

بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب  
الجامعة

بحث مقدم من الباحث

فهد مرزوق على راشد

دراسة للحصول علي درجة الماجستير في التربية  
(علم النفس التعليمي)

إشراف

أ.م.د/ وائل رفاعى ابراهيم رضوان  
أستاذ علم النفس الرياضي المساعد  
كلية التربية الرياضية- جامعة حلوان

أ.د/ شادية أحمد عبدالخالق  
أستاذ علم النفس – كلية البنات  
جامعة عين شمس

### مستخلص الدراسة

**عنوان الدراسة:** بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة.

**رسالة ماجستير:** كلية البنات جامعة عين شمس

**هدفت الدراسة إلى :** الكشف عن العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي لدى الفرق الرياضية للمرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) طالب من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج لكرة القدم وقد تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ومقياس الضغوط النفسية وتحديد مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

**إستخدم الباحث الأدوات الآتية:**

- ١- مقياس ضغوط المنافسة الرياضية إعداد محسن محمد عبد الرحيم محمد ٢٠٠٧م.
  - ٢- قائمة سمة وحالة الثقة بالنفس (تصميم رويين فيالي Vealey ١٩٨٦م) (تعريب محمد حسن علاوى)
  - ٣- استمارة قياس فاعلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم (أعداد / أحمد الحراملة، ٢٠١١).
- وقد أسفرت النتائج عن:**

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس كسمة أو كحالة وأبعاد الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.

### The study extract

**The title of the study:** some psychological variables and their relationship with the level of sport performance at students of the university.

**Letter master:** college girls at Ain Shams University.

**The study aimed to:** the relationship between a psychological variables and the level of sport performance at the sports teams university, and the study sample of (134) demanded of the players of the teams of Sohag University soccer League have been applied to the measure of self-confidence as a feature as in the case of the altimeter and psychological pressures and to determine the level of sport performance in soccer.

**Use the researcher the following tools:**

- 1- Pressure Gauge competitive sports Mohsen Mohamed Abdul Rahim Mohamed 2007M.
- 2- The list of the status of the feature self-confidence design (Robin Vealey 1986 m) (Arabization by Mohammad Hassan Allawi)
- 3- The Claim Form measuring the effectiveness of sport performance soccer player (Prepared by Ahmad alharamlah, 2011).

**The results for:**

1. The existence of a connective relation positive and meaningful statistic between self-confidence as a feature and the case of the dimensions of the sport performance of soccer players from the difference university research sample.
2. There is a negative correlation of statistical significance between psychological pressures and dimensions of the sport performance of soccer players from the difference university research sample.

There is an inverse relationship between the psychological pressures and self-confidence and the level of sport performance of soccer players from the difference university research sample

### ملخص الدراسة

#### المقدمة:

تشهد السنوات تزايد الاهتمام بعلم النفس ليس فقط على مستوى الافراد فيما بينهم بل على مستوى القومي، فهو يعبر عن معنى الذات البشرية وعن اهتمامات الفرد وعن مضمون النفس البشرية.

المتغيرات النفسية من الموضوعات التي تؤثر على الفرد في كل زمان ومكان حيث لا ترتبط بنوع العمل الذي يقوم به الفرد. إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترب بتصوراته للحياة ونظراته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله. (عبد العزيز، ٥٩، ١٩٩٧)

وترتبط المتغيرات النفسية ارتباط وثيقاً بالأداء الرياضي وتؤثر به تأثير بالغ الأهمية وللرياضة مكانة كبيرة في المجتمعات، ويعتبر علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية بعد ظهور قصور في مستوى الأداء للاعبين بالرغم من القدرات العالية في مستواهم البدني والمهاري والخططي. (حسن علوى، ١٩٩٩: ٥) ولا بد من التعرف على المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي ومعنى المتغيرات النفسية التي ترتبط بمستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين والوقوف على مد تأثير تلك التغيرات على اللاعبين.

وتعتبر الضغوط النفسية في حياة الفرد احد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد والتي قد تؤثر شدة التعرض لها إلى تأثيرات سلبية على الصحة العامة للفرد، وقد يصل الامر إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات النفسية والبدنية وتعد المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة من أهم المتغيرات النفسية، وبالتالي فان المتغيرات النفسية هي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية قد تكون حادا وتدوم لفترة طويلة، وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، فالبعض لديه القدرة على مواجهة اعنف المواقف بكفاءة والبعض يتعرض للإصابة بامراض جسمية واضطرابات انفعالية نتيجة لبعض المشكلات الحياتية، وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية ومنها:

وقد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها: "الانفعالات غير سارة - الدرجات الأولى من الاكتئاب - القلق والغضب - الشعور بالضيق - عدم التحكم في الانفعالات - ارتفاع درجة التوتر - الميل إلى الشجار والمشاحنة والعدوان على الغير. (إبراهيم عبد ربة، ٢٠٠٠: ٦١) .

وتشير "صفاء جابر ورشا أشرف" (٢٠٠٨) أن الأداء الرياضي يتأثر بالعديد من العوامل البدنية والمهارية والخططية والحالة الجسمية والنفسية وفي الأونة الأخيرة تقاربت فيه المستويات الرقمية نتيجة لتكافؤ المتسابقين في الإعداد البدني والمهاري والخططي والجسمي، وبالرغم من هذا فإنه قد يظهر بعض اللاعبين بمستوى يقل عن المتوقع لهم بالرغم من حسن إعدادهم في هذه العوامل، وقد يرجع ذلك إلى نقص في الإعداد النفسي كأحد العوامل المؤثرة في الإنجاز والوصول للأهداف للاعبين. (صفاء شاهين، رشا أشرف، ٢٠٠٨: ٤٦)

ويعرف "شريف حافظ" الأداء الرياضي الفعال على أنه: قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى إحراز نقطة أو هدف في المنافس.

(شريف حافظ ٢٠١٠: ٦)

**مشكلة الدراسة:**

لما كان موضوع المتغيرات النفسية من الموضوعات التي لقت اهتمام كبير لدى الدارسين حيث يندرج تحت هذه المعنى كثير من المتغيرات التي تؤثر تأثير كبير على الفرد وعلى الجماعة وتكمن مشكلة الدراسة في تحديد اي المتغيرات النفسية أكثرها تأثير في النشاط الرياضي وتأثير كل متغير على حدة .

ويواجه اللاعبون عددا كبيرا من هذه الضغوط النفسية إثناء المنافسة الرياضية وهم مطالبون بانجاز مهارى على مستوى عالي من الكفاءة مما يدفع الباحث إلى الاهتمام بتلك الضغوط والعمل على توضيحها وتلاشيها لما لها من تأثير عالي على مستوى الأداء الرياضي . ومن هذا المنطلق سعى الباحث إلى تحليل هذه الضغوط وقد اهتم الباحث أيضا بدراسة الثقة بالنفس لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الرياضي والارتفاع بالمستوى المهاري ، والثقة بالنفس تساعد على تلاشي كثير من الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب .

وفي ضوء ما سبق لاحظ الباحث وجود علاقة عكسية بين ضغوط المنافسة والثقة بالنفس حيث إن في وجود درجة عالية من الثقة بالنفس يقل الضغط النفسي على اللاعب وفي حالة ارتفاع الضغوط النفسية على اللاعب ستؤثر على مستوى الثقة بالنفس ، وقد لاحظ الباحث التباين بين اللاعبين في مدى ثقتهم في قدراتهم وبالتالي قد يعترهم حالة من القلق تؤثر على مستوى دائهم الذي يمكن إن يتغير من لحظة إلى أخرى بين المتنافسين الأمر الذي يبرر أهمية وضرورة الثقة بالنفس لدى اللاعبين حتى يمكن التغلب على ما يعترهم من إبعاد مختلفة من الضغوط المنافسة ، لذا فقد برز إمام الباحث أهمية دراسة الثقة بالنفس وضغوط المنافسة لدى اللاعبين خاصة الممارسين لكرة القدم من طلاب الجامعة .

وعادة ما يواجه اللاعبون عددا من الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية وهم مطالبون بانجاز بعض المتطلبات مما يعكس أهمية تحليل تأثير هذه الضغوط على سمات الشخصية للاعب وعلى نتائج الأداء خلال المنافسة .

ويعتبر علم النفس من العلوم التي تهتم بدراسة سلوك وخبرة لاعب في المجال الرياضي حيث أنه يتأثر بالمتغيرات المحيطة بت من حيث الإحساس والإدراك والانفعال ، ويفكر ويعبر بالسلوك أي انه في كل جانب يتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها ، ويعبر العب عن ذلك بشتى الانفعالات والأفكار والمهارات عن طريق الحركة والأداء ، ويهتم المدربون بالعداد البدني والمهارى والخططي للاعب لكنهم لا يهتمون بالإعداد النفسي لهم.

**أهمية الدراسة :**

تهتم الدراسة الحالية بتناول بعض من المتغيرات النفسية وتأثيرها على مستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة واهتمت الدراسة بالتركيز على متغيرين ضغوط المنافسة والثقة بالنفس وتأثيرهم البالغ على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من طلاب الجامعة لمحاولة الخروج ببعض التوجيهات العلمية والتطبيقية التي تساعد في عملية إعداد اللاعبين نفسيا بشكل جيد ، والوقوف على علاقة المتغيرين على مستوى الأداء الرياضي وعلاقة كل من المتغيرين على الآخر وتحدد أهمية البحث في جانبين هما :

**الجانب النظري :**

- التعرف على مستوى الثقة بالنفس و الضغوط النفسية والتعرف على عينة البحث من ممارسي كرة القدم من طلاب الجامعة

**الجانب التطبيقي :**

- تطبيق اختبار كل من مقياس الثقة بالنفس ومقياس الضغوط النفسية في المجال الرياضي وخاصة اكبر لعبة جماهيرية في العالم حيث إن اللاعب يتعرض للمتغيرات النفسية بشكل كبير وذلك للتعرف على نسبة تأثير كل من المتغيرين على مستوى الأداء الرياضي

**أهداف الدراسة:**

- التعرف على الضغوط النفسية وتأثيرها لدى ممارسي كرة القدم من طلاب الجامعة .

- التعرف على الثقة بالنفس وكم تأثيرها على مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم من طلاب الجامعة.
- مقارنة تأثير كل من الضغوط النفسية والثقة بالنفس وتأثير كل منهما على الآخر.
- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من طلاب الجامعة.

#### تساؤلات الدراسة :

١. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الأداء الرياضي للاعبى الفرق الجامعية عينة البحث؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء الرياضي للاعبى الفرق الجامعية عينة البحث؟

٣. ما طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الاداء الرياضى؟  
مصطلحات المستخدمة في الدراسة:

#### الضغوط النفسية: psychological stress

مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها اللاعب خلال حياته الرياضية وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى للاعب . (أسامة راتب، ٢٠٠٦: ١٨١)

#### الثقة بالنفس: self confidence

توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ولا تعنى ماذا يأمل لان يفعله الرياضي لتحقيق النجاح، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها . (أسامة كمال راتب، ١٩٩٧: ٣٣٧)

#### مستوى الأداء Performance Level

الدرجة أو الترقية التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم والاكساب والدقة بدرجة عالية من الواقعية عن الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (عصام عبد الخالق، ٢٠٠٣: ٢٠٥)

#### لاعبى الفرق الجامعية College Players teams

كل اللاعبين المقيدون بكلياتهم والمشاركين في منتخب الكليات ولهم حق ممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة والذين تم اختيارهم بمعرفة المدربين والمختصين للانضمام لمنتخبات الجامعة في الأنشطة الرياضية المختلفة والذين يتمتعون بقدرات بدنية وفنية تؤهلهم لتمثيل الجامعة في البطولات المختلفة ضمن الفئة العمرية ١٨ : ٢٢ سنة للعام الجامعي (٢٠١٤ - ٢٠١٥). (تعريف إجرائي)

#### أدوات الدراسة

أستخدم الباحث الأدوات الآتية:

١. مقياس ضغوط المنافسة الرياضية إعداد محسن محمد عبد الرحيم محمد ٢٠٠٧م.
٢. قائمة سمة وحالة الثقة بالنفس (تصميم رويين فيالى Vealey ١٩٨٦م) (تعريب محمد حسن علاوى)
٣. استمارة قياس فاعلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم (أعداد / أحمد الحراملة، ٢٠١١).

#### إجراءات الدراسة:

قام الباحث بالخطوات الآتية:

- تم توزيع المقاييس المستخدم على اللاعبين.
- التعرف على بعض المقاييس الوصفية (السن، العمر التدريبي) للاعبين.
- تم التطبيق لمقياس الذكاء الوجداني على اللاعبين قبل بدء المباريات حتى لا تتأثر الاستجابات بنتائج البطولة.

- تم قياس فاعلية الأداء المهارى من خلال استمارة ملاحظة الأداء المهارى وفى مهارات كرة القدم قيد الدراسة: (مهارة تمرير الكرة - مهارة السيطرة على الكرة - مهارة ضرب الكرة بالرأس - مهارة المراوغة - مهارة التصويب على المرمى) في الشوط الأول والثاني والمباراة ككل وذلك من خلال الاشتراك في بطولة دورة أبطال الرياضة الجامعية ( الثلاث مراحل)
- المرحلة الأولى على نطاق فرق الكليات
- المرحلة الثانية على نطاق فرق كليات الجامعة
- المرحلة الثالثة على نطاق الجامعات المصرية
- وتم استخدام استمارة الأداء المهارى لقياس المهارات قيد الدراسة بشكل مباشر لتحليل المهارات الفعالة وغير الفعالة وذلك في مهارات كرة القدم قيد الدراسة .
- تم تصحيح الاستمارات الخاصة باللاعبين بصفة دورية وذلك عن طريق مفتاح التصحيح المعد لها.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

- ١- الاحصاء الوصفي: المتوسطات والانحرافات المعيارية كوسيلة لقياس المتوسط في إجابات أفراد العينة وانحرافاتها وذلك لقياس الغرض، معامل التجزئة النصفية (سيرمان براون).
- ٢- تم استخدام مصفوفة الارتباط لبيرسون Correlation person لتحديد طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة وذلك لاختبار الفرض الأول .
- ٣- استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية في العلوم الإدارية (spss) في عمليات التحليل الإحصائي.

#### نتائج الدراسة

لما كانت هذه الدراسة تتطلب الكشف عن المتغيرات النفسية وعلاقته بالأداء الرياضي، فقد استخدم الباحث أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض وذلك على النحو التالي:

#### نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على: "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ومستوى الأداء الرياضي للاعبى الفرق الجامعية عينة البحث".

للتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لبيان العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الاداء الرياضي ومدى قوة العلاقة بين هذه المتغيرات وقد تم ترميز متغيرات الدراسة كما يلي :

ويوضح جدول(٩) نتائج التحليل الإحصائي كما يلي:

#### جدول (٩)

معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية(الضغوط النفسية) والأداء الرياضي

ن=134)

متغيرات الدراسة (X.Y)	الأداء الرياضي Y	تمرير الكرة Y1	السيطرة على الكرة Y2	ضرب الكرة بالرأس Y3	المراوغة Y4	التصويب Y5
ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب x3	**0.841-	*0.442-	**0.831	**0.631-	**0.50	**0.731
ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة x4	**0.748-	*0.733-	**0.618	**0.759-	**0.59	**0.694
ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب x5	**0.552-	**0.673	**0.498	**0.793-	**0.83	**0.509

**0.641	**0.58	**0.811-	**0.798	**0.609	**0.748-	ضغوط مرتبطة النقد الحاد المنافسة x6
-	8-		-	-		
**0.582	**0.68	**0.498-	**0.558	**0.540	**0.549-	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني x7
-	9-		-	-		
**0.617	**0.54	**0.805-	**0.705	**0.891	**0.714-	ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب x8
-	6-		-	-		

\*\* Correlation is Significant at the (0.001)

يتضح من الجدول السابق

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي، ويفسر ذلك بأن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية يقابلها انخفاض في مستوى الأداء الرياضي بالقيم الموضحة بالجدول .

وجود ارتباط دال بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة وأبعاد الأداء الرياضي حيث بلغ أعلى معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والأداء الرياضي بعد ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب x3 (-0.841) كما يوضحها الشكل (٩).

نتائج الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس (كسمة وكحالة) ومستوى الأداء الرياضي للاعبين الفرق الجامعية عينة البحث".

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لبيان العلاقة بين الثقة بالنفس ومستوى الاداء الرياضي ومدى قوة العلاقة بينهما.

#### جدول (١٠)

معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس) والأداء الرياضي

n=(134)

التصويب Y5	المراوغة Y4	ضرب الكرة بالرأس Y3	السيطرة على الكرة Y2	تمرير الكرة Y1	الأداء الرياضي Y	متغيرات الدراسة (X.Y)
**0.895	**0.580	**0.754	**0.637	**0.564	**0.952	الثقة بالنفس كسمة x1
**0.652	**0.501	**0.591	**0.798	**0.698	**0.829	الثقة بالنفس كحالة x2

\*\* Correlation is Significant at the (0.001)

يتضح من الجدول السابق

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة وأبعاد الأداء الرياضي ويفسر ذلك أن الارتفاع في مستوى الثقة في النفس كسمة وكحالة يقابلها ارتفاع في مستوى الأداء الرياضي بالقيم الموضحة في الجدول .

وجود ارتباط دال بين المتغيرات النفسية بأبعادها المختلفة وأبعاد الأداء الرياضي حيث بلغ أعلى معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي بعد الثقة بالنفس كسمة (x1) (0.952) كما يوضحها الشكل (١٠).

وبناء على هذه النتائج يتضح صحة الفرض الثاني من الدراسة الأمر الذي يؤكد وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي.

## نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث علي "توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية وكل من الثقة بالنفس ومستوى الاداء الرياضى".

للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لبيان العلاقة بين اضغوط النفسية وكل من الثقة بالنفس ومستوى الاداء الرياضى ومدى قوة العلاقة بينهما واتجاه العلاقة.

## جدول رقم (١١)

معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي

ن= (134)

التصويب Y5	المراوغه Y4	ضرب الكرة بالرأس Y3	السيطرة على الكرة Y2	تمرير الكرة Y1	الاداء الرياضي Y	متغيرات الدراسة (X.Y)	المتغيرات النفسية
**0.895	**0.580	**0.754	**0.637	**0.564	**0.952	الثقة بالنفس كسمة x1	
**0.652	**0.501	**0.591	**0.798	**0.698	**0.829	الثقة بالنفس كحالته x2	
**0.731	**0.507	**0.631	**0.831	*0.442-	*0.841-	ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب x3	
**0.694	**0.593	**0.759	**0.618	*0.733-	*0.748-	ضغوط مرتبطة ببيئته المنافسة x4	
**0.509	**0.830	**0.793	**0.498	**0.673	*0.552-	ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب x5	
**0.641	**0.588	**0.811	**0.798	**0.609	0.748-	ضغوط مرتبطة النقد الحد المنافسة x6	
**0.582	**0.689	**0.498	**0.558	**0.540	**0.549	ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني x7	
**0.617	**0.546	**0.805	**0.705	**0.891	**0.714	ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب x8	

\*\* Correlation is Significant at the (0.001)

## يتضح من الجدول السابق

وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة وأبعاد الأداء الرياضي ويفسر ذلك أن الارتفاع في مستوى الثقة في النفس كسمة وكحالة يقابلها ارتفاع في مستوى الأداء الرياضي بالقيم الموضحة في الجدول.

وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي، ويفسر ذلك بأن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية يقابلها انخفاض في مستوى الأداء الرياضي بالقيم الموضحة بالجدول.

وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الثقة بالنفس (كسمة وكحالة) وأبعاد مستوى الاداء الرياضي، ويفسر ذلك بان كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس (كسمة وكحالة) يصاحبه ارتفاع فى مستوى الاداء الرياضي.

وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد الضغوط النفسية وكل من الثقة بالنفس (كسمة وكحالة) وأبعاد الأداء الرياضي، ويفسر ذلك بأن



ارتفاع مستوى الضغوط النفسية يقابلها انخفاض في مستوى الأداء الرياضي ومستوى الثقة بالنفس بالقيم، فكلما ارتفعت الضغوط النفسية واجهها انخفاض في كل من الثقة بالنفس (كسمة او كحالة) ومستوى الاداء الرياضي والعكس صحيح كلما زادت الثقة بالنفس ومستوى الاداء الرياضي انخفضت الضغوط النفسية وذلك من خلال القيم الموضحة بالجدول.

#### ثانياً: توصيات الدراسة:

- ١- دعم الهيئات والمؤسسات الرياضية بتوفير المواد العلمية التي تتضمن التعرف على المتغيرات النفسية من خلال المراجع والندوات التثقيفية.
- ٢- أن تتضمن معايير الاختيار للاعبين وجود مستوى معين من الثقة بالنفس لتقييم لاعبي كرة القدم والوقوف على مواطن القوة وتعزيز المهارات التي يتضح انخفاض فاعليتها مستوى معين من الثقة بالنفس وفي هذا يمكن استخدام مقاييس الثقة بالنفس.
- ٣- التركيز على إعداد مجموعة من البرامج التدريبية تتناول أبعاد المتغيرات النفسية كالثقة بالنفس وضغوط المنافسة بهدف تنمية هذه المهارات عن اللاعبين.
- ٤- توصية الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات المتشابهة على المراحل السنوية المختلفة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم.
- ٥- التوصية بتعيين أخصائي نفسي داخل كل منتخب وتنظيم دورات في علم النفس الرياضي.

#### ثالثاً: بحوث مقترحة

- برنامج مقترح لتنمية الثقة بالنفس وتدعيم الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم من طلاب الجامعة.
- برنامج مقترح لتنمية الروح الرياضية وتلاشي الضغوط النفسية لدى لاعبي الدوري المصري.
- الثقة بالنفس الزائدة وعلاقتها بانخفاض مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم لدى لاعبي منتخب مصر.
- اثر المتغيرات النفسية على مستوى الاداء الخطى والمهاري لدى لاعبي الدوري العام المصري.
- القلق وعلاقتها بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة.

#### المراجع العربية

١. أحمد عبدالرحمن علي (٢٠١١): "تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي علي فاعلية الأداء للناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
٢. أحمد محمد إبراهيم الهندي (٢٠٠٩): "برنامج تدريبي للمهارات الأساسية وتأثيره في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لأبراعم كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
٣. أسامة عبد الظاهر (٢٠٠٤): "ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجو دو"، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعه حلوان
٤. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): "قلق المنافسة وضغوط التدريب واحترق الرياض"، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥. أسامة كامل راتب (١٩٩٥): "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة .
٦. جمال عبد الناصر (٢٠٠١): "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئ الرياضي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان .
٧. جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧): "الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضيين"، منشأة المعارف، الإسكندرية .
٨. حنفي محمود مختار (١٩٩٠): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، (ط ٢)، دار الفكر العربي، القاهرة .
٩. شريف أحمد حافظ محمود (٢٠١٠): "تأثير برنامج للمهارات العقلية علي فاعلية أداء بعض المواقف الثابتة للاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .

- ١٠ . صدقي نور الدين محمد وآخرون (١٩٩٨): "القلق البدني، والقلق المعرفي"، والثقة بالنفس الرعاية النفسية للرياضيين توجهات إرشادية، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١١ . صلاح احمد السقاء وآخرون (٢٠١٠): "علاقة قلق المنافسة بالتوجه الهدفى للطلاب المشاركين فى دورى كرة القدم لمدارس المرحلة المتوسطة"، المؤتمر الدولى الثانى والخمسين للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى (٨-١٢) مايو ٢٠١٠، الدوحة قطر.
- ١٢ . عادل حسنى السيد (٢٠٠١): "بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثانى عشر، الجزء الثانى مارس ٠
- ١٣ . عصام عبد الخالق (٢٠٠٣): "التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، عمان.
- ١٤ . على عثمان (٢٠٠٨): "مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب"، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمى الدولى الثالث، جامعة الزقازيق.
- ١٥ . محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة.

### المراجع الأجنبية

16. **Benjamin james, david collins (1997):** self-presentational sources of competitive stress during performance. Journal of sport & exercise psychology, vol.19, mar., pp.17-35.
17. **Butlery, D.D. (1997):** sport psychology in performance. British library cataloguing in publication data.
18. **Castanga.C, D'OTTAVIO, S. T. E. F. A. N. O., & ABT, G. (2003):** Activity profile of young soccer during actual players match play. The Journal of Strength & Conditioning Research, 17(4), 775-780.
19. **Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000):** A critical evaluation of the emotional intelligence construct Personality and Individual differences, 28(3), 539-561.