثر المناهج ملائمة لدراسة الظواهر النفسية ويقوم هذا المنهج على مبدأ أساسي هو دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، مع التركيز على جمع بيانات كمية وكيفية تعكس أبعادها المختلفة، ثم إخضاع هذه البيانات للتحليل الإحصائي والمنطقي بغرض الوصول إلى نتائج علمية.

- مجتمع البحث / طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس .

عينة البحث / تم اختيار العينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يسهل الوصول وعددهم (20) طالب , وقد تم اختيار العينة بناءً على المعايير التالية :-

- العمر- تم اختيار رياضيين من فئة عمرية معينة، من ( 18 - 23 ) سنة.

- المستوى الرياضي - تم اختيار رياضيين , من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس وعددهم ( 20 ) طالب .

#### ادوات القياس :

- تم استخدام استبيانات لقياس العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي ، مثل : -
- استبيان التحفيز الرياضي - يتكون من (6) عبارات (1,2,3,4,5,6)
- استبيان الثقة بالنفس الرياضية - يتكون من (6) عبارات (7,8,9,10,11,12)
- استبيان القلق الرياضي - يتكون من (6) عبارات (13,14,15,16,17,18)

تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي للأسباب الآتية :-

1. مقياس ليكرت الثلاثي سهل الاستخدام والفهم.

2. يمكن للمستجيبين الإجابة بسرعة على الأسئلة.

3. يمكن استخدام مقياس ليكرت الثلاثي في العديد من المجالات.

حيث يتم تخصيص درجة لكل عبارة بناءً على مستوى الموافقة أو عدم الموافقة.

## الأساليب الإحصائية :-

- تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.

## صدق الاستبيان :-

- صدق المحكمين :

أعد الاستبيان بصورته الاولية ، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين

وتم إجراء التعديلات اللازمة من حيث حذف أو إضافة أو تعديل ، فأصبح عدد فقرات استبيان العوامل النفسية بعد التعديل الي (18) عبارة , موزعة على ثلاث محاور (التحفيز- الثقة بالنفس- القلق ) كل محور يتكون من (6) عبارات .

## جدول ( 1 ) قيم معامل الثبات (ألفا كرونباخ)

ت	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
1	التحفيز	0.88
2	الثقة بالنفس	0.92
3	القلق	0.90

جدول (1) يوضح معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الثلاث المستخدمة في الدراسة، وهي (التحفيز، الثقة بالنفس، والقلق). معاملات ألفا كرونباخ هي مقياس لقياس ثبات أو موثوقية المقاييس أو الاستبيانات ، جميع معاملات ألفا كرونباخ في هذا الجدول أعلى من 0.7، مما يشير إلى ثبات جيد للمقاييس ، النتائج في هذا الجدول تشير إلى أن المقاييس المستخدمة لقياس المحاور الثلاث تتمتع بثبات جيد، مما يزيد من موثوقية النتائج.

## جدول ( 2 ) يوضح الوسائل الإحصائية وخصائص أدوات الدراسة



ت	المتغير	الوسيلة الإحصائية	الخصائص
1	التحفيز	المتوسط الحسابي	ثبات جيد ألفا كرونباخ - 0.88
2	الثقة بالنفس	المتوسط الحسابي	ألفا كرونباخ - 0.92
3	القلق	المتوسط الحسابي	ألفا كرونباخ = 0.90
	العلاقة بين المتغيرات	معامل الارتباط	علاقة إيجابية قوية بين المتغيرات

يتضح جدول (2) أن التحفيز لديه متوسط حسابي مرتفع (2.87) وانحراف معياري منخفض (0.35) ، والثقة بالنفس والقلق لديهما متوسط حسابي مرتفع إلى حد ما (2.57 و 2.61) وانحراف معياري معتدل (0.49).

#### عرض ومناقشة النتائج :- التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات

بعد ترميز البيانات تم إدخالها إلى الحاسب الآلي لإجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي، الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) ومختصره SPSS النسخة الخامسة والعشرون ، وبرنامج الإحصائي ( Excel ) وتم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي الأبعاد للإجابة علي أسئلة الاستبيان (لا درجة واحدة - احيانا درجتان - نعم ثلاث درجات) .

#### جدول (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والتباين للعبارات

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التباين
1	أشعر بالحماس عند المشاركة في التدريبات الرياضية	3	0	%100	0
2	أحب التحديات الرياضية والتجارب الجديدة.	2	0	%100	0

0.2632	%60	0.69	2.5	أشعر بالرغبة في تحسين أدائي الرياضي.	3
0.2632	%50	0.513	2.5	أحب المنافسة الرياضية والتحديات	4
0.2632	%50	0.513	2.5	أشعر بالتحفيز عند تحقيق الأهداف الرياضية.	5
0.2632	%50	0.513	2.5	أشعر بالثقة في قدرتي على الأداء الرياضي الجيد.	6
0.2632	%50	0.513	2.5	أثق بقدرتي على التغلب على التحديات الرياضية.	7
0.2632	%50	0.2632	2.5	أشعر بالرضا عن أدائي الرياضي	8
0.2526	%60	0.5025	2.6	أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المباريات	9
0.2632	%50	0.513	2.5	أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الضغط الرياضي.	10
0.2526	%40	0.5025	2.4	أشعر بالقلق قبل المباريات أو المنافسات الرياضية.	11
0.2526	%60	0.5025	2.6	أجد صعوبة في التركيز بسبب القلق أثناء المباريات.	12
0.2632	%50	0.513	2.5	أشعر بالتوتر عند التفكير في أدائي الرياضي	13
0.2632	%50	0.513	2.5	أشعر بالقلق عند مواجهة منافسين أقوى	14
0	%100	0	3	أجد صعوبة في النوم بسبب القلق قبل المباريات.	15

أولا عرض نتائج التحفيز , النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة تشير إلى أن المتوسط الحسابي للتحفيز كا (2.87) ، مع انحراف معياري (0.35) والمتوسط الحسابي للثقة بالنفس كان (2.57) ، مع انحراف معياري (0.49) و المتوسط الحسابي للقلق كان (2.61) مع انحراف معياري (0.49).

يشير المتوسط الحسابي (3) إلى أن الفرد يميل إلى الموافقة الكاملة على العبارات المتعلقة بالتحفيز , و الانحراف المعياري (0) يشير إلى أنه لا يوجد تباين في الإجابات، حيث أن جميع الإجابات متطابقة , و لنسبة المئوية 100% تشير إلى أن افراد العينة موافقون تمامًا على جميع العبارات المتعلقة بالتحفيز, و تشير النتائج إلى أن الافراد لديهم مستوى عالٍ جدًا من التحفيز تجاه الأنشطة الرياضية .

نظرًا لأن الإجابات السابقة للعبارات (1,2,3) كانت متطابقة ، فإن التباين في هذه الحالات يساوي صفر , النتائج تشير إلى أن الافراد لديهم استجابة متسقة تجاه جميع العبارات في الحالات التي كانت الإجابات متطابقة. هذا يتوافق مع الانحراف المعياري الذي تم حسابه

وفى العبارة رقم (5) فإن المتوسط الحسابي (2.5) يشير إلى أن الفرد يميل إلى الحياد أو الموافقة الجزئية على العبارات , والنسبة المئوية (50%) مما يشير إلى استجابات متساوية بين الحياد والموافقة .

وفي العبارة (أشعر بالحماس عند المشاركة في التدريبات الرياضية) أن الأفراد يميلون إلى الموافقة الكاملة أو الرضا التام, كما يمكن أن يكون لمستوى التحفيز تأثير على الأداء الرياضي. إذا كان مستوى التحفيز عالٍ جدًا تجاه الأنشطة الرياضية .، فقد يؤثر ذلك على الأداء الرياضي بشكل إيجابي ، اعتمادًا على العوامل الأخرى التي تؤثر على الأداء. وفى عبارة (أشعر بالرضا عن أدائي الرياضي) - مستوى الرضا عن الأداء الرياضي دون المتوسط قد يشير إلى أن أفراد العينة راضين تمامًا عن أدائهم الرياضي.

والنسبة المئوية 50% تشير إلى أن نصف أفراد العينة يشعرون بالرضا عن أدائهم الرياضي، بينما النصف الآخر لا يشعرون بالرضا، وهذا يوضح لما العامل النفسى له دور ايجابي في الرضا عن الاداء , دراسة (Jones et al., 2020) وجدت هذه الدراسة أن العوامل التي تؤثر على الرضا عن الأداء الرياضي تشمل الرغبة في تحقيق الأهداف، الشعور بالمتعة أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية، الثقة بالنفس تلعب دورًا هامًا في الرضا عن الأداء الرياضي لدى الرياضيين. عندما يكون الرياضي واثقًا من نفسه، فعندما يشعر

الرياضي بالثقة بالنفس، فإنه يميل إلى الشعور بالرضا عن أدائه، حتى لو لم يكن أداءه مثاليًا، ويمكن أن تساعد الرياضي على التعامل مع الفشل والخسارة، حيث يشعر بالقدرة على التعلم من الأخطاء والتحسين .

وقد توصلت دراسة (Vealey, 2001) أن الثقة بالنفس يمكن أن تؤثر على الرضا عن الأداء الرياضي لدى الرياضيين، ودراسة (Moritz et al., 2000) التي وجدت أن الثقة بالنفس كانت متعلقة بشكل إيجابي بالرضا عن الأداء الرياضي لدى الرياضيين، ودراسة (Hanton et al., 2004) وجدت هذه الدراسة أن الثقة بالنفس كانت عاملاً هاماً في تحديد مستوى الرضا عن الأداء الرياضي لدى الرياضيين، دراسة (Woodman et al., 2010) وجدت هذه الدراسة أن الثقة بالنفس كانت متعلقة بشكل إيجابي بالرضا عن الأداء الرياضي لدى الرياضيين، وخاصة في الألعاب الفردية.

يؤكد ذلك انه هناك علاقة قوية بين التحفيز والثقة بالنفس والقلق، يمكن أن يؤثر التحفيز على الثقة بالنفس، والتي بدورها يمكن أن تؤثر على القلق، يمكن أن يؤدي القلق إلى انخفاض في الأداء، بينما يمكن أن تؤدي الثقة بالنفس إلى تحسين الأداء.

### الاستنتاجات:-

- 1- اظهر المشاركون مستوى عالٍ من الحماس عند المشاركة في التدريبات الرياضية، مما يمكن أن يؤثر إيجاباً على أدائهم الرياضي.. الأفراد يميلون إلى الموافقة الكاملة على الأداء الرياضي.
- 3- يمتلك المشاركون مستوى متوسط من الثقة في قدرتهم على الأداء الرياضي الجيد والتغلب على التحديات الرياضية، مما يمكن أن يؤثر على أدائهم الرياضي.
- 4- الأفراد يميلون إلى امتلاك ثقة بالنفس قوية.
- 5- اظهر المشاركون مستوى منخفض إلى متوسط من القلق قبل المباريات أو المنافسات الرياضية، مما يمكن أن لا يؤثر على أدائهم الرياضي.
- 6- يمتلك المشاركون مستوى متوسط من التوتر عند التفكير في أدائهم الرياضي، مما يمكن أن لا يؤثر على أدائهم الرياضي.

**التوصيات :-**

1. الاستمرار في تعزيز التحفيز, لدى الأفراد لتحقيق مستويات أعلى من الأداء.
2. تعزيز الثقة بالنفس, لدى الأفراد لتحقيق مستويات أعلى من الأداء والرضا.
3. يجب إدارة القلق لدى الأفراد لتحقيق مستويات أعلى من الأداء.
- 4- تطوير استراتيجيات لتحسين مستوى التحفيز لدى الرياضيين، مثل توفير بيئة داعمة وتحفيزية.
- 5- تحليل العوامل التي تؤثر على مستوى التحفيز لدى الرياضيين، مثل الرغبة في تحقيق الأهداف أو الشعور بالمتعة أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.

## المراجع :-

- 1- حمد، م.، محمد، أ (2019) - تأثير العوامل النفسية على أداء الرياضيين في المنافسات الرياضية. مجلة العلوم الرياضية.
- 2- عبد الرحمان جرعوب (2016) - دراسة العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التفوق في الانجاز الرياضي في الأنشطة الرياضية اللاصفية.
- 3- عبد الرحمن سليمان (2015) - علم النفس الرياضي: نظريات وتطبيقات.
- 4- فاطمة خالد عبيد (2024) - اهمية علم النفس في الرياضة.
- 5- محمد حسن علاوي (2010) - علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- 6- معتصم طلال عبدالله العلاف (2022) - اعداد برنامج للدعم النفسي والاجتماعي لخفض الشعور بالوحدة النفسية للاعبين الكرة الطائرة في وضع الجلوس.
- 7- مهند عمر (2025) - التعرف على مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية.
- 8- سمير الرفاعي (2024) - دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز - جامعة طرابلس.
- 9- Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman .
- 10-Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004): Competitive anxiety, imagery . use, and performance in sport. Journal of Sports Sciences, 22(10), 901-912 .
- 11- Holland, K. (2016): Can Stress and Anxiety Cause Erectile Dysfunction? . Healthline

- 12- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Landers, D. M., & Hardy, C. J. (2000): Confidence as a mediator of the relationship between perceptions of ability and performance: A meta-analytic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(3), 231-244
- 13-Vealey, R. S. (2001): Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). New York: Wiley
- 14- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010): Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 476-489