



The Causal Effects of Positive Energy, Psychological Resilience, and Competitive Behavior on the Performance of Young Basketball Players

Asst. Dr. Fadhel Mohammed Abbas, Asst. Lect. Sadiq Hussein Nasser

^{1,2} University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* **Corresponding author, Email:** fadhile.abs.phys7@uobabylon.edu.iq

Research submission date: 20/03/2025

Publication date: 25/06/2025

Abstract

One of the most important stages of performance is the competition phase, where the results of training and the stages of physical, mental, and psychological preparation become evident. The researcher found that the fast pace of the game is characterized by continuous maneuvers between offense and defense throughout the match. There was a decline in positive energy during the game periods, especially in the later stages, which affected the psychological resilience needed to cope with the pressures of play, leading to a distancing from competitive behavior and its impact on playing advantage and winning the match. The research problem was diagnosed through the researcher's observations as both a player and a coach for different age groups, identifying a significant importance in studying the level of positive energy and other study variables that greatly affect performance levels during competitions, as well as the degree of psychological readiness to engage in competitions, in addition to the value and level of these variables following setbacks in competition. Therefore, the researcher aimed to understand the levels of the study variables and their relationship to performance levels during play periods, especially in the later stages, and how this reflects on psychological resilience to continue handling game pressures, thereby moving away from competitive behavior and its impact on playing advantage and winning the match .

Keywords:

Positive energy, psychological resilience, competitive behavior, 3x3 basketball, technical performance, youth category.



التأثيرات السببية للطاقة الايجابية والصلابة النفسية والسلوك التنافسي بأداء لاعبي كرة السلة الشباب

م.د فاضل محمد عيس، م.م صادق حسين ناصر

^{2,1} جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: fadhile.abs.phys7@uobabylon.edu.iq

تاريخ النشر/2025/06/25

تاريخ تسليم البحث/2025/03/20

الملخص

ان اهم مراحل الاداء هي مرحلة المنافسات التي فيها تتجلى ثمرات التدريب و مراحل الاعداء البدني والذهني و النفسي , فقد وجده الباحث أن الإيقاع السريع والمباراة تتسم بالمناورات المستمرة بين الهجوم والدفاع طوال الوقت , كان هبوط الطاقة الايجابية خلال فترات اللعب وخاصة الاخيرة منها وانعكاس ذلك على الصلابة النفسية لمواصلة ضغوط اللعب وبالتالي الابتعاد عن السلوك التنافسي وانعكاسه على افضلية اللعب والفوز بالمباراة لقد تم تشخيص مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه لاعباً و مدبباً للفئات العمرية ان هناك اهمية كبيرة في دراسة مستوى الطاقة الايجابية و متغيرات الدراسة الاخرى , التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الاداء اثناء المنافسات و كذلك مقدار الاستعداد النفسي في خوض المنافسات مضافا اليه قيمه و مستوى هذه المتغيرات بعد الإخفاق في المنافسة لذا عمد الباحث الى معرفة مستويات المتغيرات قيد الدراسة و علاقتها بمستوى الاداء , خلال فترات اللعب وخاصة الاخيرة منها وانعكاس ذلك على الصلابة النفسية لمواصلة ضغوط اللعب وبالتالي الابتعاد عن السلوك التنافسي وانعكاسه على افضلية اللعب والفوز بالمباراة .

الكلمات المفتاحية:

الطاقة الايجابية , الصلابة النفسية , السلوك التنافسي , كرة السلة 3×3 , الاداء الفني , فئة الشباب .

المقدمة و اهمية البحث :

ان اهم مراحل الاداء هي مرحلة المنافسات التي فيها تتجلى ثمرات التدريب و مراحل الاعداء البدني و الذهني و النفسي و لما لها من اهمية كبير و عبئ نفسي كبير جدا يرافق المنافسات توجب على لدى اللاعبين امتلاك الكثير من الصفات التي تهذب النفس وتطورها وتساعد على تقبل الذات وتفاعلها مع المجتمع بطريقة جيدة و هذا ما دفع الكثير من الباحثين الى دراسة تلك المؤثرات النفسية وغيرها التي تؤثر بشكل مباشر على مستوى اداء الرياضي و من اهم تلك المؤثرات هي الطاقة الايجابية و الصلابة النفسية و السلوك التنافسي ، من خلال التطورات العلمية التي تكاد تكون ثورية في كثير من جوانبها ، والتي ولدت من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر على أهدافها وأسلوبها ونتائجها، والتي لا تزال مستمرة حتى يومنا هذا، وهذا التقدم يشمل أيضاً جوانب متعددة منها الجوانب النفسية التي تتطلبها ، وعلم النفس الرياضي هو علم يستخدم لتشخيص الظواهر النفسية الناشئة عن ممارسة الأنشطة المختلفة التي تنشأ من خلال التفاعل بين الرياضي و بيئته التنافسية ، وبالتالي توفير الإعداد الشامل والمتوازن للفرد للوصول إلى ما يهدف إليه.

ومن هذه الظواهر الطاقة الإيجابية التي تعد إحدى صفات الرياضي، فالطاقة الإيجابية هي إحدى الصفات التي يتحلى بها الرياضي، وهي عبارة عن شعور داخلي يشعر به الرياضي وعندما تضعف هذه الصفة يشعر الرياضي باللامبالاة وعدم الاعتماد عليه ، فان الطاقة الإيجابية هي مظهر من مظاهر شخصية اللاعب، بما في ذلك السعادة والتفاؤل والدافع للإنجاز والثبات الانفعالي والتفكير الإيجابي، وكلها جوانب مهمة.

و كذلك الصلابة النفسية التي تعد إيمان الفرد بقدرته على استخدام كل الأدوات النفسية والاجتماعية المتاحة لإدراك وتفسير الأحداث الضاغطة ومواجهتها بفعالية ، وقدرة اللاعب على السعي لتخطي أي عقبات تحول بينه وبين تحقيق أهدافه التي تتسم بالواقعية وتتناسب مع قدراته وإمكانياته ومتى ما كانت كذلك، فإنها تؤدي إلى القدرة على الوصول إلى ذلك الهدف وتحقيقه، وتتسم الصلابة النفسية بالصعود والهبوط تبعاً لما يكتسبه من نجاحات وإخفاقات، وتؤثر على عدة ابعاد منها الالتزام والتحكم والتحدي ، و كذلك السلوك فإنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً ، بمجال علم النفس لأنه يظهر بين الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها الرياضيون دون الاعتماد المباشر على زملائهم في الفريق، ولذلك فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمجال علم النفس بصفة عامة، بما في ذلك بين الباحثين والمسؤولين في مجال علم النفس، وهو يتميز بالمكانة التي يحتلها ، ومن بين الأبعاد التي ينبغي أن يتسم بها السلوك التنافسي الأهداف ، والعزيمة ، والتحدي، والمنافسة، والمسؤولية، والعبء الذي يقع على عاتق الفرق المتنافسة .

وفي ضوء ما تقدم ، تكمن أهمية هذه الدراسة في بيان تأثير دراسة المتغيرات النفسية قيد البحث و ما تقدمه من معلومات ذات اهمية كبير و مؤشرات نفسية تخدم الرياضيين و المدربين في التعامل الفعال مع فرقهم

و خصوصاً الفئات العمرية لما لها من أهمية و تأثير في صقل شخصية الرياضي و تهيئته لخوض غمار المنافسة اضافة الى ذلك تعتبر هذه المتغيرات النفسية مؤشرات حيوية لعملية التغيير على المستوى الفردي و الفرقي لمن يسعى في التطور .

مشكلة البحث :

لقد تم تشخيص مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه لاعباً و مدبباً للفئات العمرية ان هناك هبوط واضح في مستوى الطاقة الايجابية و متغيرات الدراسة الاخرى , التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الاداء اثناء المنافسات و كذلك مقدار الاستعداد النفسي في خوض المنافسات مضافا اليه قيمه و مستوى هذه المتغيرات بعد الإخفاق في المنافسة لذا عمد الباحث الى معرفة مستويات المتغيرات قيد الدراسة و علاقتها بمستوى الاداء , خلال فترات اللعب وخاصة الاخيرة منها وانعكاس ذلك على الصلابة النفسية لمواصلة ضغوط اللعب وبالتالي الابتعاد عن السلوك التنافسي وانعكاسه على افضلية اللعب والفوز بالمباراة .

لذا تمحورت مشكلة البحث بالجابه عن التساؤلات الاتية :

- 1- هل هناك علاقة ارتباط بين الطاقة الإيجابية والصلابة النفسية والسلوك التنافسي و الاداء لدى لاعبي كرة السلة الشباب في العراق ؟
- 2- هل هناك تأثيرات مباشرة و غير مباشر للطاقة الإيجابية و الصلابة النفسية و السلوك التنافسي على أداء لاعبي كرة السلة الشباب في العراق ؟

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد مقياس الطاقة الإيجابية وإعداد مقياسي الصلابة النفسية والسلوك التنافسي و التعرف عليهم للاعبي كرة السلة الشباب في العراق.
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الطاقة الإيجابية والصلابة النفسية والسلوك التنافسي و الاداء لدى لاعبي كرة السلة الشباب في العراق .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية الفرات الاوسط المشاركين في بطولة (3 × 3) الشباب للموسم (2024 – 2025)

- 1-5-2 المجال الزمني : من 2025/2/7 ولغاية 2025/4/15 .

- 1-5-3 المجال المكاني : قاعة الموهبة الرياضية محافظة بابل.

6-1 التعريف بالمصطلحات :

1- **الطاقة الإيجابية :** "انفعال داخلي يشعر به اللاعبون، ويتجلى في مشاعر الفرح والسعادة والتفاؤل والنشاط والحيوية والتفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية والبدنية للقيام بالمهام الرياضية المختلفة والمطلوبة".

وقد عرّفه الباحث من الناحية الإجرائية بأنها : مجموع الدرجات التي يحصل عليها الرياضي من خلال الإجابة على فقرات المقياس المتمثلة بأبعاد الطاقة الإيجابية .

2- **الصلابة النفسية :** "هي نمط شخصية مصمم أو نمط سلوكي مصمم يتضمن سمات معرفية وعاطفية وسلوكية . ويشمل هذا النمط السلوكي المصمم الالتزام والتحكم والتحدى، ويُعتقد أنه يؤثر على كيفية إدراكنا لأنفسنا وكيفية ارتباطنا بالعالم من حولنا".

وقد عرّفه الباحث من الناحية الإجرائية بأنها : مجموع الدرجات التي يحصل عليها الرياضي من خلال الإجابة على فقرات المقياس المتمثلة بأبعاد الصلابة النفسية .

3- **السلوك التنافسي :** "يتجلى في محاولات اللاعب الفردية للتعاون مع زملائه في الفريق ولكن دون الاعتماد المباشر عليهم عند الهجوم أو الدفاع".

وقد عرفه الباحث من الناحية الإجرائية بأنها : مجموع الدرجات التي يحصل عليها الرياضي من خلال الإجابة على فقرات المقياس المتمثلة بأبعاد السلوك التنافسي .

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث :

استعمل المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة وأهدافها، وتتفق الأساليب الوصفية مع طبيعة البحث والغرض منه، حيث تعرف بأنها "أحد أساليب المنهج العلمي المعنية بجمع الأوصاف العلمية الدقيقة للظاهرة المدروسة ووصف وتفسير الوضع الراهن".

2-3 مجتمع البحث وعيناته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الدوري العراقي الممتاز لفئة الشباب بكرة السلة المسجلين لدى الاتحاد المركزي لكرة السلة والبالغ عددهم (28) لاعباً، موزعين على مختلف الفرق الرياضية للموسم الرياضي بطولة الفرات الاوسط (3×3) للموسم (2024-2025) يمثلون (4) محافظات هم (بابل – كربلاء المقدسة – النجف الاشرف – القادسية)

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

لكي يتمكن الباحث من إنجاز بحثه على أتم وجه، لابد له أن يستعين بأدوات ووسائل تساعده في إكمال عمله وهي :

1- وسائل جمع البيانات و المعلومات : وتتضمن :

- المصادر والمراجع
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة .
- استبانة الخبراء للمقاييس .
- المقاييس المستعملة في البحث .

2- الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- جهاز حاسوب نوع (Lenovo) عدد (1) .
- حاسبة الكترونية نوع (CASIO) عدد (1) .
- ساعة الكترونية نوع (CASIO) عدد (2) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إجراءات تطبيق مقياس الطاقة الايجابية :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (4) محافظات بواقع ثمانية اندية في بطولة الفرات الاوسط (3×3) المقامة في محافظة بابل (قاعة الموهبة الرياضية) بتاريخ 2025/2/7 و تعتبر هذه البطولة من ضمن أنشطة الاتحاد الفرعي في محافظة بابل بالتعاون مع الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة .

3-5 الوسائل الإحصائية :

استعمل في استخراج النتائج الوسائل الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط (بيرسون) .
- اختبار F للتجانس .
- الوسط الفرضي = أعلى قيمة للمقياس + أقل قيمة للمقياس / 2 .
- واستعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (24)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج مقياس الطاقة الايجابية وتحليلها ومناقشتها :

لتحقيق هدف التعرف على الطاقة الايجابية لدى لاعبين كرة السلة , تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة, والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (المدى) المحسوبة ودلالاتها في الطاقة الايجابية

المحافظة	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المدى
بابل	الطاقة الإيجابية	195.5	4.57	11
	الصلابة النفسية	182.25	7.15	17
	السلوك التنافسي	148	2.94	5
النجف الأشرف	الطاقة الإيجابية	187.5	7.47	18
	الصلابة النفسية	160.75	14.17	35
	السلوك التنافسي	138.5	5.07	11
كربلاء المقدسة	الطاقة الإيجابية	183.25	9.65	22
	الصلابة النفسية	133	8.86	20
	السلوك التنافسي	129.5	5.07	13
القادسية	الطاقة الإيجابية	182.75	5.37	11
	الصلابة النفسية	135.75	2.87	8
	السلوك التنافسي	126.75	5.5	12

يتبين من الجدول (1) ان محافظة بابل في مؤشر الطاقة الإيجابية متوسط مرتفع (195.5) وانحراف معياري منخفض (4.57) → يدل على مستوى مرتفع ومتقارب بين اللاعبين , المدى (11) يشير إلى تباين محدود , الصلابة النفسية مرتفعة نسبياً (182.25) مع تباين قليل (SD = 7.15) السلوك التنافسي متوسط عالي (148) وانحراف بسيط (2.94)، مما يدل على اتساق في السلوك التنافسي بين اللاعبين نستنتج ان محافظة بابل تظهر أداءً نفسياً مميزاً وتجانساً عالياً بين لاعبيها.

اما محافظة النجف الأشرف فكان مؤشر الطاقة الإيجابية متوسط جيد (187.5) ولكن بتباين أكبر (SD = 7.47) الصلابة النفسية انحراف معياري مرتفع (14.17) ومدى كبير (35)، مما يدل على تفاوت كبير في الصلابة النفسية بين اللاعبين السلوك التنافسي المتوسط جيد (138.5) لكن التفاوت (SD = 5.07) ملحوظ نستنتج انه يوجد تباين واضح في الخصائص النفسية للاعبين، خصوصاً

في الصلابة النفسية، مما قد يشير إلى حاجة لتدخل تدريبي نفسي فردي محافظة كربلاء المقدسة الطاقة الإيجابية متوسط مقبول (183.25) لكنه الأقل بين المحافظات الصلابة النفسية منخفضة (133) مع تباين متوسط السلوك التنافسي كان الأقل (129.5)، مما يشير إلى انخفاض في الرغبة التنافسية عند اللاعبين نستنتج ان هناك حاجة واضحة لتعزيز الجوانب النفسية ، خصوصاً السلوك التنافسي والصلابة النفسية محافظة القادسية الطاقة الإيجابية متوسطة (182.75) وتباين قليل الصلابة النفسية ضعيفة نسبياً (135.75) لكنها أكثر تجانساً. (SD = 2.87) السلوك التنافسي الأقل بين المحافظات (126.75) بتباين متوسط رغم وجود نوع من التجانس في الصفات النفسية ، إلا أن القيم المنخفضة تشير إلى ضعف في الإعداد النفسي العام ، ويفسر الباحث هذه النتائج بأن لاعبي كرة السلة يتمتعون بمستويات عالية من الطاقة الإيجابية فان الطاقة الإيجابية هي مشاعر البهجة والسعادة والتفاؤل والنشاط والحيوية والتفكير الإيجابي والتنشئة الاجتماعية والكفاءة البدنية اللازمة للقيام بالمهام المختلفة للرياضي، وتعرف الطاقة الإيجابية "بأنها الفرد الذي يتمتع بالسعادة والحافز للإنجاز والاستقرار العاطفي والإيجابية في تفكيره، وبعبارة أخرى،، يتمتع بحس قوي لتوجيه اللاعبين في الاتجاه الصحيح ، وتنبيههم إلى الاتجاهات الخاطئة، والسعي إلى تطوير الذات واتباع القواعد السليمة". وعلى الجانب الإيجابي، يرتبط المستوى العالي من الالتزام بالإنجازات الرياضية التي يحققها الرياضيون سواء في المسابقات المحلية أو الدولية.

وقد وصف كوستا و ويدجر بإيجاز عامل الطاقة الإيجابية بأنه درجة السعادة والتفاؤل ودافعية الإنجاز والاستقرار الانفعالي والتفكير الإيجابي في سلوك الفرد نحو تحقيق الأهداف، ووجد أن الأشخاص ذوي الطاقة الإيجابية العالية يميلون إلى التفوق، وكذلك يميلون إلى التفوق والموثوقية والعمل الجاد والانضباط الذاتي والطموح واعتبار أنفسهم والآخرين أذكى من غيرهم، بينما يميل الأشخاص ذوو الطاقة الإيجابية المنخفضة إلى أن يكونوا بلا هدف وغير موثوق بهم وغير قادرين على إنجاز المهام.

يجب أن تكون لدى العينة المدروسة من لاعبي كرة السلة القدرة على التعامل مع اللعبة بكفاءة ، والحرص على اتخاذ القرارات الصحيحة للسير باللعبة في اتجاه آمن، وأن يحسن مهاراته التنظيمية، وأن يكون حريصاً على متابعة سير اللعبة، والاهتمام بالتجهيزات المتاحة وشكل اللعبة ، قبل بداية الوقت المسموح به يجب أن يلتزم بالمبادئ الأخلاقية من خلال الوصول إلى ملعب المباراة، والتعامل مع جميع الأشخاص في الملعب وكسب احترامهم، وأداء واجباته بدقة دون التأثير بضغط المباراة، والحفاظ على رباطة الجأش عند اتخاذ أي قرارات، وأداء واجباته دون انفعال أو ملل.

الجدول (2) يبين الفروق في قيم معامل (F) بين المجموعات و داخل المجموعات

المتغير	قيمة F	بين المجموعات	داخل المجموعات	قيمة P	التفسير
الطاقة الإيجابية	14.27	3	12	0.0002	فرق معنوي
الصلابة النفسية	54.1	3	12	<0.0001	فرق معنوي
السلوك التنافسي	37.64	3	12	<0.0001	فرق معنوي

ان مؤشر الطاقة الإيجابية توجد فيه فروق معنوية بين المحافظات حيث تحققت أعلى مستويات الطاقة في محافظة بابل، تليها النجف الاشرف ، ثم كربلاء المقدسة و القادسية, اما متغير الصلابة النفسية فقد كانت الفروق كبيرة وواضحة، حيث تفوقت محافظة بابل بشكل واضح، تليها النجف الاشرف ، بينما كربلاء المقدسة و القادسية سجلتا مستويات أقل , اما متغير السلوك التنافسي فقد كانت مستوياته الأعلى في محافظة بابل (وهو سلوك ايجابي) ، مع وجود فروق معنوية بين المحافظات.

4-4 عرض نتائج الاداء وتحليلها ومناقشتها :

لتحقيق هدف التعرف على الاداء وفق البرنامج الاحصائي لدى لاعبين كرة السلة تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري، والجدول (3) يبين ذلك.

4-4-1 عرض وتحليل مصفوفة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث و مناقشتها :

ان النتائج التي يستحصل عليها من بيانات هذه العلاقات ستكون واحدة من الاسس التي يعول عليها في قياس كفاءة هذه المعادلة، سيما اذا علمنا بان قيمة الارتباط لها مقدار درجة تبين قوة هذه العلاقة واتجاهها، اذ ان قوة العلاقة تبين مدى تأثير ومساهمة الطاقة الايجابية و الصلابة النفسية و السلوك التنافسي بالاداء، وكذلك اي من هذه المتغيرات سيكون المساهم الاكبر والفعال في أداء اللاعبين وفق البرنامج الاحصائي.

، ولأجل ايجاد العلاقة الارتباطية ما بين المتغيرات الاربعة المبحوثة استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والجدول(3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط بين الطاقة الايجابية والصلابة النفسية والسلوك التنافسي بالاداء

الاداء	السلوك التنافسي	الصلابة النفسية	الطاقة الايجابية	المتغيرات
0.75	0.83	0.97	1	الطاقة الايجابية
0.68	0.90	1	0.90	الصلابة النفسية
0.80	1	0.90	0.83	السلوك التنافسي
1	0.80	0.68	0.75	الاداء

،يتبين من الجدول (3) معنوية الارتباط بين الطاقة الايجابية والصلابة النفسية والسلوك التنافسي بالاداء وهذا يدل على العلاقة القوية الطردية بينهم والتي تكون على نحو ايجابي.

،،ويعزو الباحث هذه العلاقة الى ارتفاع مستوى الاداء بالطاقة الإيجابية ، والتي يراقب الرياضيون أنفسهم من خلال خبراتهم ومعارفهم وأدائهم وأنشطتهم واتجاهاتهم؛ فالإنجاز ويفسر الدافع بحقيقة أن الإنجاز يؤدي إلى مستويات عالية من الاداء .

ويعزو الباحث هذه العلاقة الى ارتفاع مستوى الاداء بالصلابة النفسية فيرى بأن " الصلابة النفسية تعد مقاومة الآثار السلبية لضغوط التدريب والمنافسة وتقليل تأثيرها على الصحة النفسية والبدنية أحد الموارد الشخصية للرياضي"،يؤدي إلى مستويات عالية من الاداء .

،ويعزو الباحث هذه العلاقة الى ارتفاع مستوى الاداء بالسلوك التنافسي، حيث وصف الرياضيون أنفسهم بأنهم حريصون على أداء واجباتهم بدقة والوصول إلى أعلى مستويات الأداء الفني المتفوق، ومال الرياضيون ذوو الطاقة الإيجابية العالية إلى أن يكونوا أكثر ثقة وجدية ومسؤولية في أداء واجباتهم في الملعب ويصفون أنفسهم بالدقة والاجتهاد في أداء واجباتهم في اللعبة، مما يوضح أهمية العلاقة بين الاداء والطاقة الإيجابية و الصلابة النفسية و السلوك التنافسي،،يعتقد الباحث أن للرياضي تكمن في قدرة الرياضي على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب، والثقة في نفسه من خلال قدراته البدنية والإدراكية، ان تجاه اللعبة والصعوبات التي يواجهها فيها، بالإضافة إلى الطموح العالي، الإيمان بأنه يكمن في أن يصنع المرء لنفسه هدفًا واضحًا قريبًا من قدراته الخاصة يسعى للوصول إليه من خلال العمل الجاد والإرادة القوية .

4- الاستنتاجات و التوصيات

1-5 – الاستنتاجات :

1. الطاقة الإيجابية تتمتع بعلاقة طردية قوية مع الأداء الرياضي، ما يشير إلى أن تعزيز الجوانب النفسية الإيجابية للاعبين يساهم في تحسين مستواهم في المنافسات.
2. الصلابة النفسية ترتبط إيجابياً بمستوى الأداء، مما يعكس أهمية قدرة اللاعب على التكيف مع الضغط ومواجهة التحديات أثناء اللعب.
3. وجود علاقة قوية بين السلوك التنافسي والصلابة النفسية ، فإن السلوك التنافسي أظهر علاقة قوية مع الأداء، وخصوصاً في الفرق المتصدرة (كالنجم)، مما يشير إلى أن السلوك التنافسي الإيجابي (غير العدوانية) قد يكون مفتاحاً للنجاح الرياضي .
4. الارتباط القوي جداً بين الطاقة الإيجابية والصلابة النفسية ($r \approx 0.97$) يعكس أن اللاعبين الذين يتمتعون بمشاعر إيجابية يكونون أكثر صلابة ذهنيًا، وهو ما يعزز الأداء في المواقف الحاسمة.
5. الفروقات بين المحافظات الأربع في المتغيرات النفسية ومعدلات الأداء توضح أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني في تحقيق النتائج الرياضية.

2-5 التوصيات

1. الاهتمام بالإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية، وخاصة فيما يتعلق بتنمية الطاقة الإيجابية والصلابة النفسية.
2. توظيف اختبارات السلوك التنافسي في تقييم اللاعبين، مع العمل على تنمية هذا السلوك بصورة إيجابية تضمن الاندفاع المحكوم وليس العدوانية.
3. ضرورة إجراء دورات تثقيفية للمدربين في كيفية تنمية الجوانب النفسية لدى اللاعبين، وربطها بالتحفيز والأداء داخل الملعب.
4. دمج مختصين في علم النفس الرياضي ضمن الكادر التدريبي، خصوصاً في الفئات العمرية الناشئة، لتوجيه السلوك التنافسي وضبطه بطريقة تخدم الأداء.
5. دعوة الباحثين إلى إجراء دراسات مستقبلية تتناول:

أ- العلاقة بين المتغيرات النفسية وأداء اللاعبين في مواقف مختلفة (الضغط، الجمهور، مباريات خارج الأرض) .

ب- تحليل الفروق بين مراكز اللعب المختلفة في علاقتها بالمتغيرات النفسية .

المصادر و المراجع

- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط2، القاهرة، دار النقد العربي، 1997 .
- اسماء سعد ياس : أثر الاسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأصمعي ، 2008) .
- جابر عبد الحميد : معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء (3)، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990 .
- كرار فاضل محمد : نمذجة التأثيرات السببية للطاقة الايجابية و الصلابة النفسية و السلوك التنافسي بأداء لاعبي كرة السلة وفق برنامج (F.L.S) ، اطروحة دكتوراه ، 2024 م ، جامعة بابل ، ص 156 .
- عبد الرحمن عدس و نايف قطامي : مبادئ علم النفس ، ط1، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
- محمد جاسم الياسري : البحث التربوي مناهجه وتصاميمه ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2017 .
- منتهى عبد النبي : الطاقة كمفردة ادائية وتوظيفها في التصميم ، مجلة الفنون و الاداب وعلم الانسانيات والاجتماع، العدد 41، 2019 .