



JOURNAL OF ARAB AMERICAN UNIVERSITY

مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث

مستوى الثقة الرياضية وتأثيرها في مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى، في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في السعودية

سامر أبو عيد¹، إسلام عباس^{2*}، مايسه عبد الرحمن³
¹قسم علوم الرياضة، كلية علوم الرياضة، الجامعة العربية الأمريكية
²قسم علوم الرياضة البدنية، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
³الباحث المراسل: Islam.abbas@aaup.edu

Received: 13/08/2024.

Revised: 18/09/2024.

Accepted: 03/11/2024.

Published: 31/03/2026.

DIO: 10.35517/AAUP-2026.V12.1.10

الملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الثقة الرياضية وتأثيرها في مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن والعلاقة بينهما، إلى جانب تحديد الفروق في مستوى الثقة الرياضية تبعاً لمتغير الفعالية (عدو 100 متر، عدو 200 متر، الوثب الطويل). ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة. وتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للعام 2022 – 2023، والبالغ عددهم (32) لاعبة، أما عينة الدراسة، فتكونت من (25) لاعبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وشكلت ما نسبته (78%) من مجتمع الدراسة الأصلي، فاستبعدت لاعبتان؛ لعدم الانتظام في التدريب وخمس لاعبات للتجربة الاستطلاعية. واستخدم الباحثون مقياس سمة الثقة الرياضية لروبين فيلي (Vealey1986) والمكون من (13) عبارة. كما تم قياس المستويات الرقمية لسباقات (عدو 200 متر، عدو 100 متر، وثب طويل) للاعبات. وتحليل البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS). وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي للاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وارتفاع مستوى الثقة الرياضية بدرجة عالية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، إلى جانب عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، يعزى لمتغير نوع الفعالية (عدو 100م، 200م، والوثب الطويل). وأوصى الباحثون بضرورة استثمار مستوى الثقة الرياضية العالية لدى اللاعبات في توسيع رقعة الممارسة والمنافسة لفعاليت لاعبات ألعاب القوى المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الثقة الرياضية، مستوى الأداء الرقمي، ألعاب القوى.

1. المقدمة

يعتمد التدريب الرياضي على أسس تربوية وعلمية حديثة، تهدف إلى تحسين الأداء الرقمي وتحقيق الإنجازات والمستويات الرياضية العالية. كما يسعى إلى تطوير قدرات الرياضي من جميع الجوانب، سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خطافية أم نفسية، مع الحرص على النمو الشامل والمتوازن. ويعد الإعداد النفسي أحد أهم هذه الجوانب. حيث يُعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تناولت عديداً من الحالات النفسية، سواء أكانت تلك التي تعزز الأداء الرياضي وترفع مستواه، أم تلك التي تعيقه. وهذا ما أكده عباس (2024) والذي أشار إلى أن علم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي.

ومن بين المواضيع التي يتناولها هذا العلم، هو موضوع الثقة الرياضية، الذي يُعد عاملاً مهماً لتحقيق الأداء الرياضي العالي والوصول إلى الإنجازات والأهداف التي يسعى إليها الرياضي. وقد أثار موضوع الثقة الرياضية اهتمام العاملين في المجال الرياضي، ما أدى إلى طرح بعض التساؤلات، مثل: إلى أي مدى يمكن أن تساعد الثقة اللاعب في تحقيق الفوز؟

فهناك من الرياضيين من يفقدون الثقة بأنفسهم عندما يتعرضون لظروف خارجية، لا يستطيعون التحكم بها، ما يؤدي إلى فقدان الثقة الرياضية، وبالتالي تتأثر قدراتهم على تحقيق الإنجازات. وعلى الجانب الآخر، فهناك رياضيون يتمتعون بدرجة مفرطة من الثقة بالنفس، أو ما يُعرف بالثقة الزائفة، في حين يتمتع آخرون بمستوى كافٍ من الثقة الرياضية، يمكنهم من الأداء بما يتناسب مع قدراتهم الرياضية دون التأثير بعواقب نفسية، سواء أكانت ناجمة عن نقص الثقة بالذات أم الإفراط فيها. (الغريبي والشمرى، 2011)

وأظهرت دراسة عباسي ودخيه (2017) أن حراس المرمى الذين تميزوا بمستوى عالٍ من الثقة الزائفة، كان مستوى قدراتهم وأدائهم ضعيفاً. فقد عزا الباحثان هذا الاختلال بين مستوى الثقة وبين القدرات الفنية إلى غياب الإعداد السيكولوجي لحراس المرمى، وعدم وجود المرشدين النفسيين في الفرق المحترفة الجزائرية. وأشار ربيعة (2017) إلى وجود نوعين من الأعراض التي قد تظهر على الرياضيين قبل المنافسة، وهي أعراض نفسية وأعراض جسدية والتي قد تحدث معاً أو يكون أحدها مسبباً للآخر، ومن العوامل التي قد تكون مسببة لهذه الأعراض خوف الرياضي من الفشل أو قلة الثقة أو عدم الكفاءة وعدم القدرة على السيطرة، إلى جانب نوع المنافسة ومدتها ومتطلباتها والتي تؤثر - أيضاً - في الأعراض النفسية والجسدية.

وتظهر الثقة الرياضية بوضوح في أداء اللاعب في أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم، كلها تعدّ من مظاهر الثقة بالنفس. ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر، ومهمة المدرب - هنا - هي وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب، ما يكسبه اللياقة البدنية العالية والمقدرة على الأداء المهاري والخططي، إلى جانب الإعداد الذهني، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته على أداء التمارين والمباريات بصورة سليمة، فإن ذلك يشعره بالثقة النفسية (محمد، 2020).

وأشار العتيبي (2020) إلى أن الرياضيين في السباقات القصيرة، يميلون إلى الشعور بتوتر نفسي أقل مقارنة بالرياضيين في المسابقات الأطول أو الأكثر تعقيداً. ويُعزى ذلك إلى طبيعة هذه السباقات، التي تتطلب تركيزاً أكبر على الأداء البدني المكثف في وقت قصير. حيث تتطلب رياضة ألعاب القوى بشكل عام قدرات بدنية ونفسية عالية لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسة. ولتحقيق الأداء الرياضي المثالي والإنجازات المرجوة، فيجب أن يكون الرياضي متوازناً من جميع الجوانب النفسية والبدنية والمهارية. ويساعد هذا التوازن على تقليل تأثير أعراض ما قبل المنافسة واستغلالها دافعا إيجابيا لتحقيق الأهداف الرياضية بدلاً من أن تكون عقبة أمام الأداء.

ويعدّ العامل النفسي من أحد أهم الجوانب الرئيسية التي تؤثر في أداء لاعبي مسابقات ألعاب القوى؛ كونه يلعب دوراً هاماً في تحقيق الاتزان بجوانب اللاعب البدنية والمهارية، لذلك يعدّ من أهم العوامل التي تحرك تعزيز الثقة بالنفس في منافسات ألعاب القوى، وكلما خفت حدة أعراض قلة الثقة بالنفس، استطاع اللاعب أن يؤدي الأهداف والإنجازات التي تتناسب مع قدراته، ويعمل على تعزيزها، فيكون أكثر فاعلية في رؤية أخطائه في أثناء المنافسة، ويعمل على تصحيحها (زهرا، 2005).

ومن هنا برزت أهمية الدراسة؛ كونها أفادت بحقائق عن سمة الثقة بالنفس، والتي من شأنها أن تغني الميدان الرياضي عامةً، ورياضة ألعاب القوى بشكل خاص، فضلاً عن مساعدة المدربين والمدرسين على تنمية الثقة بالنفس عند إعداد مناهج التدريب. كما أنّ دراسة الثقة الرياضية تساعد في التنبؤ بسلوك اللاعبين مستقبلاً واستجاباتهم المتوقعة في مختلف المواقف التي قد تواجههم، ومحاولة السيطرة عليها، وضعف الثقة والتوقعات السلبية قد تضعف كفاءة الأداء وتؤدي إلى قلق، وضعف التركيز، أو عدم التركيز على الهدف. ومن خلال الدراسة يمكن تقليص العوامل المعيقة للأداء الرقمي بحل مشكلة التمايز الحاصل في مستوى الثقة لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ويساعد ذلك في رفع مستوى الأداء الرقمي لهم.

مشكلة الدراسة: تعد الثقة الرياضية من أهم السمات النفسية للرياضيين؛ فهي تعني إدراك الرياضي كفاءته، ومهارته، وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. كما تشير إلى إحساس الرياضي بقيمته، وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء، ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين. إلى جانب ذلك، تتضمن الثقة الرياضية قدرة الرياضي على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وعدم الحساسية للنقد (نصاري وزغول، 2016).

في ضوء ما تقدم، ومن خلال تعرف الباحثين لأهمية الجانب النفسي، وبخاصة مقدار الثقة الرياضية التي يمتلكها الرياضي لتعلم المهارات الرياضية، الأمر الذي كان دافعاً للباحثين لدراسة مستوى الثقة الرياضية لدى طالبات علوم الرياضة البدنية، وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات ألعاب القوى. وتُعد هذه المسابقات من أكثر المهارات التي قد تتأثر بعامل الثقة، نظراً لما تتطلبه من المثابرة، والجرأة، والشجاعة. كما تُعد الثقة بالنفس متطلباً نفسياً لجميع مسابقات ألعاب القوى. ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت هذه العلاقة على حد علم الباحثين، فقد جاءت فكرة الدراسة التي تهدف إلى قياس مستوى الثقة الرياضية وتأثيرها في الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة التعرف إلى:

- 1- مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- 2- مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل).

3- العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي في فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل) لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

4- الفروق في مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل).

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ؟
- 2- ما مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل) ؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة الرياضية ومستوى الاداء الرقمي في فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل) لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م والوثب الطويل) ؟

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: لاعبات (100-200متر عدو) – لاعبات (الوثب الطويل) بمنتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- المجال المكاني: نادي الطالبات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- المجال الزماني: يوم الأحد بتاريخ 2023-1-15، الوقت 8 صباحاً – 12 مساءً، الفصل الدراسي الثاني.

مصطلحات الدراسة:

- الثقة الرياضية (Sports confidence): القدرة والمهارة في أداء رياضي معين، وتعدّ من أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز العالي. (سليم، 2022)
- مستوى الأداء الرقمي (digital performance level): تعريف إجرائي: قياس المسافة والزمن التي يحققها اللاعب في أثناء المنافسة في ألعاب القوى.
- مسابقات ألعاب القوى (Athletics sport): هي نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري، والوثب، والرمي، ولألعاب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة، وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (مدادة، 2018).

2. الدراسات السابقة

في ضوء اطلاع الباحثين على الأدب التربوي والدراسات السابقة، وانسجاماً مع أهداف الدراسة، يعرض الباحثون بعضاً منها:

أجرى محمد و نور الدين (2020) دراسة، هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج نفسي على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والتعرف إلى الفروق بين اللاعبين في تنمية الثقة بالنفس، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) واشتملت عينة البحث على 20 لاعبا من نوادي المسلية لكرة السلة بواقع (10) لاعبين من نادي اتحاد المسيلة لكرة السلة و(10) لاعبين من نادي شباب المسيلة، وأجرى الباحثان الاختبار القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس، بعدها تم تطبيق البرنامج الذي يتكون من (16) وحدة، وبعد إكمال تطبيق البرنامج أجرى الباحثان الاختبارات البعدية، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج المطبق كان له تأثير إيجابي في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.

وقام الباحثان عبد القادر ومحمد (2019) بدراسة هدفت إلى إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس وممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مستخدمين المنهج الوصفي، وذلك باستخدام مقياس الثقة بالنفس أداة لجمع المعلومات، وبلغت عينة البحث (60) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، وأسفرت النتائج عن أن مستوى الثقة بالنفس عند الأداء كان جيدا، وعدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس، تعزى لمتغير الجنس.

وأجرى عباسي ودخيه (2017) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير مستوى الثقة في النفس في أداء حراس مرمى النخبة لكرة القدم في أثناء المنافسة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة، عددها (26) حارسا، وأسفرت نتائج البحث عن أن حراس المرمى يملكون الثقة الزائفة في النفس، أما أداءهم الرياضي، فقد كان بعيدا عن المستوى العالي.

وأجرى رضوان (2016) دراسة بهدف التعرف إلى قياس مستوى الثقة بالنفس ودورها في رفع مستوى الأداء في المنافسات، مستخدما المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (45) لاعبا في كرة القدم، من خلال توزيع استبانة روبن فيلي (1968) على اللاعبين، والذي يتكون من (13) عبارة، يجيب اللاعب عنها على مقياس مكون من (9) درجات، وأسفرت نتائج البحث عن أن للثقة دورا في رفع الأداء عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

وقدم الباحث جابر (2012) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين، تبعاً لمتغيرات درجة اللعب، وطول اللاعب، واليد المستخدمة في اللعب، والخبرة في اللعب، وتصنيف اللاعب. واستخدم

الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (96) لاعبا، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين، كانت جيدة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى اللاعبين، تعزى لمتغير درجة اللعب، واليد المستخدمة في اللعب. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس، تعزى لمتغير الخبرة في اللعب. وفي دراسة حلاوة (2011) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الأعراض النفس جسدية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى وعلاقتها بالمستوى الرقمي، مستخدما المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة باستخدام مقياس أعراض النفس جسدية لعلوي (1998)، على عينة قوامها (90) لاعبا بألعاب القوى من المشاركين في نهائيات المسابقات ضمن بطولة نادي عمان الأولى للأندية العربية لألعاب القوى، التي أقيمت في الأردن، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين هذه الأعراض والمستوى الرقمي في بعض مسابقات ألعاب القوى. وقام Gali (2015) بدراسة تهدف إلى التعرف إلى العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد، مستخدما المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة من (30) طالبة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والبالغ عددهن (110) طالبات، واستخدم استبانة من تصميم روبن فيلي (1986)، أداة لجمع البيانات، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة. وأجرى Hasan (2015) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي الهوكي في تركيا، مستخدما المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (110) لاعبين ولاعبات، يشاركون في المنافسات المحلية، لمرحلة عمرية أقل من (16) سنة، مستخدما الاستبانة أداة لجمع المعلومات من تصميم (روبن فيلي 1986) لقياس سمة الثقة بالنفس، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية قوية بين عناصر الدافعية الداخلية والخارجية وبين الثقة بالنفس.

وقام Heper et al (2014) بدراسة هدفت إلى التحقق من مستوى توجيه الأهداف والثقة بالنفس الرياضية، لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة من (87) لاعبا في دوري الهواة في كرة القدم في تركيا، مستخدمين استبانة أداة لجمع البيانات من تصميم (روبن فيلي 1986) لقياس مستوى الثقة بالنفس، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بينها في سمة الثقة الرياضية بالنفس، ووفقا لهذه النتائج، فإن الفروق في الثقة بالنفس الرياضية وتوجيه الأهداف بين لاعبي كرة القدم المحترفين والهواة يعتمد على المستوى المختلف للمنافسات. وقام Skinner (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الثقة والأداء في المنافسات الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة من (48) لاعبة في كرة القدم والكرة الطائرة، في معهد رياضي غرب الولايات المتحدة، وتم جمع البيانات على خمس مراحل في أثناء الموسم الرياضي، وذلك من خلال استخدام مقياس الفعالية الجماعية (ثقة الفريق) وفعالية التدريب (ثقة المدرب) لدى اللاعبين. وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية بين ثقة الفريق وثقة المدرب في الكرة الطائرة، مقارنة بثقة الفريق والمدرب في كرة القدم التي أظهرت نتائجهم على العكس من ذلك. وفي ضوء هذه النتائج وجد الباحث أن ثقة الفريق وثقة المدرب ترتبطان بنجاح الفريق والفوز خلال الموسم الرياضي، ويجب تطويرها.

وقام Bebetos & Antoniou (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى الفروقات في المهارات النفسية بين لاعبي الريشة الطائرة في اليونان تبعاً لمتغيرات العمر والجنس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (85) لاعبا ولاعبة، شاركوا في بطولة اليونان لعام (2002) للريشة الطائرة، ومتوسط أعمارهم (22.3) سنة، وزعوا على ثلاث فئات عمرية، واستخدم الباحثون الاستبانة أداة لجمع البيانات، والتي صممها (1998) Goudas, et al موزعة على سبعة مجالات، منها الثقة بالنفس، وقد أظهرت النتائج قدرة اللاعبين في التعامل مع الضغوط النفسية المؤثرة في الأداء خلال المشاركة في البطولة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات النفسية، كالثقة بالنفس، وأوصت الباحثة بالاهتمام بالمهارات النفسية والعمل على تطويرها.

2.1 التعليق على الدراسات السابقة

- من خلال عرض الدراسات السابقة في مجال الثقة الرياضية تبين الآتي:
- يتضح من عرض الدراسات تنوع أهدافها، فبعضها هدفت إلى التعرف إلى مستوى الأعراض النفس جسدية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى وعلاقتها بالمستوى الرقمي، كما في دراسة حلاوة (2011) وبعضها استهدف معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في كرة الطائرة، كما في دراسة Gali (2015).
 - هناك دراسات اهتمت بالثقة بالنفس ودورها في الرفع من مستوى الأداء في المنافسات، كما في دراسة رضوان (2016) ودراسة عباسي، دخيه (2017).
 - هناك دراسات بينت وجود علاقة إيجابية بين ثقة الفريق وثقة المدرب وارتباطهم بنجاح الفريق، كما في دراسة Skinner (2013).
 - هناك دراسات اهتمت بدراسة مستوى الثقة عند ممارسة النشاط الرياضي للطلاب والطالبات تبعاً لمتغير الجنس، وتبين عدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس، تعزى لمتغير الجنس، كدراسة عبد القادر ومحمد (2019).

- اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي وسيلة للتعرف إلى تأثير الثقة في مستوى الأداء في بعض الألعاب الرياضية.
- تتراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين (26) لاعبا ولاعبة إلى (110) لاعبين ولاعبات.
- تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات تبعاً لنوع الدراسة ومتغيراتها.
- اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات كل دراسة على حده، إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل: (الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط)، ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.
- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، فقد استفاد الباحثون من هذه الدراسات الآتي:
 - 1- تحديد مشكلة الدراسة والخطوات الواجب اتباعها.
 - 2- تحديد منهجية الدراسة.
 - 3- طريقة اختيار العينة وحجمها.
 - 4- اختيار أداة القياس المناسبة لهذه الدراسة وطرق تقنيها.
 - 5- استخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة.
 - 6- طريقة عرض الجداول الإحصائية.
 - 7- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.

3. الطريقة والإجراءات

3.1 منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في جميع إجراءاته من حيث: تحديد مجتمع الدراسة، وعينته، وتطبيق مقياس سمة الثقة بالنفس للرياضيين، وذلك نتيجة ملاءمته لطبيعة الدراسة.

3.2 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن لعام 2022-2023م، والبالغ عددهم (32) لاعبة، وذلك وفقاً لسجلات عمادة شؤون الطلبة، كما في جدول رقم (1).

جدول 1: توزيع مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير الفعالية (ن=32)

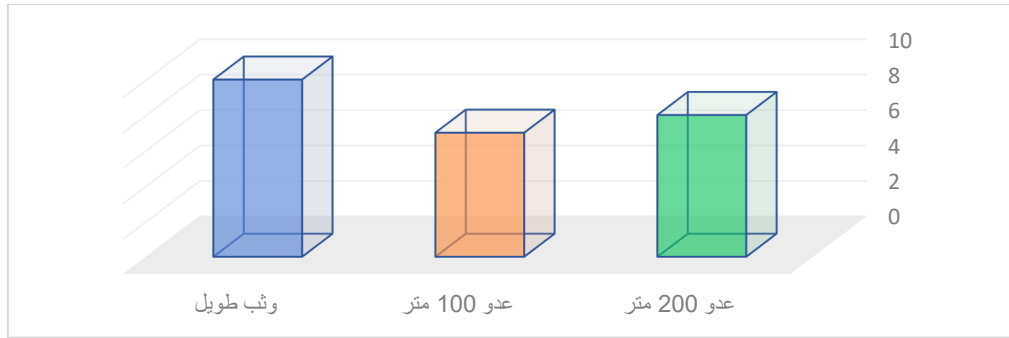
الفعالية	العدد	النسبة المئوية (%)
عدو 100 متر	12	37.5
عدو 200 متر	9	28.1
وثب طويل	11	34.3
المجموع	32	% 100

3.3 عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة يبلغ قوامها (25) لاعبة من لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، خلال سنة 2022-2023م، وذلك بعد استبعاد لاعبتين من العينة لعدم الانتظام في التدريب و (5) لاعبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وكان ذلك وفقاً لسجلات المدرب وبيانات الاستبانة. وتمثل عينة الدراسة (78%) من المجتمع الكلي للدراسة، واعتمدت الطريقة العمدية في اختيار العينة. ويوضح جدول رقم (2) توزيع العينة تبعاً لمتغير الفعالية.

جدول 2: توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الفعالية (ن=25)

الفعالية	العدد	النسبة المئوية (%)
عدو 100 متر	8	32
عدو 200 متر	7	28
وثب طويل	10	40
المجموع	25	%100



الشكل 1: النسب والتكرارات لتوزيع أفراد العينة وفقاً لنوع الفعالية

جدول 3: المتوسطات الحسابية والوسيط الحسابي والمنوال والانحراف المعياري وأقل مفردة وأكبر مفردة للبيانات الأساسية لعينة الدراسة (ن=25)

العمر التدريبي	الطول	الكتلة	العمر	المتغيرات	العينة
25	25	25	25	العدد	
0	0	0	0	المفقود	
13.28	167.08	57.32	21.62	المتوسط	
13.0	167	57.0	21.6	الوسيط	
12.0	165	55.0	20.90	المنوال	
1.814	1.777	1.796	1.676	الانحراف المعياري	
11.0	165.0	55.0	19.80	أقل مفردة	
16.0	170.0	60.0	23.50	أكبر مفردة	

يوضح جدول (3) الإحصاءات الوصفية للبيانات الأساسية لعينة الدراسة، فنجد أن متوسط أعمار عينة الدراسة 21,6 سنة، بينما أصغر الأعمار كانت 19,8 وأكبرهن 23,5 سنة، ومتوسط أوزان عينة الدراسة 57,32 كيلو، بينما أصغر الأوزان كان 55 كيلو، وأكبر وزن 60 كيلو، وباقي الإحصاءات موضحة بالجدول.

3.4 تجانس العينة

من أجل أن يكون هناك تجانس بين أفراد العينة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات المؤثرة بالدراسة، وقد كان تجانس العينة في المتغيرات التالية:

- السن مقاساً بالسنوات.
- الكتلة مقاساً بالكيلو غرام.
- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- العمر التدريبي مقاساً بالشهور. ويوضح الجدول (4) مدى تجانس العينة:

جدول 4: نتائج اختبار ليفين (Levene) لتجانس المتغيرات الكمية لأفراد عينة الدراسة (ن = 25)

القيمة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
5.425	3	.002

يوضح الجدول (4) تجانس المتغيرات الكمية: (العمر، والوزن، والطول، والعمر التدريبي) باستخدام اختبار ليفين (Levene) وبما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0,002) أقل من مستوى المعنوية (0,05)، دل ذلك على أن المتغيرات متجانسة.

3.5 أدوات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة، تم استخدام الأدوات الآتية:

- أداة قياس سمة الثقة الرياضية.
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء.
- استمارات جمع البيانات وتفرغها.
- اختبارات الأداء الرقمي، وتشمل قياسات الوثب الطويل، والعدو 100 متر، والعدو 200 متر.
- شريط القياس لقياس مسافات الوثب الطويل.

- الساعة الرقمية Stop watch لحساب الزمن في 200/100 عدو.

3.6 إجراءات الدراسة الميدانية

- تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
 - استخدام أداة قياس سمة الثقة بالنفس.
 - استخدام مقياس سمة الثقة الرياضية لروبين فيلي (Vealey1986) ويحتوي المقياس على (13) عبارة، يقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط، ويتم بعد ذلك جمع الدرجات في جميع العبارات.

3.7 مفتاح التصحيح

- تجمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة القصوى وقدرها (117) درجة، تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية.
- عدّل الباحثون الاستبانة باللجوء إلى استطلاع آراء الخبراء، وبناءً على ذلك، أجريت التعديلات الآتية:
 - إضافة تعريف الثقة الرياضية في مقدمة الاستبانة.
 - إضافة العمر التدريبي.
 - إضافة عبارة (درجة ثقتي) في بداية السؤال.
 - تعديل في صياغة بعض الأسئلة.
 - الأخذ بآراء الخبراء، وتعديل الاستبانة وفقاً لذلك لتصل إلى شكلها النهائي.
 - صياغة تعليمات أداة الدراسة بغرض تعريف أفراد العينة على الهدف من أداة الدراسة، مع مراعاة وضوح العبارات وملاءمتها لمستوى المستجيبين.
- توزيع أداة الدراسة (الاستبانة) على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.
- إجراء المعاملات العلمية للاستبانة كما يلي:
 - صدق استبانة سمة الثقة الرياضية:
 - للتحقق من صدق أداة الدراسة في قياس ما وضعت لقياسه، عرضت على (4) محكمين، وأجريت التعديلات التي طلبها المحكمون، وعلى وجه الخصوص المتعلقة بصياغة الفقرات. إلى جانب معامل الصدق في الجدول رقم (5)، تبين أنه عال في كل العبارات، وهذا يدل على أن الاستبانة تمتاز بالصدق.
 - ثبات استبانة سمة الثقة الرياضية:
 - للتحقق من مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، فقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (5) طلاب، تم استبعادهم من العينة الكلية للدراسة، واستخرج الباحثون معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول رقم (5) يوضح معاملات الثبات على مستوى كل محور والمستوى الكلي.

جدول 5: معاملات ألفا كرونباخ لكل عبارة والأداة ككل (ن=25)

معامل الصدق	معامل الثبات	العبارات	درجة ثقتي
0.82	0.675	عند أداء مهارات حركية ضرورية للتفوق في المنافسة	
0.90	0.806	على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة	
0.85	.72	في القدرة على الأداء تحت ضغوط عصبية	
0.93	0.862	في تنفيذ خطط ناجحة	
0.78	0.609	في تركيزي لتحقيق النجاح	
0.7	0.491	في التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز	
0.90	0.802	في قدراتي على إنجاز أهداف المنافسة	
0.87	0.763	في أن أكون ناجحة في المنافسة	
0.83	0.691	في استمرار نجاحي	
0.89	0.795	في قدراتي على التفكير والاستجابة في ثناء المنافسة	

0.88	0.768	في مواجهة التحدي في أثناء المنافسة
0.78	0.602	في النجاح ولو كان المنافس قويا
0.85	.72	في قدراتي على القيام بأداء ناجح بعد أداء فاشل

يوضح الجدول رقم (5) معامل الثبات والصدق بطريقة (ألفا كرونباخ) لأداة الدراسة. ونلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ مرتفع عدا العبارة: (في التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز)، لذلك يمكن التوصل إلى أن الأداة تمتاز بالثبات، ما يجعل الباحثين مطمئنين لإجابات أفراد العينة عن الاستبانة، وبالتالي فإن النتائج التي سيتم التوصل إليها من خلال الاستبانة ستكون موثوقة، ويعتمد عليها في الوصول إلى القرارات السليمة.

3.8 التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية (1): طبق الباحثون استبانة قياس الثقة الرياضية لروبين فيلي (Vealey)، على عدد 5 لاعبات من منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وذلك يوم الأحد الموافق 2023/1/11 م، في نادي الطالبات.

- التجربة الاستطلاعية (2): طبق الباحثون قياسات الأداء الرقمي المتمثلة في (عدو 100 م – عدو 200 م- وثب طويل)، على عدد مكون من 5 لاعبات من منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وذلك يوم الأحد بتاريخ 8/2023/1 م.

وقد استفاد الباحثون من الدراسات الاستطلاعية فيما يلي:

- مناسبة أداة الاستبانة لعينة الدراسة.
- إمكانية تطبيق الاختبارات الرقمية في التجربة الرئيسية.
- تحديد مدى ملاءمة المكان ومناسبته لتطبيق التجربة الرئيسية.
- سهولة تطبيق الاستبانة ووضوحه على عينة التجربة الرئيسية.

3.9 التجربة الرئيسية

طبقت الاستبانة والاختبارات لقياس الأداء الرقمي على العينة الرئيسية، في يوم الأحد بتاريخ 2023/1/15، حيث تم توزيع استبانة سمة الثقة الرياضية، إلى جانب إجراء اختبارات لقياس الأداء الرقمي في (100 متر عدو، 200 متر عدو، والوثب الطويل) على عينة الدراسة البالغ عددهن (25) لاعبة، وتوزيع الاستبانة وتفرغها، ولهذا الغرض استخدمت الوسائل الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة.

3.10 متغيرات الدراسة

لقد اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: مستوى الثقة الرياضية.
- المتغير التابع: مستوى الأداء الرقمي: (100م، 200م، وثب طويل).

3.11 المعالجات الإحصائية

تم تحليل بيانات هذه الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، كما تمت الاستعانة ببرنامج (إكسل) لعمل الرسوم البيانية، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الأولية.
- اختبار معامل الارتباط لبيرسون لإيجاد العلاقة بين مستوى الأداء الرقمي ومقياس الثقة الرياضية.
- تحليل التباين الأحادي ANOVA لتحديد الفروق في مستوى الثقة الرياضية تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م، الوثب الطويل).
- اختبار ليفين (Levene) للتحقق من تجانس أفراد العينة.

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على: "ما مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة على فقرات المقياس، والجدولان (6+7) يبينان ذلك.

جدول 6: متوسطات الانحرافات المعيارية وترتيب درجات الثقة الرياضية لجميع أفراد العينة (ن=25)

الترتيب	مستوى الثقة	التباين	متوسط الدرجات	حجم العينة	العبارة (درجتي ثقتي)
7	عالي	2.50	7.44	25	عند أداء مهارات حركية ضرورية للتفوق في المنافسة
12	عالي	2.22	6.84	25	على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة
11	عالي	4.58	6.92	25	في القدرة على الأداء تحت ضغط عصبية
5	عالي	1.86	7.76	25	في تنفيذ خطط ناجحة
4	عالي	1.42	8.0	25	في تركيزي لتحقيق النجاح
8	عالي	1.50	7.4	25	في التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز
1	عالي	1.03	8.12	25	في قدراتي على إنجاز أهداف المنافسة
1	عالي	1.11	8.12	25	في أن أكون ناجحة في المنافسة
3	عالي	0.91	8.08	25	في استمرار نجاحي
10	عالي	2.12	7.04	25	في قدراتي على التفكير والاستجابة في أثناء المنافسة
6	عالي	1.04	7.72	25	في مواجهة التحدي في أثناء المنافسة
13	عالي	2.14	6.68	25	في النجاح ولو كان المنافس قويا
9	عالي	2.77	7.24	25	في قدراتي على القيام بأداء ناجح بعد أداء فاشل
	عالي	1.84	7.49		المتوسط العام

يوضح الجدول (6) المتوسطات والانحرافات المعيارية وترتيب درجات الثقة الرياضية لجميع أفراد العينة، فكانت العبارتان: (في قدراتي على إنجاز أهداف المنافسة، في أن أكون ناجحة في المنافسة)، هما الأكثر ثقة لعينة الدراسة بمتوسط درجات (8.12) وانحراف معياري (1.01، 1.05) على الترتيب، بينما نجد أن العبارة: (في النجاح ولو كان المنافس قويا) هي الأقل ثقة لدى عينة الدراسة حيث متوسط درجة الثقة لدى العينة (6.68) وانحراف معياري (1.46)، ويدل المتوسط على أن العينة تنتم بالثقة الرياضية العالية. حيث قام الباحثون عند التعليق على المتوسط الحسابي باعتماد ثلاثة مستويات (عال، متوسط، منخفض) بناءً على معادلة طول الفترة كما هي موضحة

$$\text{طول المدة} = \frac{\text{الحد البديل الاعلى (9) - الحد البديل الادنى (1)}}{\text{عدد المستويات المطلوبة (3)}} = 2.66$$

وبذلك تكون المستويات كالتالي: منخفض من 1 - 3.66 متوسط 3.67 - 6.33 مرتفع 6.34 - 9

جدول 7: درجات الثقة الرياضية لكل لاعبة (ن = 25)

اللاعبة	مجموع درجات الثقة	متوسط درجاتها	التباين	مستوى الثقة
1	96	7.38	1.93	عالي
2	91	7	1.49	عالي
3	98	7.54	1.77	عالي
4	77	5.92	0.90	متوسط
5	96	7.38	1.25	عالي
6	97	7.46	1.10	عالي
7	84	6.46	2.76	عالي
8	117	9	0.00	عالي
9	105	8.08	0.90	عالي
10	86	6.62	2.10	عالي
11	97	7.46	2.10	عالي
12	104	8	0.67	عالي
13	89	6.85	1.30	عالي
14	117	9	0.00	عالي
15	101	7.77	3.20	عالي
16	94	7.23	1.69	عالي
17	117	9	0.00	عالي
18	82	6.31	6.25	متوسط
19	91	7	2.16	عالي
20	96	7.38	2.76	عالي

21	102	7.85	0.81	عال
22	108	8.31	0.56	عال
23	89	6.85	2.46	عال
24	99	7.62	0.76	عال
25	101	7.77	1.37	عال
المتوسط العام	97.36	7.49	1.30	عال

جدول (7): يوضح الثقة الرياضية لكل لاعبة، ويشير الجدول إلى أن الثقة عالية بوصفها نتيجة عامة، فقد بلغ المجموع النهائي (97.36) من أصل 117، بمتوسط عام 7.49 وانحراف معياري 1.14، ويظهر الجدول أن اللاعبة رقم 14 احتلت المرتبة الأولى بحصولها على الدرجة الكاملة للثقة 117 من 117، كما نلاحظ أن اللاعبة رقم 4 لديها درجة ثقة منخفضة بمجموع 77 من أصل 117. ويتضح من الجدول رقم (6)، و(7) أن مستوى الثقة الرياضية لدى اللاعبات عالية، فقد وصل المتوسط الحسابي إلى (7.49) وانحراف معياري (1.36). كما أن العبارتين: (في قدراتي على إنجاز أهداف المنافسة، في أن أكون ناجحة في المنافسة)، هما الأكثر ثقة لعينة الدراسة، بمتوسط درجات (8.12)، على الترتيب، وانحراف معياري (1.01، 1.05) على الترتيب، بينما نجد أن العبارة: (في النجاح ولو كان المنافس قويا) هي الأقل ثقة لدى عينة الدراسة، حيث متوسط درجة الثقة لدى العينة (6.68) بانحراف معياري (1.46).

ويرى الباحثون أن سبب ارتفاع الثقة الرياضية عند اللاعبات قد يرجع إلى خبرات النجاح التي حصلوا عليها في أثناء المنافسات، إلى جانب الاهتمام بالصحة البدنية والجسدية وممارسة النشاط البدني، الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الأداء البدني عند اللاعبة، ما يزيد لديهن من مستوى الثقة الرياضية، كما يعد الاحتكاك باللاعبات في أثناء التدريب أمراً ذا تأثير إيجابي على رفع مستوى الثقة الرياضية لدى اللاعبات، وهو ما أكدته كل من جرعوب (2015)، والغريزي والشمري (2011).

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من عبد القادر ومحمد (2019)، اللذان أشارا إلى أن مستوى الثقة بالنفس تزداد عند ممارسة النشاط البدني. كما اتفقت مع دراسة جابر (2012) التي أشارت إلى تحسن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني، والذي ينص على: " ما مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م والثوب الطويل)؟ وللإجابة عن هذا التساؤل، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى (عدو 100-200م - وثب طويل) لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

جدول 8: المتوسطات الحسابية والوسيط الحسابي والتباين والمنوال والانحراف المعياري وأقل مفردة وأكبر مفردة لنتائج القياسات الرقمية (ن = 25)

نوع الفعالية	وحدة القياس	النتيجة	مستوى النتيجة
عدو 200 متر	ثانية	المتوسط	26,58
	ثانية	الوسيط	33,16
	ثانية	التباين	105,52
	ثانية	الانحراف المعياري	10,27
	ثانية	أقل مفردة	13,23
	ثانية	أكبر مفردة	36,1
عدو 100 متر	ثانية	المتوسط	15,27
	ثانية	الوسيط	15,72
	ثانية	التباين	1,34
	ثانية	الانحراف المعياري	1,15
	ثانية	أقل مفردة	14,25
	ثانية	أكبر مفردة	17,3
وثب طويل	متر	المتوسط	3,92
	متر	الوسيط	3,85
	متر	التباين	0,161
	متر	الانحراف المعياري	0,4
	متر	أقل مفردة	3,5
	متر	أكبر مفردة	4,84

يوضح جدول (8) إحصاءات نتائج عينة الدراسة وفقاً لنوع الفعالية، فنجد أن متوسط نتيجة فعالية عدو 200 متر (26.58 ثانية) ومن خلال المحك تعد النتيجة ممتازة، بينما متوسط نتيجة فعالية عدو 100 متر (15.27 ثانية) تعد نتيجة متوسطة، متوسط نتيجة فعالية وثب طويل (3.92 متر) هي نتيجة ممتازة، ومن خلال المحك يتوضح لنا أن مستوى نتيجة فعالية عدو 200متر (ممتاز 33 - متوسط 35 - ضعيف 37)، بينما عدو 100متر (ممتاز 14 - متوسط 16 - ضعيف 18) والوثب الطويل (ممتاز 4 - متوسط 3.5 - ضعيف 3)، وبناء على ذلك اتضح أن مستوى الأداء الرقمي بشكل عام عال عند العينة. ويرى الباحثون أن ارتفاع المستوى قد يرجع إلى اتباع عينة الدراسة الأسس العلمية الصحيحة في التدريب والتركيز على التدريبات التي من شأنها رفع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتلك السباقات، كما في عنصر السرعة الانتقالية والحركية وسرعة الاستجابة إلى جانب القوة المميزة بالسرعة، والالتزام بالتدريب كما هو مخطط له، ما يعكس بشكل إيجابي على مستوى الأداء الرقمي، ويؤكد ذلك الويسي وآخرون (2016)، والحسيني (2019)، والاقرع والعيسي (2021)، ودراسة اقروح (2016) ودراسة تريش والعياضي (2014) ودراسة منصور (2014).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث، والذي ينص على: "هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي في فعالية: (عدو 100م، 200م، والوثب الطويل) لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟"

وللإجابة عن التساؤل فقد استخدم اختبار معامل الارتباط البسيط (Persons Correlation)، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك.

جدول 9: معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مستوى الأداء الرقمي ومجموع درجات مقياس الثقة

معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية
0.79	0.013

يوضح الجدول (9) معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الأداء الرقمي ومجموع درجات مقياس الثقة، فتشير النتائج إلى أن معامل الارتباط بيرسون المستخدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي، حيث إن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.79)، أي أكبر من القيمة الاحتمالية (0.013)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي، وهي علاقة متبادلة، فكل من الثقة الرياضية والممارسة الرياضية يتأثران كل منهما بالآخر، فالثقة الرياضية تزداد مع كثرة الممارسة الرياضية والاشتراك في المسابقات بصفة مستمرة وتحسن المستوى البدني والمهاري لدى اللاعب، كما أن مستوى الأداء الرقمي وإحراز مستوى متقدم يتأثر بمقدار ثقة الرياضي بنفسه، وهذا ما أكدته كل من شتيوي (2017) وعابد وآخرون (2016). وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة رضوان (2016) الذي أشار إلى أن للثقة دوراً هاماً في رفع مستوى الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، ودراسة Gali (2015) والذي أشار إلى أن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لمتغير فعالية (عدو 100م، 200م، الوثب الطويل)؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجداول (10) تبين ذلك.

جدول 10: جدول تحليل التباين الأحادي لإيجاد قيم اختبار ف

قيمة ف المحسوبة	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية
0.491	2\22	0.618

يتضح من جدول (10) أنه تم استخدام اختبار اف المستخرج من جدول تحليل التباين ANOVA مع مراعاة الافتراضات المستخدمة وهي: (المتغير الأول: نوع الفعالية)، (المتغير الثاني: مجموع درجات مقياس الثقة) وأشارت النتائج إلى أن القيمة الاحتمالية للاختبار (0.645) أكبر من مستوى القيمة الاحتمالية (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق في مستوى الثقة الرياضية بين لاعبات منتخب ألعاب القوى تبعاً لمتغير نوع الفعالية (100م-200م-وثب طويل). ويرى الباحثون أن ذلك قد يرجع إلى مشاركة لاعبات منتخب ألعاب القوى في البطولات المحلية نفسها، ولتلقينهم التدريبات نفسها مع المدربة نفسها، وكذلك لوجود دعم نفسي بين اللاعبات، وهو ما يؤكد كل من skinner (2013)، ومقابلة ومخادمة (2015) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع كل من عبد الرضا (2004) ودراسة جابر (2012)، الذين أشاروا إلى عدم وجود فروق في حالة الثقة بالنفس لدى اللاعبات، تعزى لمتغير نوع اللعب أو درجته.

5. الاستنتاجات والتوصيات

5.1 الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الدراسة، توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:
1. ارتفاع مستوى الثقة الرياضية لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
 2. ارتفاع المستوى الرقمي لسباقات (عدو 200 متر، عدو 100 متر، وثب طويل) لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
 3. وجود علاقة طردية بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء الرقمي.
 4. عدم وجود فروق في مستوى الثقة الرياضية بين لاعبات منتخب ألعاب القوى في سباقات (عدو 200 متر، عدو 100 متر، وثب طويل).

5.2 التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بما يلي:
1. استثمار مستوى الثقة الرياضية العالية لدى اللاعبات في توسيع رقعة الممارسة والمنافسة لفعاليات ألعاب القوى المختلفة.
 2. الاهتمام بتصميم المدرب للبرامج التدريبية للاعبات ألعاب القوى؛ لتراعي تنمية الثقة الرياضية لأهميتها في تحقيق مستويات رياضية عالية.
 3. الاهتمام بعمليات التدريب الرياضي وطرق التدريب المختلفة، ودمجها مع برامج تهتم بالإعداد النفسي للاعبين.
 4. إجراء المزيد من الدراسات في موضوع الدراسة الحالية نفسها، على فئات عمرية متنوعة وأنشطة رياضية مختلفة.
 5. إجراء الدراسة على جميع منتخبات ألعاب القوى المتواجدة في الجامعات الأخرى في المملكة.

6. قائمة المراجع

6.1 قائمة المراجع باللغة العربية

- الأقرع، هشام، العبسي، تامر. (2021). تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة في المنحدرات على القدرة الهوائية القسوى والمستوى الرقمي للاعبين منتخب فلسطين لألعاب القوى. مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، 23(2)، 293 - 304.
- أقروح، سليم. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى عدائي سباقات السرعة U19. مجلة المعيار، 13(13)، 178 - 184 مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1169807>.
- تريش، حسن، لعياضي، عبد الحكيم. (2014). اقتراح برنامج تدريبي رياضي وأثره في تنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (16-18) سنة. مجلة الإبداع الرياضي، 14(14)، 525-544.
- جابر، رمزي. (2012). الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الرياضة المعاصرة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 18(11)، 1-19.
- جرعوب، عبد الرحمن. (2015). دراسة تحليلية لبعض العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الانجاز والتفوق الرياضي لمشاركين البطولة الوطنية المدرسية. مجلة المنظومة الرياضية، 2(2)، 73-93.
- الحسيني، محمد. (2019). تأثير تدريبات السرعة التنافسية على خطوة العدو وعلاقتها بتطوير المستوى الرقمي لعدائي 100م. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 50(2)، 400-430.
- حلاوة، رامي. (2011). الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي ألعاب القوى العرب. مجلة العلوم التربوية، 38(2)، 17-44.
- ربيعه، جمال. (2017). واقع الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة وعلاقتها بالإنجاز لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في الأردن. دراسات، 44(2)، 31 - 41.
- رضوان، خالد. (2016). الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة محمد بوضياف، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.
- زهران، حامد. (2005) التوجيه والإرشاد النفسي: ط1، القاهرة، عالم الكتاب، ص28-29.
- سليم، عبد العزيز. (2022) علم النفس الرياضي: ط1، القاهرة، دار ميرنا للنشر، ص45.
- شتوي، ثابت. (2017). مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 11(3)، 483 - 500.
- عابد، خديجة، زايد، وداد، الأطرش، زبير. (2016). الثقة بالنفس وتأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكاراتيه [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة العربي بن مهدي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية والرياضية.
- عباس، محمد. (2024). تأثير برنامج نفسي باستخدام الحديث الذاتي على تنمية الثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم. مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، 8(7)، 45 - 75.

- عباسي، زهرة، دخية، عادل. (2016). العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لحراس المرمى الجزائريين لكرة القدم [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة العربي ابن مهدي.
- عبد الرضا، عصام. (2004). دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية، (1) 4، 176 - 185.
- عبد القادر، رفيق، محمد، أمين. (2019). مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي {رسالة ماجستير غير منشورة}، جامعة الجليلاني بونعام.
- العتيبي، سلطان. (2020). الأعراض النفسية الجسدية وعلاقتها بالأداء الرياضي في مسابقات ألعاب القوى. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، (2) 18، 140-123.
- الغريبي، وفاء. الشمري، فاضل (2011). الاستقرار النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق. مجلة علوم التربية الرياضية، (9) 5.
- محمد، حسام (2020) علم النفس الرياضي: ط1، دسوق، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع، ص95-96.
- محمد، فيلال، نور الدين، بن حامد (2020). أثر برنامج نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر- دراسة ميدانية لنوادي كرة السلة بالمسيلة. مجلة الابداع الرياضي. (2) 11، ص 105 - 121.
- مدادة، نوار. (2018). ألعاب القوى 1: سوريا، مركز التصوير كلية التربية، 2018، ص4.
- مقابلة، معاذ ومخادمة، عبد الكريم. (2015). العلاقة بين بعض السمات النفسية ومستوى الانجاز لدى عدائي المسافات القصيرة في الجامعات الأردنية، [رسالة ماجستير غير منشور] جامعة اليرموك، مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/743048>.
- منصوري، إسماعيل. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عدائي المسافات القصيرة، [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة محمد بوضياف المسلية، معهد الرياضة والتربية البدنية.
- نصاري، احمد كمال، زغلول، محمد حمدي. (2016). الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، (2) 43، 393-425.
- الويسبي، نزار، عبد الرزاق، بسام، الداود، راتب، اخويلة، سمية. (2016). تأثير تدريبات البليومترية على تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، (3) 22، 299 - 325.

6.2 رومنة المراجع العربية

- Abbas, M. (2024). The effect of a psychological program using self-talk on developing self-confidence and skill performance level among youth football players. *New Valley Journal of Sports Sciences*, 8(7), 45-75.
- Abbasi, Z., Dakhia, A. (2016). The relationship between self-confidence level and skill performance of Algerian football goalkeepers. [Published Master's thesis], Arabi Ben Mhidi University.
- Abdelkader, R., Mohamed, A. (2019). The level of self-confidence in physical sports activities among secondary school students: [Unpublished master's thesis], Guelma University.
- Abdel-Rida, A. (2004). A comparative study of self-confidence among basketball players at the University of Mosul: *Journal of Educational Research*, (1) 4, 176 - 185.
- Abid, K., Zaydi, W., & Attarsh, Z. (2016). Self-confidence and its impact on achievement motivation among karate players: [Master's thesis], Arabi Ben Mhidi University, Institute of Physical Education and Sports Sciences, Department of Physical Education and Sports.
- Al-Ghurairy, W., Al-Shammari, F. (2011). Psychological stability and its relationship to self-esteem among handball players in Iraq. *Journal of Sports Education Sciences*, 5(9).
- Al-Husseini, M. (2019). The impact of competitive speed training on running stride and its relation to improving the digital performance of 100m sprinters. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 50(2), 400-430.
- Al-Otaibi, S. (2020). Psychosomatic symptoms and their relationship with athletic performance in track and field events. *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 18(2), 123-140.
- Al-Qura', H., & Al-Absi, T. (2021). The impact of speed-specific strength training on slopes on the maximum aerobic capacity and digital performance of the Palestinian national athletics team players. *Al-Azhar University Journal - Gaza, Series of Humanities*, 23(2), 293-304.
- Al-Waisi, N., Abdul-Razzaq, B., Dawood, R., Akhouila, S. (2016). The effect of plyometric training on developing some motor abilities and digital level of triple jump efficiency. *Al-Manarah Journal for Research and Studies*, 22(3), 299-325.
- Aqzuoh, S. (2016). The impact of a proposed training program to develop explosive strength in U19 sprinters. *Al-Mi'yar Journal*, Issue 13, 178-184. Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/1169807>

- Halawa, R. (2011). Psychosomatic symptoms before sports competition and their relationship with the digital performance of Arab track and field athletes. *Journal of Educational Sciences*, 38(2), 17-44.
- Jaber, R. (2012). Psychological fluency among volleyball players in Palestine and its relationship with some variables. *Journal of Contemporary Sport, University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences for Women*, 18(11), 1-19.
- Jerboa, A. (2015). An analytical study of some psychological and social factors affecting achievement and sports excellence among participants in the National School Championship. *Sports System Journal*, 2(2), 73-93.
- Maddah, N. (2018). Track and Field 1: Syria, College of Education Imaging Center,
- Mansouri, I. (2014). The impact of a proposed training program on developing speed-specific strength among short-distance runners, [Published master's thesis], Mohamed Boudiaf University of M'sila, Institute of Sport and Physical Education.
- Maqableh, M., Makhadma, A. (2015). The relationship between some psychological traits and achievement level among short-distance runners in Jordanian universities [Unpublished master's thesis]. Yarmouk University, Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/743048>
- Mohammed, F., Nouraldin, B. (2020). The impact of a psychological program on developing self-confidence among senior category basketball players - A field study of basketball clubs in M'sila. *Journal of Sports Creativity*, 11(2), 105-121.
- Mohammed, H. (2020). *Sports Psychology: 1st edition*, Damanhour, Dar Al-Ilm Wal-Iman Publishing and Distribution House, Dar Al-Jadid Publishing and Distribution, pp. 95-96.
- Nassary, A, Zaghoul, H. (2016). Sports confidence and its relationship to the state of psychological flow among students of the Faculty of Physical Education. *Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education*, 43(2), 393-425.
- Rabieh, J. (2012). The status of psychosomatic symptoms before sports competition and its relationship with achievement among elite volleyball players in Jordan. *Studies Journal*, 44(2) Jordan, 31 – 41.
- Radwan, K. (2016). Self-confidence and its role in enhancing the performance of football players during the competition phase: [Un Published Master's thesis], Mohamed Boudiaf University, Faculty of Physical and Sports Activities Sciences.
- Salim, A. (2022). *Sports psychology: 1st edition*, Cairo, Dar Mirna Publishing House, p. 45.
- Shtaywi, Th. (2017). The level of self-confidence and its relation to achievement motivation among players of team sports in Palestinian universities. *Journal of Psychological and Educational Studies*, 11(3), 483 - 500.
- Trich, L., & Laayadi, A. (2014). Proposing a sports training program and its impact on developing speed endurance in middle-distance runners aged 16-18 years. *Journal of Sports Creativity*, , (14). 525-544.
- Zahran, H. A. (2005). *Psychological counseling and guidance: 1st edition*, Cairo, Alam Al-Kutub, pp. 28-29.

6.3 المراجع الأجنبية

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. Perceptual and motor skills, 97(3), 1289-1296.
- Gali F (2015) The Relationship of Self-Confidence to the Skill Performance in Volleyball for Female Students of Physical Education College for Girls. *Contemporary Sports Journal*, 14 (4), 200.
- Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S. (2014). The examine goal orientation and sports self confidence level of soccer players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 197-200.
- HSAN, S., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35.
- Skinner, B. R. (2013). The relationship between confidence and performance throughout a competitive season.[Unpublished master thesis], Utah State University.

Sport confidence and its relationship to the level of digital performance of the female athletics players at Princess Nourah bint Abdul Rahman University- Saudi Arabia

Samer Abu Eid¹, Islam Abbas^{2*}, Mayisah Abd al-Rahman³

^{1,2} Department of Sports Science, College of Sports Science, Arab American University

³ Department of Physical Education and Sports Science, College of Sports Science and Physical Activity, Princess Nourah bint Abdulrahman University

Corresponding Author: Islam.abbas@aaup.edu

Received: 13/08/2024.

Revised: 18/09/2024.

Accepted: 03/11/2024.

Published: 31/03/2026.

DIO: 10.35517/AAUP-2026.V12.1.10

Abstract

The study aimed to identify the level of sports confidence and its impact on the digital performance level among the female athletics team at Princess Nourah bint Abdulrahman University, as well as the relationship between them in addition to examining the differences in this effect based on the event variable (100-meter sprint, 200-meter sprint, long jump). To achieve this, the researchers employed the descriptive correlational method, given its suitability for the nature of the study. The study population consisted of all members of the track and field team at Princess Nourah bint Abdulrahman University for the 2022-2023 academic year, totaling 32 athletes. The study sample included 25 athletes who were randomly selected, representing 78% of the original study population, with 2 athletes excluded for irregular training and 5 athletes excluded due to a pilot study. The researchers used the sports confidence scale by Robin Vealey (Vealey, 1986), which consists of 13 items. They also measured the digital performance levels in the 200-meter sprint, 100-meter sprint, and long jump events for the athletes. For data analysis, the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used. The main findings indicated a positive correlation between sports confidence and the digital performance level among the athletes of Princess Nourah bint Abdulrahman University's track and field team, with a high level of sports confidence observed among the athletes. Additionally, no statistically significant differences were found in the level of sports confidence based on the type of event (100-meter sprint, 200-meter sprint, and long jump). The researchers recommended utilizing the high level of sports confidence among the athletes to expand participation and competition across various athletics events.

Keywords: Sports confidence, digital performance level athletics team.