

العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي

تحليل متعدد الأبعاد لجودة التدريب، ورفاهية الرياضي، وكثافة التدريب، والتغذية مع وساطة الكفاءة الذاتية وتعديل القيم الثقافية (بانا يانغ، رويلين شوب ، يانان لي ب)

تناولت هذه الدراسة العلاقات الديناميكية بين القيم الثقافية، وكثافة التدريب، والتغذية، والكفاءة الذاتية، وجودة التدريب، وتأثيرها على أداء الرياضيين . وقد أسهمت نظرية باندورا المعرفية الاجتماعية وأفكار علم النفس الثقافي في إثراء التحليل متعدد الأوجه للأداء الرياضي. استُخدم استبيان مفصل لجمع البيانات (SEM) من 880 رياضياً من مختلف المناطق والخلفيات الرياضية. واستُخدم نموذج المعادلات الهيكلية ($\beta = 0.62$, $p < 0.001$) للتحليل التجريبي. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي قوي بين جودة التدريب ، والأداء الرياضي. وقد ($\beta = 0.55$, $p < 0.001$) ، وكثافة التدريب ($\beta = 0.48$, $p < 0.001$) ، ورفاهية الرياضي ($\beta = 0.42$, $p < 0.001$) ، والكفاءة الذاتية ($\beta = 0.57$, $p < 0.001$) ، والتغذية ، برزت جودة التدريب كعنصر حاسم. أظهر الرياضيون أداءً أفضل عندما شعروا بتحسين أداء مدربيهم. وقد أثر النظام الغذائي، وشدة التدريب، والصحة على أداء الرياضيين، مما يُبرز ضرورة تطويرهم. وتتأثر ثقة الرياضيين بأدائهم بالتدريب، والرفاهية، والتغذية، والأداء

كما تأثرت هذه العلاقات بالقيم الثقافية، مما يؤكد على ضرورة مراعاة السياق الثقافي عند محاولة تحسين نتائج أداء الرياضيين. وتخلص الدراسة إلى أن القيم الثقافية، والكفاءة الذاتية، والتدريب، والتغذية، والتوجيه، والصحة، عناصر أساسية لنجاح الرياضيين .

ان العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي تشمل كلاً من العناصر الداخلية (المتعلقة بالرياضي) والعناصر الخارجية (المتعلقة بالبيئة والظروف). وهذه العوامل هي:

العوامل الفيزيائية -

القوة والتحمل: ضروريان لمواصلة الجهد لفترات طويلة.

السرعة والقوة: تحددان الفعالية في الرياضات التي تتطلب قوة انفجارية.

المرونة والتنسيق: يسمحان بتنفيذ الحركات بدقة وأمان.

العوامل النفسية -

الدافع: هو المفتاح للحفاظ على الاستمرارية في التدريب والمنافسة.

التركيز: أمر لا غنى عنه لاتخاذ قرارات سريعة وفعالة.

التحكم العاطفي: إدارة الضغط والقلق تُحدث فرقاً في الأداء العالي.

- العوامل الفنية والتكتيكية

.الإتقان التقني: يؤثر بشكل مباشر على كفاءة الحركة

.التكتيكات والاستراتيجية: إن فهم اللعبة وتوقع تحركات الخصم يزيد من فرص النجاح

- العوامل الخارجية

.الظروف البيئية: المناخ، والارتفاع، أو حالة سطح الملعب

.المعدات الرياضية: من الأحذية إلى التكنولوجيا المستخدمة في التدريب

.الدعم الاجتماعي والاقتصادي: يؤثر هيكل النادي، والطاقتم التدريبي، والموارد بشكل مباشر على الأداء