

## The Relationship Between Self-Confidence and Emotional Stability and Shooting Accuracy in Football Among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences University of Ai- Jafara

Abdel Fattah Al-Marghani Al-Mukhtar \*

Department of Gaming, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Gharyan University, Gharyan, Libya \*

علاقة الثقة بالنفس والثبات الانفعالي بدقة التصويب من الثبات في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية وعلم الرياضة- جامعة الجفارة "

أ.م. عبدالفتاح المرغني المختار \*

قسم الألعاب، بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة غريان، غريان، ليبيا

\*Corresponding author: [Abdalfatah453@gmail.com](mailto:Abdalfatah453@gmail.com)

Received: February 14, 2026

Accepted: March 25, 2026

Published: April 06, 2026



Copyright: © 2026 by the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

### Abstract:

The aim of this study was to identify the level of self-confidence and emotional stability in relation to shooting accuracy in football among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher employed the descriptive method using the survey approach. The study population consisted of students of the College of Physical Education and Sports Sciences during the academic year 2022–2023, totaling 35 students. A random sample of 16 students was selected, representing 45.7% of the study population.

To collect data and information, and based on reviewing previous studies that addressed some mental abilities and their relationship to shooting accuracy in football, the researcher prepared a questionnaire and a shooting accuracy test in football to achieve the objectives of the study. Appropriate statistical treatments were used to analyze the collected data.

The study concluded several results, the most important of which were: higher self-confidence is associated with increased shooting accuracy; higher emotional stability contributes to reducing skill errors; and there is an integrative relationship between psychological and skill-related variables in the.

**Keywords:** Self-Confidence, Emotional Stability, Accuracy of Aiming.

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس ومستوى الثبات الانفعالي ودقة التصويب بكرة القدم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وتكونت مجتمع وعينة الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية خلال العام الجامعي 2025/2022م والبالغ عددهم (35) طالب ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد (16) طالب وبنسبة مئوية قدرها (45.7%) من مجتمع البحث ولجمع البيانات والمعلومات ومن خلال الاطلاع على دراسات تناولت موضوعات بعض القدرات العقلية وعلاقته بدقة التصويب في كرة القدم قام الباحث بإعداد استمارة الاستبيان واختبار دقة التصويب من الثبات في كرة القدم لتحقيق أهداف البحث ولمعالجة البيانات الخاصة بها استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وتم التوصل إلى عدت نتائج أهمها ارتفاع الثقة بالنفس يرتبط بزيادة دقة التصويب وأيضا

كلما كان الثبات الانفعالي عالي يسهم في التقليل من الأخطاء المهارية وأيضاً توجد علاقة تكاملية بين متغيرات النفسية والمهارية للبحث.

**الكلمات المفتاحية:** الثقة بالنفس، الثبات الانفعالي، دقة التصويب.

### المقدمة:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر حيث يشمل جميع الجوانب بما فيه الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع علوم طبيعية وإنسانية كثيرة لإعداد أفراد إعداداً شاملاً للوصول به إلى أعلى المستويات العالية في النشاط المختار حيث لا بد من وضع طرائق وأساليب تهدف إلى تطوير وتنمية الفرد في كافة الجوانب العملية.

كما شهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً بالجوانب النفسية المصاحبة للأداء المهاري، إذ لم يعد التفوق الرياضي قائماً على الإعداد البدني والمهاري فقط، بل أصبح الإعداد النفسي عنصراً أساسياً في تحقيق الإنجاز. وتُعد الثقة بالنفس والثبات الانفعالي من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، خاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم.

وقد أشارت دراسة (حسين، 2018) حول الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الثقة بالنفس وجودة الأداء أثناء المنافسات.

كما بينت دراسة (عبدالله، 2020) أن الثبات الانفعالي يسهم في تقليل تأثير القلق وتحسين دقة الأداء المهاري. وتُعد مهارة التصويب من الثبات من المهارات الأساسية في كرة القدم، إذ تتطلب تركيزاً عالياً وثقة في القدرة على إصابة الهدف، إضافة إلى ضبط الانفعال في لحظة التنفيذ.

ونظراً لأهمية مهارة التصويب من الثبات في كرة القدم في القدرة على إصابة الهدف إضافة إلى الثقة والثبات الانفعالي حاول الباحث دراستها لأنها الطريق الأفضل الذي يتم به الحصول النقاط وصولاً إلى تحقيق الأهداف المنشودة، وعليه فإن أهمية البحث تكمن بالارتقاء بمستوى الطلاب وذلك من خلال وضع تلك العلاقات بين مهارتي الثقة بالنفس والثبات الانفعالي ودقة التصويب من الثبات في أيدي مدربين لتكون خطة بداية للعمل على تطوير تلك المهارات التي تسهم في تطوير الأداء المهاري وبالتالي تطوير مستوى طلابنا وفرقتنا.

### الأهمية:

- إبراز أهمية الجانب النفسي في تعلم المهارات الرياضية.
- دعم البرامج التدريبية بالإعداد النفسي.
- إثراء المكتبة العربية بدراسة ارتباطيه حديثة.

### المشكلة:

تعد كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، إذ لا تقتصر تحقيق الأداء المتميز على إتقان المهارات الأساسية فحسب، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للاعب ولاسيما الثقة بالنفس والثبات الانفعالي، ورغم خضوع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبرامج تدريبية منظمة تهدف إلى تطوير مهاراتهم الفنية إلا إن ملاحظة التباين في دقة التصويب بينهم حتى عند تقارب مستوياتهم المهارية، تشير إلى وجود عوامل أخرى قد تسهم في هذا الاختلاف.

ومن بين هذه العوامل تبرز الجوانب النفسية بوصفها عنصراً حاسماً في توجيه الأداء المهاري حيث قد يؤدي انخفاض الثقة بالنفس أو ضعف القدرة على التحكم الانفعالي إلى تذبذب مستوى الأداء، خاصة في المواقف التي تنسم بالضغط أو التنافس.

وعلى الرغم من أهمية هذه المتغيرات إلا إن العلاقة بينها وبين دقة التصويب لم تحظ بالقدر الكافي من الدراسة في البيئة الجامعية، وبشكل خاص طلبة كليات التربية البدنية.

ومن خلال ملاحظات الباحث لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة السنة الثالثة أثناء أداء الجانب العملي في مادة كرة القدم لأحضر وجود ضعف في مستوى أداء الطلاب في مهارة التصويب من الثبات المهمة الناتجة عن عدم المعرفة الصحيحة واختلاف الآراء بين المختصين والمدربين على مدى أهمية المهارات العقلية وعلاقة كل واحدة بنوع المهارة المطلوب تطويرها ، حيث تطلب كل مهارة قدرة عقلية او بالأصح مهارة عقلية تختلف عن الأخرى ونسبة مساهمتها في أداء وتحسين تلك المهارة لضمان أفضل النتائج ، رغم امتلاك طلبة كلية التربية البدنية مستوى مهارياً جيداً نتيجة التدريب الأكاديمي، إلا أن دقة التصويب من الثبات قد تتأثر بعوامل نفسية مثل ضعف الثقة بالنفس أو التوتر الزائد.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والثبات الانفعالي ودقة التصويب من الثبات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

#### الأهداف:

- 1- قياس مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة.
- 2- قياس مستوى الثبات الانفعالي لديهم.
- 3- قياس دقة التصويب من الثبات.
- 4- تحديد العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

#### التساؤلات:

- 1- ما هو مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
- 2- ما هو مستوى الثبات الانفعالي لدى طلبة عينة البحث؟
- 3- ما هو مستوى دقة التصويب من الثبات لدى طلبة عينة البحث؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين الثقة بالنفس والثبات الانفعالي ودقة التصويب من الثبات لدى عينة البحث؟

#### المصطلحات المستخدمة:

- 1- الثقة بالنفس:  
"هي درجة اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الرياضي بنجاح وتحقيق أهدافه في المواقف المختلفة، وتشكل عاملاً نفسياً مهماً يؤثر في الأداء الرياضي".  
أبو حسن، م. (2017). علم النفس الرياضي: الثقة بالنفس ومهارات الأداء. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الثبات الانفعالي:  
"هو قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه الانفعالي والسيطرة على العواطف تحت ظروف الضغط، ولا سيما في المنافسات الرياضية، بحيث لا تتأثر استجاباته الانفعالية بالأحداث المحيطة".

الزبيدي، ع. ر. (2016). التحكم الانفعالي في الرياضة. مجلة الدراسات النفسية الرياضية، 11(2)، 49-34.

3. دقة التصويب في كرة القدم:

"هي قدرة اللاعب على توجيه الكرة نحو الهدف أو الزملاء بدقة عالية أثناء اللعب، وتعتبر عن مهارة فنية تتطلب تنسيقاً بين الرؤية، التوازن، وإدارة القوة".

السميري، خ. (2018). المهارات الفنية في كرة القدم: دقة التصويب كمتغير أداء. مجلة العلوم الرياضية، 15(4)، 130-112.

#### المجالات:

- المجال البشري: طالبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- المجال المكاني: ملعب الكلية.
- المجال الزمني: العام الدراسي (2023/2022 م).

#### الدراسات السابقة:

- دراسة (زيد وكاشف وآخرون، 2010).

العنوان: الرياضة أثناء وقت الفراغ وتعزيز الصحة النفسية.

#### النتائج:

أوضحت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة بانتظام ومستوى الثقة بالنفس لدى الأفراد، كما لوحظ تحسن في السيطرة الانفعالية لدى المشاركين الذين يمارسون الألعاب الجماعية مثل كرة القدم بشكل منتظم.

- دراسة (حسن مسعود ومحمد علي حسن، 2021)

العنوان: دور النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب.

#### النتائج:

أكدت الدراسة أن النشاط الرياضي، خصوصاً الجماعي مثل كرة القدم، يسهم بشكل كبير في زيادة الثقة بالنفس وتقليل الحساسية الانفعالية تجاه المواقف الضاغطة.

- دراسة (حسين وسعيد، 2023):

العنوان: ممارسة الرياضة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي.

#### النتائج:

وجدت الدراسة دلائل إحصائية على أن اللاعبين ذوي مستويات عالية من الثقة بالنفس يظهرون ثباتاً انفعالياً أعلى خلال المباريات، وتأثروا إيجابياً ببرامج التدريب الجماعي.

- دراسة (عبد الله محسن، 2023):

العنوان: أثر ممارسة الرياضة في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية.

النتائج:

أظهرت الدراسة أن الممارسين المنتظمين للألعاب الرياضية الجماعية يحققون نتائج أعلى في اختبارات الثقة بالنفس واستجابات انفعالية أكثر توازنًا مقارنة بغير الممارسين.

- المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة.

- ثانيا: مجتمع وعينة البحث

اشتملت مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الجفارة والبالغ عددهم (35) طالبا للعام الجامعي 2022-2023 م

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي شملت طلاب السنة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (16) طالبا.

**جدول رقم (1) تجانس العينة في كل المتغيرات معدلات النمو والمتغيرات المهارية.**

الحد الأقصى	الحد الأدنى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
22	18	1.5	20.2	سنة	العمر
188	171.	5.5	179.0	سم	الطول
82	66	5.8	74.0	كجم	الوزن

ثالثا: أدوات البحث

المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

أولاً: مقياس الثقة

تم استخدام مقياس الثقة بالنفس المعد لعينة البحث، والمكون من (15) عبارة تقيس مستوى ثقة الطالب بقدراته الرياضية والأدائية وقد صيغت العبارات وفق مقياس ليكرت الخماسي، حيث تتدرج الإجابة من:

(5) أوافق بشدة

(4) أوافق

(3) محايد

(2) لا أوافق

(1) لا أوافق بشدة

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (15-75) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.

## ثانياً: مقياس الثبات الانفعالي

استخدم الباحث مقياس الثبات الانفعالي، يتكون من (10) عبارات تقيس قدرة الطالب على التحكم في انفعالاته أثناء الأداء الرياضي، وقد اعتمد نفس المقياس ليكرت الخماسي في التصحيح وتتراوح الدرجة الكلية من (10-50) درجة وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مستوى الثبات الانفعالي.

3- اختبار دقة التصويب من الثبات:

### خطوات التنفيذ:

- تقسيم المرمى إلى 4 مربعات.
- تحديد مسافة 16 مترًا.
- إعطاء كل لاعب 10 محاولات.
- تسجيل عدد الإصابات الصحيحة.
- طريقة احتساب الدرجة:
- إصابة الزاوية العليا = 3 درجات
- إصابة جانبية = 2
- إصابة وسط = 1
- خارج الهدف = 0

- إجراءات تطبيق البحث:

قام الباحث بتطبيق الدراسة على عينة مكونة من (16) طالبا من كلية التربية البدنية بعد إجراء العينة الاستطلاعية على (8) طلاب للتأكد من وضوح الأدوات وسلامة وضوحها.

تم تنفيذ الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- شرح أهداف الدراسة للطلبة.
- توزيع الاستبيان الثقة بالنفس والثبات الانفعالي.
- جمع الاستبيانات وتصحيحها وفق مفتاح التصحيح.
- تطبيق اختبار دقة التصويب من الثبات في الملعب.
- تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون

### صدق المحكمين:

تم عرض المقاييس على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وذلك للتأكد من:

- وضوح العبارات.
- ملاءمتها لعينة الدراسة.
- قياسها للبعد المراد قياسه.

وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين أكثر من (85%)، مما يدل على تمتع الأدوات بدرجة جيدة من الصدق. ثبات الأداة:

وقد بلغت قيم البات كما يلي:

- الثقة بالنفس = 0.88
- الثبات الانفعالي = 0.85

وهي معاملات ثبات مرتفعة، مما يدل على إن الأدوات تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ويمكن الاعتماد عليها في القياس.

- الإجراءات الإحصائية
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

معامل الارتباط - اختبار بيرسون

**جدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
3.5	87.0	الثقة بالنفس
3.5	82.5	الثبات الانفعالي
1.5	13.6	دقة التصويب من الثبات

**جدول رقم (3) يوضح قيمة r ومستوى الدلالة والدلالة الإحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التصويب**

المتغيران	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	87.0	3.5	-	-
دقة التصويب	13.6	1.5	0.78	0.001

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباط ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التصويب من الثبات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.78) عند مستوى دلالة (0.001)، مما يدل على ارتفاع الثقة بالنفس يقترن بزيادة دقة الأداء.

**جدول رقم (4) يوضح العلاقة بين مهارة الثبات الانفعالي ودقة التصويب من الثبات**

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الثبات الانفعالي	82.5	3.5	-	-
دقة التصويب من الثبات	13.6	1.5	0.72	0.002

يتضح من الجدول رقم (4) إن الطلاب الأكثر ثباتا انفعاليا اظهروا دقة تصويب اعلى، وتشير القيمة (0.72) إلى علاقة ايجابية قوية.

**جدول رقم (5) يوضح العلاقة الثلاثية (الثقة بالنفس + الثبات الانفعالي) مهارة دقة التصويب من الثبات**

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس + الثبات الانفعالي	84.8	3.6	-	-
دقة التصويب مقابل الثقة بالنفس + الثبات الانفعالي	13.6	1.5	0.75	0.001

يبين جدول رقم (5) وجود علاقة ارتباط ايجابية بين المتغير المركب (الثقة بالنفس + الثبات الانفعالي) ودقة التصويب حيث بلغ معامل الارتباط (0.75) وهي قيمة مرتفعة إحصائيا مما يدل على تحسن مستوى الثقة بالنفس والثبات الانفعالي معا ينعكس بصورة ايجابية على مستوى الأداء المهاري في التصويب.

كما اظهرت النتائج أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.001). وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى أن العلاقة ذات دلالة إحصائية حقيقية وليست عشوائية.

وتعكس هذه النتيجة إن التأثير المشترك للمتغيرين النفسين يفوق تأثير كل متغير على حدة، اذ ان الطالب الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس إلى جانب قدرته على التحكم في انفعالاته أثناء الأداء يكون أكثر قدرة على التركيز واتحاد القرار السليم أثناء تنفيذ مهارة التصويب.

وبذلك تؤكد نتائج هذا الجدول أهمية الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري في تحسين مستوى الأداء في كرة القدم.

### عرض النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (3) ورقم (4) و(5) يتضح أن هناك علاقة ايجابية بين مهارة الثقة بالنفس والثبات الانفعالي مع دقة التصويب من الثبات وهذا لا بد أن تكون لمهارة التصويب من الثبات في كرة القدم ذات مستوى عال من الأداء والثبات والثقة بالنفس حتى تتحقق نتائجها والحصول على سرعة في الأداء وتسديد وتعكس هذه النتيجة إن التأثير المشترك للمتغيرين النفسين يفوق تأثير كل متغير على حدة ، إذ أن الطالب الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس إلى جانب قدرته على التحكم في انفعالاته أثناء الأداء يكون أكثر قدرة على التركيز واتحاد القرار السليم أثناء تنفيذ مهارة التصويب .

وبذلك تؤكد نتائج هذه الجداول أهمية الإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري في تحسين مستوى الأداء في كرة القدم.

كما في دراسة حسين حيث أكدت أن علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم – وجدت علاقة إيجابية دالة إحصائياً. ودراسة عبدالله التي أكدت أيضا أن أثر الاتزان الانفعالي في خفض القلق وتحسين الأداء.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا بين الثقة بالنفس ودقة التصويب في كرة القدم مما يدل على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يسهم في تحين الاداء المهاري لدى الطلبة.
- 2- وجود علاقة ارتباط بين الثبات الانفعالي ودقة التصويب في كرة القدم حيث يظهر الاكثر قدرة تحكم في الانفعالات اداء اكثر دقة واستقرار اثناء التصويب.
- 3- تعد الثقة بالنفس عاملا اكثر في دقة التصويب مقارنة بالثبات الانفعالي لما لها دور مباشر في اتخاذ القرار وتنفيذ المهارة بثقة.
- 4- يسهم كل من الثقة بالنفس والثبات الانفعالي في التنبؤ بمستوى دقة التصويب مما يؤكد أهمية المتغيرات النفسية في تفسير الفروق الفردية بين الطلبة.
- 5- يتأثر الأداء المهاري تحت ظروف الضغط بدرجة اكبر بالعوامل النفسية حيث ينخفض مستوى دقة التصويب لدى الطلبة ذوي الثقة المنخفضة او الثبات الانفعالي الضعيف.

#### - ثانياً: التوصيات

- 1- إدخال برامج إعداد نفسي ضمن المنهج الدراسي فيما يشمل تنمية الثقة بالنفس وتعزيز الثبات الانفعالي لدى الطلبة.
- 2- تصميم برامج إرشاد نفسي رياضي تهدف إلى تدريب الطلبة على التحكم في القلق والانفعالات أثناء الأداء المهاري خاصة في مواقف الضغط والمنافسة.

- 3- اعتماد أساليب تدريب تحاكي ظروف المباراة الحقيقية (مثل الضغط الزمنية التنافس) لتهيئة الطلبة نفسياً وتحسين دقة التصويب في المواقف الواقعية.
- 4- الاهتمام بقياس الجوانب النفسية بشكل دوري باستخدام مقاييس علمية.
- 5- توجيه المدربين إلى تعزيز الجانب النفسي من خلال التوعية الراجعة الايجابية والدعم المعنوي.
- 6- إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية أخرى (مثل القلق- الدافعية – التركيز) وعلاقتهم بالأداء المهاري في مختلف الألعاب الرياضية الأخرى.

#### المراجع:

- [1] أبو حسن، م. (2017). علم النفس الرياضي: الثقة بالنفس ومهارات الأداء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [2] الزبيدي، ع. ر. (2016). التحكم الانفعالي في الرياضة. مجلة الدراسات النفسية الرياضية، 11(2)، 34-49.
- [3] السميري، خ. (2018). المهارات الفنية في كرة القدم: دقة التصويب كمتغير أداء. مجلة العلوم الرياضية، 15(4)، 112-130.
- [4] حسين، أحمد. (2018). الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة علوم الرياضة.
- [5] زايد، وآخرون. (2021). الرياضة اثناء وقت الفراغ وتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية. المجلد 48، الجامعة الاردنية .
- [6] عبدالله، محمد. (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم. مجلة التربية البدنية.
- [7] عبدالله، محسن. (2023). اثر ممارسة الرياضة في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية . مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة .
- [8] محمد، علي. (2021). المهارات النفسية وعلاقتها بدقة الأداء في الألعاب الجماعية. مجلة العلوم الإنسانية.
- [9] حسن مسعود ، ومحمد علي حسن. (2021). دور النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب. بحث غير منشور.

**Disclaimer/Publisher's Note:** The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **JSHD** and/or the editor(s). **JSHD** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.