

مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري

د. مهند عمر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية-خضوري،
فلسطين.

Dr. Mohanad Omar

College of Physical Education and Sports Science, Palestine
Technical University-Kadoorie, Palestine.

muhanad.ibrahim@ptuk.edu.ps

The Level of Sports Confidence during Physical and Sports Activities among Physical Education Students at Kadoorie University

Abstract

The study aimed to identify the level of sports confidence during physical and sports activities among students majoring in Physical Education at Kadoorie University. To achieve this, the descriptive analytical approach was used on a stratified random sample of (186) male and female students during the first semester of the academic year (2024-2025). A questionnaire consisting of (13) items was distributed to the participants. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to analyze the data and obtain the results. The results indicated that the level of sports confidence during physical and sports activities among Physical Education students at Kadoorie University was high, with a mean score of (3.95). The study also showed no statistically significant differences in sports confidence during physical and sports activities among Physical Education students at Kadoorie University due to the variables of (gender or academic level). The researcher recommends including academic units and training programs focusing on developing psychological aspects such as enhancing self-confidence, stress management, and improving adaptation skills in competitive situations.

Keywords: Sports Confidence, Sports Activities.

ملخص

هدف البحث التعرف إلى مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي بصورته التحليلية على عينة عشوائية طبقية قوامها (186) طالباً وطالبة خلال الفصل الدراسي الأول (2024-2025 م)، حيث وزعت عليهم استبانة مكونة من (13) فقرة، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري كان كبيراً بمتوسط حسابي (3.95)، كما أشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة 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 تُركّز على تطوير الجوانب النفسية مثل تعزيز الثقة بالنفس، إدارة الضغوط، وتحسين مهارات التكيف مع مواقف المنافسة المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الثقة الرياضية، الأنشطة الرياضية.

مقدمة البحث وخلفيته النظرية

أصبح التقدم العلمي سمة مميزة للعصر الحالي، نظراً لدوره في تقديم حلول علمية للتحديات المختلفة في شتى مجالات الحياة، ولا سيما في مجال التربية البدنية والرياضية، إذ يظهر هذا التقدم جلياً من خلال متابعة البطولات العالمية والدورات الأولمبية، حيث يمكن ملاحظة التطور السريع والتحسين الملحوظ في أداء اللاعبين بمختلف الأنشطة الرياضية، وقد انعكس هذا التقدم على العملية التدريبية، لما شهد من تطورات كبيرة شملت الإعداد البدني، المهاري، والنفسي (عبد الحكيم وآخرون، 2024).

كما تهدف العمليات التدريبية إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي للاعبين، وذلك من خلال استخدام طرق تدريب حديثة أصبحت متاحة ومعروفة للجميع، وقد أدى هذا التطور إلى تقارب المستويات البدنية، التقنية، والخطية بين اللاعبين، مما جعل الإعداد النفسي العامل الحاسم في تحقيق الإنجازات والفوز في المنافسات، إذ يُعد الإعداد النفسي ضرورياً لتوجيه سلوك اللاعب، والتأثير على الجوانب النفسية المتعلقة بالتدريب والمنافسات الرياضية، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يساعد المدربين في الوصول باللاعبين إلى الحالة النفسية المثلى التي تدعم تحقيق الإنجاز المنشود (يعقوب وبني سعيد، 2020).

كما تهدف العملية التعليمية إلى تحقيق التوازن بين متطلبات التعليم والنشاط الرياضي الممارس، مع مراعاة إمكانات الرياضي البدنية، المهارية، والنفسية، حيث لا يمكن تحقيق هذا التوازن إلا من خلال الفهم الدقيق لقدرات الرياضي وإمكاناته البدنية، مع إتاحة الفرصة للاستفادة من هذه القدرات في تطوير المهارات المستهدفة وتعلمها بشكل متقن (يعقوب وآخرون، 2019).

أما الثقة فإنها تعرف بالإيمان الذي يمتلكه الفرد في قدراته وأفكاره وأحكامه الشخصية، دون أن يتأثر بالمواقف السلبية أو الانتقادات التي تعرض لها في الماضي (Carter, 2020)، ومن هذا المنطلق اهتم العلماء والباحثون في علم النفس الرياضي بتنمية هذه المهارة والعمل على تطويرها وتوظيفها بشكل مثالي لتعزيز الأداء في مجالي التدريب والمنافسات (عبد الحكيم وحامد، 2018).

رغم ذلك، تظل العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي غير واضحة تماماً، ومع ذلك تشير العديد من الدراسات إلى أن الثقة بالنفس تعد عاملاً مهماً ومفيداً للرياضيين (Draper, et al., 2014; Zienius, et al., 2011)، كما تعد استراتيجيات تعزيز الثقة من التدخلات الشائعة في علم النفس الرياضي لدعم أداء الرياضيين (Vealey, et al., 2017)، ومن الصفات الأساسية للأفراد ذوي المستوى المحدود من الثقة بالنفس معرفتهم الجيدة بأنفسهم، حيث يدركون نقاط قوتهم وضعفهم ويتصرفون بوعي في اتخاذ الإجراءات الضرورية، كما يسعون باستمرار لتحسين أنفسهم وتحقيق أعلى مستويات أدائهم، ويشعرون بالرضا فقط من خلال الجهد والكفاح من أجل النجاح، وعلى الجانب الآخر، الأفراد ذوو المستويات المنخفضة من الثقة بالنفس الذين يميلون إلى

الاستسلام أمام التحديات ولا يبذلون جهداً، حيث تعتبر الضغوط والأخطاء والقلق أعداء لهؤلاء الأفراد، إذ يقاومون الضغوط الخارجية (Özkan, 2019).

ويرى (Abdul Salam & Abdul ali, 2016) أن الذات البدنية تتكون من إدراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة، وفهمه الإيجابي لذاته، مع تقديره لنقاط قوته وضعفه، إذ يهدف إلى تطوير شخصيته بشكل ذاتي من خلال الالتزام بتدريب مبرمج قائم على أسس علمية، وإجراء اختبارات دورية تمكن اللاعب من تقييم مستواه الرياضي الحقيقي بناءً على قدراته البدنية.

ويشير (Röthlin et al., 2016) إلى عمل علماء النفس الرياضي على تطوير المهارات النفسية للرياضيين بهدف تعزيز السلوك الرياضي وتحسين الأداء، لما يهدف إليه التدريب على هذه المهارات من تحقيق الأداء الأمثل، حيث لا يقتصر الأمر على تحفيز الرياضي أو تحسين تركيزه فحسب، بل يتطلب أيضاً معالجة الجوانب النفسية السلبية مثل القلق والتصورات السلبية عن الذات، كما يساعد ذلك الرياضيين على التخلص من العقبات النفسية وتمكينهم من تقديم أفضل أداء ممكن.

ويرى (Poongavanam, 2023) أن الثقة بالنفس هي: الإيمان بالذات واتخاذ موقف إيجابي، مما يساهم في تحقيق تطلعات الفرد، كما أنها تختلف عن احترام الذات، الذي يشير إلى تقييم الفرد لقيمته الشخصية، حيث أظهرت دراسات في علم النفس أن الثقة بالنفس ترتبط بعدد من المتغيرات النفسية الأخرى، كما أنها تزداد مع اكتساب الخبرة، مما يساعد الأفراد على الإيمان بقدراتهم والذي ينعكس على أداء الأنشطة بشكل صحيح.

مشكلة البحث

تعتبر الثقة الرياضية أحد العوامل النفسية الأساسية التي تلعب دوراً محورياً في تعزيز الأداء الرياضي، إذ أنها تساهم في تطوير المهارات الحركية، تعزيز القدرات البدنية، وزيادة دافعية الأفراد لتحقيق الإنجازات، كما أنها تساعد الرياضيين على التكيف مع التحديات، ومواجهة الضغوط النفسية التي ترافق المنافسات، ورغم هذه الأهمية، فإن العلاقة بين الثقة الرياضية ومستوى الأداء ما زالت بحاجة إلى مزيد من البحث، خاصة في أوساط طلبة تخصص التربية الرياضية، الذين يشكلون النواة المستقبلية لتطوير الرياضة.

وانطلاقاً من خبرتي كباحث ومدرّب متخصص في الألعاب الفردية والجماعية، ومُحاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظت أن طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري يعانون من تحديات متعلقة بالثقة الرياضية، لا سيما في البيئات التنافسية حيث تؤثر هذه التحديات بشكل ملحوظ على أدائهم البدني والنفسي أثناء الممارسات الرياضية، ومع ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في السياق الفلسطيني، ظهرت الحاجة الملحة لدراسة العوامل المؤثرة على بناء الثقة الرياضية لدى هؤلاء الطلبة.

وتشير الدراسات السابقة إلى الدور الحاسم للثقة الرياضية في تحسين الأداء، فقد أظهرت دراسة (Poongavanam, 2023) أن الرياضيين يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة بغير الرياضيين، مما يعكس دور الرياضة في تعزيز الكفاءة الذاتية، كما أكدت دراسة (Lochbaum et al., 2022) أن العلاقة بين الثقة الرياضية والأداء تكون أكثر وضوحاً في الرياضات الفردية مقارنة بالجماعية، كما أشارت دراسة (Röthlin et al., 2016) إلى أن التدخلات النفسية مثل تدريب المهارات النفسية تسهم بشكل كبير في تعزيز الثقة الرياضية وتحسين الأداء.

وفي الإطار ذاته سعى الباحث إلى سد الفجوة البحثية من خلال تحليل مستوى الثقة الرياضية لدى الطلبة، واستكشاف العوامل المؤثرة فيه، بما يسهم في تقديم توصيات عملية تهدف إلى تطوير البرامج الأكاديمية والتدريبية لتعزيز ثقة الطلبة الرياضية وتحسين أدائهم.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

- يُعد مكملاً للأبحاث التي تناولت موضوع الثقة الرياضية، فضلاً عن ندرة وجود أبحاث في البيئة الفلسطينية على حد علم الباحث.
- يُبرز البحث الدور الأساسي للثقة الرياضية في تعزيز قدرة الطلبة على التحكم بانفعالاتهم وضبط أعصابهم في مختلف المواقف التي يواجهونها خلال المباراة، مما يؤدي إلى تحقيق النجاح والإنجازات الرياضية.
- يؤمل من البحث الحالي أن يتيح للباحثين والمدرسين المهتمين بهذا المجال، كما من المعلومات حول مستوى الثقة الرياضية والاستفادة من نتائجه في عملية التعليم والتدريب لدى تخصص التربية الرياضية.

أهداف البحث

هدف البحث التعرف إلى:

- مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري.
- الفروق في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.
- الفروق في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

تساؤلات البحث

- ما مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

حدود البحث

التزم الباحث أثناء إجراء البحث بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.
- **الحد المكاني:** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة فلسطين التقنية-خضوري.
- **الحد الزمني:** أجري البحث في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2024/10/10-2024/11/20) للفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي (2024-2025م).

مصطلحات البحث

الثقة الرياضية: عرفها واينبرغ، جولد (Weinberg & Gould, 2023) بأنها درجة اليقين الشخصي أو الإيمان بقدرة الفرد على ممارسة الرياضة بنجاح.

الأنشطة الرياضية: جميع الممارسات البدنية والحركية التي يؤديها الأفراد، سواء لأغراض تنافسية أو ترفيهية، بهدف تعزيز اللياقة البدنية، وتحسين الصحة العامة، وتطوير المهارات الحركية، بالإضافة إلى تحقيق المتعة والتسلية. وتتضمن هذه الأنشطة مجموعة متنوعة من الرياضات الفردية والجماعية، مثل كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى، الجمباز، والتنس، إلى جانب التمارين البدنية كاليوغا والتدريبات الهوائية. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

الدراسات العربية والأجنبية:

دراسة (Poongavanam, 2023): تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور احترام الذات والثقة بالنفس، كعاملين عاطفيين يعكسان تقييم الفرد لقيمتها الذاتية، حيث يساعد احترام ذات الفرد في تقييم إمكاناته واستكشاف ذاته، استهدفت الدراسة مقارنة مستويات احترام الذات والثقة بالنفس بين النساء الرياضيات وغير الرياضيات، وشملت عينة الدراسة نساء تتراوح أعمارهن بين 18 و25 عامًا، تم اختيارهن عشوائيًا من مدينة بونديشيري، وضمت المجموعة نساء ممارسات للرياضة وأخريات غير ممارسات لها، واستخدم الباحث مقياس روزنبرغ لتقدير الذات واستبيان فيليبيا ديفيز للثقة الرياضية لقياس مستويات احترام الذات والثقة بالنفس لدى جميع المشاركات، ومن ثم تم تحليل البيانات إحصائيًا باستخدام اختبار T-Test، وكشفت النتائج أن مستويات احترام الذات والثقة بالنفس كانت أعلى لدى النساء الرياضيات مقارنة بنظيرتهن غير الرياضيات.

دراسة (Hussein, et al., 2022): وتهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة التي تربط الثقة بالنفس بالأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية/جامعة الفراهيدي، ومعرفة الثقة بالنفس لدى طلبة قسم ماجستير التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة الفراهيدي، وقدمت إضافات جديدة لدراسات تتناول مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة الفراهيدي، واعتمد المنهج الوصفي على (60) طالبًا وطالبة من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية/جامعة الفراهيدي، وبعد تطبيق المقياس ومعالجة النتائج باستخدام (SPSS)، هدفت المستخلصات والتطبيقات إلى إيجاد برامج إرشادية ونفسية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، والاهتمام بالمشكلات التي تحدث لطلبة الجامعة ومساعدة الطلاب على حل هذه المشاكل بأنفسهم لأن ذلك يعزز الثقة بالنفس، ويوجد علاقة تكاملية بين الرياضة والشعور بالثقة، فمن يثق في قدراته لديه قوة أكبر لتحمل الجهد والشكل العالي للتمارين، كما أن للرياضة تأثير إيجابي على الحالة النفسية والمزاج، وتساعد على تغيير النظرة إلى الذات وتبعث على الشعور بالتفوق، كما تعمل على تنمية التقييم الذاتي الإيجابي لدى طلبة الجامعة حتى تزيد ثقتهم بأنفسهم.

دراسة (Lochbaum, et al., 2022): هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين الثقة والأداء الرياضي باستخدام تقنيات التحليل التلوي، كما تم فحص مخاطر التحيز المحتملة، وجودة الدراسات وخصائص الرياضة، وتوقيت قياس الثقة، وتأثير التعديلات الناتجة عن الفروقات الفردية بين المشاركين، ثم تمت مراجعة تحليلين تلويين سابقين، وأجري بحث منهجي شمل قواعد بيانات مثل APA Psych Articles و ERIC ومجموعة علم النفس والعلوم السلوكية و PsycINFO و

SPORT Discus عبر منصة EBSCOhost بالإضافة إلى ذلك أسفر البحث اليدوي عن تحديد 41 دراسة منشورة بين عامي 1986 و2020 استوفت معايير الإدراج، تضمنت هذه الدراسات بيانات عن 3711 رياضياً من 15 دولة عبر 24 تخصصاً رياضياً أظهر التقدير الإجمالي للآثار العشوائية للعلاقة بين الثقة والأداء (معبراً عنه بـ r) قيمة تبلغ 0.25 (95% CI: 0.19, 0.30)، مع وجود أدلة محدودة على تحيز النشر، كما أنه لم تكن مخاطر التحيز العامة بين الدراسات الفردية مرتفعة، ولكن تم تحديد تأثيرات معتدلة في الرياضات الفردية (0.29) مقارنة بالرياضات الجماعية (0.14)، والأداء الموضوعي (0.29) مقارنة بمقاييس الأداء الذاتية (0.14)، كما كانت العلاقة أقوى بين الرياضيين الذكور (0.35) مقارنة بالإناث (0.07)، وفي الختام تُظهر الدراسة أن العلاقة بين الثقة والأداء صغيرة الحجم نسبياً، وغير متحيزة إلى حد كبير مع تأثير ملحوظ لنوع الرياضة، الأداء الموضوعي وجنس الرياضي.

دراسة (Lee, et al., 2022): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير التوجه نحو الهدف في التحصيل، وإدراك الخطأ على ثقة الرياضيين المراهقين، وتأثير الإدراك للخطأ كعامل تعديلي في بيئة رياضية تنافسية لتوفير البيانات الأساسية لتحسين ثقة الرياضيين المراهقين، كانت موضوعات الدراسة الرياضيون في المدارس الثانوية والمتوسطة ($N = 300$ ، الذكور = 218، الإناث = 82) المسجلين في المؤسسات تحت اللجنة الرياضية والأولمبية الكورية، وتم تحليل البيانات باستخدام الإحصاءات الوصفية وتحليل العامل التأكيدي وتحليل الارتباط وتحليل الانحدار التسلسلي، حيث كشفت النتائج أن توجه الرياضيين نحو الهدف يتنبأ بثقة الرياضيين بشكل إيجابي وأن هذه المسارات كان تعديلها إدراك الرياضيين للخطأ، ثم مناقشة الآثار على الرياضيين والباحثين من هذه النتائج.

دراسة (Al-Khuffaf, 2018): هدفت الدراسة التعرف إلى الثقة الرياضية وعلاقتها بالنجاح لدى لاعبات جامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث بلغ عدد المشاركين (30) لاعباً في (3) مباريات شملت (كرة الصالات، كرة السلة، الكرة الطائرة)، واستخدم الباحث مقياس الثقة الرياضية (روبين فيل) ومقياس النجاح (هربرت مارش)، وتم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام العمليات الإحصائية المناسبة للتوصل إلى أن مقياس الثقة والنجاح الرياضي مناسب للاعبات اسكواش كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل، حيث تتمتع اللاعبات في الجامعة بمستويات أعلى من الثقة والنجاح في الرياضة مما سيؤثر بشكل إيجابي على تطورهن في الرياضة، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالرياضة والنجاح لدى لاعبات اسكواش كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

الطريقة والإجراءات

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صوره التحليلية نظراً لملائمته لأغراض البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري والبالغ عددهم (408) طالب وطالبة، والمسجلين في سجلات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024/2025.

عينة البحث

أجري البحث على عينة من طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، حيث بلغ قوامها (186) طالبا وطالبة حيث تمثل العينة ما يقارب نسبته (45.59%) من مجتمعها، وذلك حسب كشوفات وسجلات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2024/2025، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة البحث حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة).

جدول (1): توزيع عينة البحث حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن = 186).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
النوع الاجتماعي	ذكر	107	57.5
	اناث	79	42.5
	المجموع	186	100.0
المرحلة الدراسية	دبلوم	59	31.7
	بكالوريوس	127	68.3
	المجموع	186	100.0

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

أداة الدراسة

اشتمل البحث الحالي على الأداة التالية:

استبانة مستوى الثقة الرياضية: تم استخدام مقياس مستوى الثقة الرياضية الذي أعده (يعقوب وبني سعيد، 2020)، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (13) فقرة، حيث تضمن القسم

الأول: البيانات الشخصية عن الطلبة الذين قاموا بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني: فتضمن فقرات استبانة مستوى الثقة الرياضية، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات، والملحق رقم (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

الإجراءات العلمية

صدق الأداة

قام الباحث بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبانة الخاص بمستوى الثقة الرياضية للغرض الذي وضع من أجله، حيث تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية بلغ عددهم (7) محكمين مختصين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، حيث تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبانة صالحاً للتطبيق وقياس ما وضع لقياسه.

الثبات لأداة البحث

وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة البحث تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث كان معامل الثبات لأداة مستوى الثقة الرياضية (0.854)، وبالتالي تتمتع أداة البحث بمستوى جيد من الثبات وتفي بتحقيق أغراض البحث، ونتائج الجدول رقم (2) يبين ذلك.

جدول (2): الثبات لأداة البحث.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
مستوى الثقة الرياضية	13	0.854

متغيرات الدراسة

اشتمل البحث على المتغيرات الآتية:

1- المتغيرات المستقلة:

- النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى).
- المرحلة الدراسية وله مستويان (دبلوم، بكالوريوس).

2- المتغيرات التابعة:

تتمثل في استجابة أفراد العينة على أداة البحث.

إجراءات تنفيذ البحث

تم إجراء البحث وفق الخطوات الآتية:

- تحديد أفراد مجتمع البحث وعينتها المتمثلة في طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري.
- حصر مجتمع البحث بواسطة سجلات وكشوفات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.
- إعداد استبانة مستوى الثقة الرياضية وتجهيزها يدوياً.
- توزيع أداة البحث على أفراد العينة يدوياً وبمشاركة فريق عمل.
- جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية

قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

- معادلة كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات أداة البحث.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، لتحديد الفروق في مستوى الثقة الرياضية تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي، المرحلة الدراسية).

عرض نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على: «ما مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري؟»

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل المجالات وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك، ولتفسير النتائج بناءً على دراسة (السلمي، 2008) ودراسة (العتيبي، 2012) تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي:

- (1.80) فأقل درجة قليلة جداً.
- (1.81- 2.60) درجة قليلة.
- (2.61- 3.40) درجة متوسطة.
- (3.41- 4.20) درجة كبيرة.
- أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري. (ن=186).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	4.12	843.	82.4	كبيرة
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمه خلال المنافسة الرياضية.	3.95	0.908	79	كبيرة
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	3.37	1.24	67.4	متوسطة
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.	3.93	1.03	78.6	كبيرة
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.	4.18	1.05	83.6	كبيرة
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.	4.04	1.04	80.8	كبيرة
7	لدي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	3.85	1.05	77	كبيرة
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة.	4.15	0.94	83	كبيرة
9	لدي القدرة على أن يستمر نجاحي.	3.90	1.10	78	كبيرة
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	3.98	1.09	79.6	كبيرة
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.	3.92	1.05	78.4	كبيرة
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.	3.94	1.01	78.8	كبيرة
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	4.12	1.13	82.4	كبيرة
	الدرجة الكلية لمستوى الثقة الرياضية	3.95	0.59	79	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3): أن الدرجة الكلية لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة ((3.95 بأهمية نسبية (0.59)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.37-4.18)، حيث جاء في المرتبة الأولى فقرة (لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح) بمتوسط حسابي (4.18) وأهمية نسبية (1.05)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية) بمتوسط حسابي (3.37) وأهمية نسبية (1.24)، ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة التخصص الأكاديمي الذي يزود الطلبة بالمهارات والمعارف اللازمة لتحسين أدائهم في الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى الخبرات العملية التي يكتسبونها من خلال التدريب والمشاركة في المنافسات، مما يعزز شعورهم بالكفاءة والقدرة، كما أن الدعم الأكاديمي والتدريبي الذي توفره الجامعات من خلال برامج تدريبية متخصصة وخطط تطوير مستمرة، يسهم في بناء الثقة الرياضية، علاوةً على ذلك فإن الطلبة في هذا التخصص يتمتعون بثقافة رياضية عالية تعزز إدراكهم لأهمية الإعداد النفسي والجسدي، ما ينعكس إيجاباً على أدائهم، فإن التركيز على تطوير المهارات النفسية مثل التكيف مع الضغوط واتخاذ القرارات الحاسمة يسهم في تعزيز ثقتهم بقدرتهم على النجاح في مختلف مواقف المنافسة، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (Poongavanam, 2023)، التي أظهرت أن الرياضيين يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة الرياضية مقارنة بغير الرياضيين، حيث اعتبرت الرياضة عاملاً أساسياً في تطوير التقييم العاطفي للفرد وتعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية، ودراسة (Lochbaum, et al., 2022) التي أكدت من خلال تحليل تلوي أن الثقة الرياضية ترتبط إيجابياً بالأداء الرياضي، مع تأثير معتدل أكثر وضوحاً في الرياضات الفردية، كما توضح هذه الدراسة أهمية التدخلات النفسية في تعزيز الثقة لدى الرياضيين، وتختلف النتائج الحالية عن دراسة (Lee, et al., 2022) التي ركزت على تأثير إدراك الخطأ كعامل تعديل للثقة الرياضية، حيث أظهرت النتائج أن تطوير الثقة الرياضية يتأثر بعوامل إضافية مثل توجهه نحو الهدف والبيئة التنافسية، مما يشير إلى أن الثقة قد تكون أقل استقراراً إذا لم تتوفر بيئة داعمة.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: «هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟»

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، واختبار (independent t. test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

جدول (4): نتائج اختبار ((independent t. test لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن=186).

المقياس	المتغير المستقل النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
مستوى الثقة الرياضية	طالب	107	3.97	0.62	0.504	0.615
	طالبة	79	3.93	0.55		

* دال إحصائيا عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ قيمة t الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للجنس في مقياس مستوى الثقة الرياضية (0.504) وبمستوى دلالة (0.615) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (0.504) أقل من قيمة t الجدولية (1.973)، ويمكن تفسير ذلك بتشابه البيئة الأكاديمية التي يتلقون فيها نفس التعليم والبرامج التدريبية التي تعزز مستوى الثقة الرياضية بشكل متساوٍ، بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات العملية المتقاربة الناتجة عن المشاركة في الأنشطة الرياضية المشتركة والمنافسات العملية تسهم في تنمية قدراتهم الرياضية بنفس المستوى، كما أن التخصص يعزز مفاهيم معينة مثل العدالة و المساواة في فرص التعلم والتطوير بين الجنسين، مما يؤدي إلى تقارب مستويات الثقة الرياضية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (Hussein, et al, 2022) التي أكدت أن الأنشطة الرياضية تسهم في تعزيز الثقة الرياضية لدى الطلبة بغض النظر عن الجنس، مما يدعم فكرة أن الرياضة بيئة شاملة توفر فرصاً متساوية لتحسين الثقة الرياضية والتعامل مع التحديات، ودراسة (Poongavanam, 2023) التي أظهرت أن العوامل التي تعزز الثقة الرياضية مثل الرياضة والخبرات العملية تكون فعالة بشكل متساوٍ للجنسين إذا توافرت بيئة تعليمية وتدريبية متقاربة، ودراسة (Al-Khuffaf, 2018) التي أكدت أن الثقة الرياضية ترتبط بالبيئة التدريبية والأنشطة المشتركة التي تمنح اللاعبين واللاعبات فرصاً متساوية للنجاح والتطور، مما يؤدي إلى تقارب في مستويات الثقة بينهم، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (Lochbaum, et al., 2022) التي وجدت أن مستوى الثقة الرياضية قد يختلف حسب النوع والجنس، حيث أظهرت نتائج التحليل التلوي أن الرجال يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة مقارنة بالنساء في البيئات الرياضية الفردية، ودراسة (Lee, et al., 2022) التي أكدت أن

إدراك الخطأ والعوامل النفسية التنافسية تؤثر بشكل مختلف على الجنسين، مما يؤدي إلى تباينات في مستويات الثقة الرياضية لدى الذكور والإناث.

ثالثاً: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: «هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟»

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، واختبار (independent t. test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

جدول (4): نتائج اختبار (independent t. test) لمستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تبعا لمتغير الجنس (ن=186).

المقياس	المتغير المستقل المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
مستوى الثقة الرياضية	دبلوم	59	4.08	0.61	1.971	0.05
	بكالوريوس	127	3.90	0.58		

* دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) قيمة t الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) : أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للمرحلة الدراسية في مقياس مستوى الثقة الرياضية (1.971) وبمستوى دلالة (0.05) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (1.971) أقل من قيمة t الجدولية ((1.973)، ويفسر الباحث ذلك بتشابه طبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة في كلا المرحلتين الدراسيتين، حيث تعتمد على مهارات وأساسيات رياضية مشتركة تسهم في بناء مستوى الثقة الرياضية، بالإضافة إلى ذلك فإن البيئة الأكاديمية والتدريبية توفر فرصاً مقاربة لتعزيز القدرات الرياضية والنفسية بغض النظر عن المرحلة الدراسية، كما أن التفاعل المستمر بين الطلبة من مختلف المراحل في الأنشطة والمنافسات يعزز تبادل الخبرات وتوحيد مستويات الثقة الرياضية بينهم، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (Hussein, et al, 2022) التي أكدت أن البيئة الرياضية تتيح فرصاً متساوية

للطلبة لتطوير ثقتهم بالنفس بغض النظر عن الفروق الأكاديمية أو الدراسية، مما يدعم فكرة تأثير الأنشطة المشتركة في تقارب مستويات الثقة بين الطلبة، ودراسة (Poongavanam, 2023)) التي أكدت أن الرياضة تسهم في بناء الثقة بالنفس من خلال توفير بيئة تعليمية وتدريبية موحدة، مما يقلل من تأثير المرحلة الدراسية على مستويات الثقة، ودراسة (Al-Khuffaf, 2018) التي أكدت أن التدريب الرياضي يركز على المهارات الأساسية التي تعزز الثقة الرياضية، وهو ما يجعل مستويات الثقة متقاربة بين مختلف الفئات العمرية أو المراحل الدراسية إذا توافرت نفس الفرص التدريبية، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (Lochbaum, et al., 2022) التي وجدت أن تأثيرات الثقة الرياضية تختلف بناءً على مستوى الخبرة والتجربة، حيث أظهرت النتائج أن المراحل المتقدمة تتمتع بثقة أعلى نتيجة تراكم الخبرات والمشاركة المتكررة في المنافسات، ودراسة (Lee, et al, 2022) التي أكدت أن الإدراك الرياضي والخبرات العملية في المراحل الدراسية المتقدمة يمكن أن تكون أكثر تعقيداً وتأثيراً على الثقة الرياضية مقارنة بالمراحل الأقل، مما يؤدي إلى تفاوت في المستويات.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

- يتمتع طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري بمستويات مرتفعة من الثقة الرياضية.
- لا يظهر تأثير للمستوى الدراسي على مستوى الثقة الرياضية بين الطلاب والطالبات.

التوصيات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصي الباحث بما يلي:

- إدراج وحدات دراسية وبرامج تدريبية تهدف إلى تطوير الجوانب النفسية، مع التركيز على تعزيز الثقة الرياضية، وإدارة الضغوط، وتحسين مهارات التكيف مع مواقف المنافسة المختلفة.
- تنظيم أنشطة رياضية تطبيقية ومنافسات مشتركة تجمع الطلبة من مختلف المراحل الدراسية، بما يساهم في تبادل الخبرات وتعزيز التكامل في مستويات الثقة الرياضية..
- تصميم تمارين وأنشطة تحاكي مواقف المنافسة الواقعية لتدريب الطلبة على اتخاذ قرارات حاسمة تحت الضغط، وتعزيز شعورهم بالكفاءة الذاتية.
- توفير بيئة تدريبية شاملة تشمل تجهيزات رياضية حديثة، إلى جانب الدعم الأكاديمي والنفسية المستمر، لضمان تنمية الثقة الرياضية وتحسين أداء الطلبة.
- تنفيذ دراسات مستقبلية تتناول موضوعات مشابهة على متغيرات أخرى، مما يوسع نطاق البحث ويعزز فهم العوامل المؤثرة على الثقة الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

الخفاف، نغم خالد نجيب (2018). الثقة الرياضية وعلاقتها بإدراكات النجاح لدى لاعبي منتخبات كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 30(4): 248-261.

السلمي، فهد بن عوض الله (2008). ممارسة إدارة الوقت وأثرها في تنمية مهارات الإبداع الإداري لدى مديري مدارس المرحلة الثانوية بتعليم العاصمة المقدسة رسالة ماجستير غير منشورة جامعة أم القرى كلية التربية قسم الإدارة التربوية والتخطيط السعودية 161.

عبد الحكيم، عبد الحكيم، وحامد، محمد (2018). مدخل إلى علم النفس الرياضي، (ط1)، الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة، دار الوفاء لدنيا الطباعة.

عبد الحكيم، عبد الحكيم، وحسن، أحمد، ومحمود، باهي، وخالد، أحمد (2024). بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، مجلة الوادي لعلوم الرياضة، 10 (1): 147-167.

العتيبي، زعار بن فيصل (2012). العوامل الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالانتماء الوطني لدى طلبة الجامعات دراسة ميدانية على طلبة الجامعات في الرياض، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض السعودية.

يعقوب، حسين، والويس، نزار، والعوران، جمال (2019). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، دراسات، العلوم التربوية، 46(4): 139-151.

يعقوب، محمود، وبنبي سعيد، نضال (2020). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 34(1): 15-38.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

Abdul Hakim, R., & Muhammad, H. (2018). Introduction to Sports Psychology, (1st ed.), Alexandria: Alam Al-Riyadh Foundation, Dar Al-Wafa for Dunya Printing.

Abdul Hakim, R., Hassan, A., Mahmoud, B., & Khaled, A. (2024). Some psychological aspects and their relationship to the level of skill performance among football juniors, Wadi Journal of Sports Sciences, 10 (1): 147-167

- Al-Khafaf, N. (2018). Sports confidence and its relationship to perceptions of success among players of the teams of the College of Physical Education and Sports Sciences, Journal of Sports Education, University of Baghdad, 30(4): 248-261.
- Al-Otaibi, D. (2012) Social and psychological factors and their relationship to national belonging among university students, a field study on university students in Riyadh, unpublished doctoral dissertation, Naif Arab University for Security Sciences, Riyadh, Saudi Arabia.
- Rajab, S. (2023). Self-efficacy, sports confidence, and sports orientation and their relationship to the motivation of sports achievement among physical education teachers in Anbar Governorate, Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences, 5(3): 84-93.
- Al-Salmi, F. (2008). Time management practice and its impact on developing administrative creativity skills among secondary school principals in the Holy Capital Education, unpublished master's thesis, Umm Al-Qura University, College of Education, Department of Educational Administration and Planning, Saudi Arabia.
- Yaqoub, H., Al-Waisi, N., & Al-Auran, J. (2019). Physical self-esteem and its relationship to the level of skill performance among volleyball students at Yarmouk University, Studies, Educational Sciences, 46(4): 139-151.
- Yaqoub, M. & Bani Saeed, N. (2020). Physical self-esteem and its relationship to self-confidence among volleyball players participating in the 14th Arab Junior National Teams Championship, An-Najah Journal of Research (Humanities), 34(1): 15-38.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Abdul Salam, T. & Abdul alali, R. (2016). Physical Self-Esteem and its Relation to the Self-Esteem for Students in Secondary School Participants in school sports (Field Study on Some Students of Ouargla City), Unpublished Master Thesis, University of Kasdi Merbah Ouargla, Merbah, Ouargla, Algeria.
- Carter, D. W. (2020). Özgüven nasıl artar: Özgüven eksikliğini tespit etme ve giderme rehberi, Mind Improvement Publishing.
- Draper, N., Dickson, T., Fryer, S., & Blackwell, G.(2011). Performance differences for intermediate rock climbers who successfully and unsuccessfully attempted an indoor sport climbing route, Int. J. Perfor. Anal. Sport, 11L 450–463.
- Hussein, M. M. M., Tawfeeq, M. E., & Khalaf, O. M. (2022). Self-Confidence and Its Impact on the Practice of Sports Activities among Students of the Department of Physical Education and Sports Sciences/College of Education/Al-Farahidi University, Journal of Positive School Psychology, 6(7): 4703-4708.

- Lee, S., Kwon, S., Kim, Y. S., & Lee, D. (2021). The effect of adolescent athletes' achievement goal orientation and perception of error on their sport-confidence, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3): 646-657.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11): 6381.
- Özkan, B. (2019). Turkey and its neighbours in the Middle East: Iran, Iraq, and Syria. In *The Routledge Handbook of Turkish Politics* (pp. 391-400). Routledge.
- Poongavanam, N. (2023). Analysis of self-esteem and self-confidence between women athletes and non-athletes in Pondicherry, *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 10(3): 470-472
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S. & Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(39): 2-11.
- Vealey, R.S., Chase, M.A., & Cooley, R. (2017). Developing self-confidence in young athletes. In *Sport Psychology for Young Athletes*, Knight, C.J., Harwood, C.G., Gould, G., Eds.; Routledge: Abingdon, UK.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*, Human kinetics.
- Zienius, M., Skarbalius, A., Zuoza, A.K., & Puk enas, K. (2014). Peculiarities of pre-competitive psychological factors, sport performance indicators and physiological demands in youth golf. *Edu. Phys. Training Sport*, 93: 56–62.

ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول تحديد صلاحية مقياس مستوى الثقة الرياضية

الرقم	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. بهجت ابو طامع	تعلم وتطور الحركي سياحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة خضوري
2	أ. د. جمال ابو بشارة	تدريب رياضي كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة خضوري
3	د. علاء عيسى	تدريب رياضي كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة خضوري
4	د. أياد عبد الله حسن الشيخ يوسف	التحليل الحركي كرة سلة	كلية التربية - دائرة التربية الرياضية جامعة بير زيت
5	د. أحمد نصار	تدريب رياضي كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة خضوري
6	د. محمود وجيه كايد	تدريب رياضي جمباز	كلية التربية - دائرة التربية الرياضية جامعة بير زيت
7	د. عوض قاسم محمد بدير	تربية رياضية كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة خضوري

ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد،

يقدم الباحث دراسة تهدف إلى التعرف إلى «مستوى الثقة الرياضية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري»، حيث تتألف أداة الدراسة من قسمين: القسم الأول يتناول البيانات الشخصية، بينما يركز القسم الثاني على الإجابة عن عبارات تقيس مستوى الثقة الرياضية، نرجو منكم التكرم بالإجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، مع التأكيد على أن جميع البيانات سيتم استخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

« تقبلوا فائق الاحترام والتقدير »

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

النوع الاجتماعي: ذكر ☐ أنثى ☐
 المرحلة الدراسية: دبلوم ☐ بكالوريوس ☐

ثانياً: مقياس مستوى الثقة الرياضية:

يتكون المقياس من (13) فقرة، أرجو التكرم بوضع إشارة (x) في المكان المناسب.

رقم الفقرة	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة جداً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جداً
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.					
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمه خلال المنافسة الرياضية.					
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.					
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.					
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.					
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.					
7	لدي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.					
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة.					
9	لدي القدرة على أن يستمر نجاحي.					
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.					
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.					
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.					
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.					