

الفروق في المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة

أ.م.د/ أية الله رضا ابراهيم

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.335370.2863

- مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعمليتي التدريب والمنافسة الرياضية، حيث يهتم بالدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. (٢٠:٤٨) وفي غضون السنوات الماضية حدثت تطورات هامة وطفرة واضحة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث والتطبيق، ويعتبر التدريب العقلي Mental Training أحد أهم الموضوعات المعاصرة، ويؤكد المعنى السابق محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) حيث يذكر أن التدريب العقلي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي، والذي يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب. وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي. (٤٧: ١٩٢، ١٩٣) كما يؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن التدريب العقلي يعتبر الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والموقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية. (٣٨:٣١) ولهذا يعتبر التدريب العقلي الأداة الأساسية التي عن طريقها يحقق علم النفس الرياضي التطبيقي تنفيذ البرامج الموضوعية. ويقدم سلسلة من المهارات والاستراتيجيات العقلية إلى اللاعب لتطوير القدرة على مواجهة تحديات التدريب وضغوط المواقف التنافسية بهدف تطوير الأداء. (٣٩:٥٧) ولذا فإن التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي، ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية المرتبطة بالعمليات العقلية العليا. (٤٥:٢٧٤)

هذا وتركز مبادئ التدريب العقلي على أهمية المهارات العقلية Mental Skills ودورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية (Ideal Performance State (IPS)، وأن تنمية المهارات

العقلية يجب ان يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية. وان هناك ارتباطاً بين هذه المهارات العقلية حيث ان تطويعها - إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطويع المهارات العقلية الأخرى. (٤٥:٤٠) ولذا يجب النظر إلى تركيز الانتباه Attention Concentration والتصور العقلي Mental Imagery والاسترخاء Relaxation.... وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى لعناصر اللياقة البدنية Physical Fitness، لأن كلا منها - بالإضافة إلى عوامل أخرى - تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز، وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة. (٣٦، ٣٥: ٣٨) ويؤكد ذلك نيجوين Nguyen (٢٠٠٣) على أن تدريب المهارات العقلية يساهم في تحسين مستوى الأداء من خلال استخدام أفضل ما في داخل الفرد الرياضي بغرض الدخول إلى عالم البطولة.

(٤:٧٠) حيث يساعد تدريب المهارات العقلية اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية State Mental والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، حيث أن اللاعب إذا تمكن من الأداء مرة فمعنى ذلك أن لديه القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة، ولكن المشكلة أنه لن يستطيع ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي العصبي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير، ويعد أيضاً أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة الفلق، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح. (٤١: ٨٠، ٨١)

ولما كان هناك إتجاهاً تقليدياً ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها إستعداد (أحادي البعد) يستثار بالفشل ويشبع حاجته بالنجاح، فإن الإتجاه الحديث ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها إستعداد ذو أبعاد أو مكونات ظاهرة متميزة، ولذا فإنه من الأهمية بمكان بعد أداء الفرد لنشاط معين ألا يقتصر الأمر على تقييم نوعية وفاعلية الأداء فقط، ولكن يجب أن يمتد التقييم ليشمل مسببات الأداء أو العوامل التي جعلت الأداء ممتازاً أو ضعيفاً، مرتفعاً أو منخفضاً. (٣٣:١١) وقد إنعكس هذا الإهتمام في تعدد النظريات التي تحاول تفسير الدافعية، ومن بين هذه النظريات التي تحظى بتأييد العديد من المفكرين، نظرية دافعية الإنجاز Achievement Motivation ماكلياند - آتكسون - McClelland Atkinson. (١٢٤:٥٢) وبينما يعرف ماكلياند McClelland الدافع للإنجاز بأنه "الأداء في ضوء مستوى محدد للإمتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة في النجاح"، فإن آتكسون Atkinson يعرف الحاجة للإنجاز بأنها هي "المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة"، حيث تتخذ الحاجة للإنجاز شكلين رئيسيين هما: دافع إنجاز النجاح Motive to Achieve Success، دافع تجنب الفشل (الخوف من

الفشل) (Motive to Avoid Failure (Free of Failure) (٢٩:١١) وتفسير دافعية الإنجاز بالمعنى السابق حظي بإهتمام العديد من العلماء والباحثين، حيث قام آتكسون بتقديم نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) في الأداء، والذي استفاد منه سنجر Singer (١٩٨٤م) في توضيح العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي. (٤٤:٧٤)، كما توصل كل من هالفاري Halvari (١٩٨٣م)، أدوارد موراي (١٩٨٨م)، بنينه محمد فاضل (١٩٩٩م)، عطوة متولي عطوة (٢٠٠٣م)، محمد ايوب السعيد (٢٠٠٤م)، ابراهيم المتولي احمد (٢٠٠٧م)، جار الله نايف محمد (٢٠١٨م)، محمد السيد الششتاوي (٢٠٢٠م) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في دافعية الإنجاز ذو مستوى عالي في الأداء. (٦٤:٦٣)، (٨٨:٩)، (٦٤:١٩)، (٥:٢٩)، (٢٢:٤٢)، (١٨:١)، (٤٣٩:٢١)، (١١٢:٣٤)

ومن خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة والقراءات النظرية لاحظت الباحثة أنه لم تشير هذه الدراسات إلى متغيرات الدراسة، وبالأخص المهارات العقلية وتحديد نمط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، بالرغم من ان الدافعية تعد من أهم مسببات هبوط أو صعود المهارات العقلية للاعب الرياضي، كما أن الأنشطة الرياضية المختارة تتطلب مزيداً من الطاقة النفسية الإيجابية وقدرًا كبيراً من التوافق العضلي العصبي عند اللاعب الرياضي وتزخر بالعديد من المواقف التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، ولذا ترى الباحثة إنه من الأهمية بمكان دراسة الفروق في المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين تمثل لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، وذلك لأثره الواضح على المهارات العقلية وعلى توقع الأداء المستقبلي لدي اللاعبين، وكذا التعرف على الخصال الشخصية المرتبطة بذوي الإنجاز المرتفع من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة.

- أهمية البحث :

يمكن صياغة أهمية البحث بالنقاط الآتية :

١- توفير أداة علمية تمتاز بخصائص سيكومترية جيدة، يمكن استخدامها في قياس المهارات العقلية للرياضيين من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، والتي تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.

٢- إبراز أهمية المهارات العقلية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للرياضيين من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

٣- كما تكمن أهمية الدراسة كونها تكشف عن درجة المهارات العقلية للرياضيين عينة البحث وتتبع وملاحظة مسارات تطورها والإمكانيات المتاحة لدفع هذه التغيرات على المستوى النوعي والكمي في سبيل توضيح ميكانيزمات نمو المهارات العقلية للرياضيين من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) والعوامل المنشطة لها.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- مستوى درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي).
- ٢- مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي).
- ٣- الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي).

- تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوى درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟
- ٢- ما هو مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **المهارات العقلية Mental Skills** : وتعني "مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي Mental Training أو المران العقلي Mental Practice أو الممارسة العقلية Mental Rehearsal بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للإعداد النفسي أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب". (١٩٢:٤٧)
- **دافعية الإنجاز Achievement Motivation** : وتعرف بأنها "استعداد اللاعب أو الممارس للنشاط البدني لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية أو مواقف الأداء البدني لمحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز". (١٣٦:٤٩)

إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٢٤٠) لاعب رياضي من بين لاعبي المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) والمقيدين بالاندية والاتحادات الرياضية للأنشطة الرياضية قيد الدراسة، وبواقع (٤٨) لاعب لكل نشاط رياضي، وهي على النحو التالي :

- العينة الاستطلاعية وقوامها (٩٠) لاعب رياضي من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، موزعة على عينة الدراسات الاستطلاعية الأولى والثانية. حيث بلغ قوام العينة الاستطلاعية الأولى (١٥) لاعب رياضي من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع ثلاثة لاعبين لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) للإجابة على عبارات مقياس المهارات العقلية وكتابة ملاحظاتهم وخاصة فيما يتعلق بوضوح العبارات والتعليمات ومدى تعبير هذه العبارات عن قياس المهارات العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي). وعينة الدراسة الاستطلاعية الثانية (عينة التقنين) وقوامها (٧٥) لاعب رياضي من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع (١٥) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، وذلك للتحقق من الصدق المرتبط بالمحك Criterion Related Validity لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي عند تطبيق المقياس بالتلازم مع بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تقادي الفشل بقائمة دافعية الإنجاز الرياضي، وفحص الإتساق الداخلي Internal Consistency لمقياس المهارات العقلية، وكذا التحقق من معاملات الثبات Reliability من خلال كل من طريقة إعادة الاختبار Test Retest -، ومعامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient لمقياس المهارات العقلية ومقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.

- عينة الدراسة الأساسية وقوامها (١٥٠) لاعب رياضي، بواقع (٣٠) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، وذلك للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. وجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية وفقاً للأنشطة الرياضية قيد الدراسة.

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية وفقاً للأنشطة الرياضية قيد الدراسة

المجموع	الدراسة الأساسية	الدراسات الاستطلاعية		الأنشطة الرياضية
		الدراسة الاستطلاعية الثانية	الدراسة الاستطلاعية الأولى	
٤٨	٣٠	١٥	٣	كرة قدم
٤٨	٣٠	١٥	٣	كرة يد
٤٨	٣٠	١٥	٣	كرة سلة
٤٨	٣٠	١٥	٣	كرة طائرة
٤٨	٣٠	١٥	٣	الهوكي
		٧٥	١٥	المجموع
٢٤٠	١٥٠	٩٠		

ثالثاً : أدوات البحث :

- مقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة، (إعداد الباحثة) وفي سبيل إعداد المقياس أتبعته الباحثة الخطوات التالية :

أ- يتوقف إختيار الأداة على طبيعة مشكلة البحث، وأهدافه، وطبيعة المفحوصين، وبناء على ذلك تم بناء مقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي). وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية في علم النفس الرياضي والتي تناولت المهارات العقلية للرياضيين ومنها، محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م)، محمد حسن علاوي (١٩٩٧م)، محمد العربي شمعون (١٩٩٩م)، محمد العربي شمعون (٢٠٠٠م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، محمد ابراهيم شحاته، عادل زين (٢٠٠٩م)، أسامة كامل راتب (٢٠١٧م)، محمد العربي شمعون (٢٠١٧م). ودراسة كل من عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣م)، محمد فكري سيد أحمد (٢٠٠٣م)، مها على سويلم (٢٠٠٥م)، أشرف أسماعيل خطاب (٢٠٠٥م)، هبه محمد لبيب (٢٠٠٦م)، يحيى محمد زكريا الحريري (٢٠٠٦م)، محمد الشحات ابراهيم (٢٠٠٩م)، أحمد عوض عبد العاطي (٢٠٠٩م)، عبد الوهاب الخولاني (٢٠١٠م)، أحمد سليمان عبد الله اليوسف (٢٠١١م)، أحمد محمد صلاح الدين (٢٠١٠م)، خالد عبد الرؤوف حافظ (٢٠١٣م)، أحمد عبد القوي سعيد (٢٠١٣م)، سندس فتحي عبد اللطيف (٢٠١٣م)، ليث عدنان المطارنة (٢٠١٣م)، أحمد سعد محمد زكي (٢٠١٥م)، بن رقية عابد (٢٠١٥م)، أحمد محمد محمد محمود (٢٠١٨م)، روبرت وروي والن Robert. S.Roy. J & Allen. C (١٩٨٣م)، الن Alan (١٩٨٦م)، دينس Denis (١٩٩٢م)، سافوي Savoy (١٩٩٣م)، كرتس Curtis (١٩٩٤م)، داو وبيورتون Daw & Burton (١٩٩٤م)، مايكل ودرشمان وبليمينستين وبوريس Michael.B. Dreshman. R Blumenstein. B & Boris. W. (٢٠٠٢م)، ناجيل Nagel (٢٠٠٢م)، كارلوس Carlos (٢٠٠٣م)، مراديني وابو كشك Mardiny,

Mamassis & دوجانيس وماما سيس (٢٠٠٣م)، W. & Abo – Kishk. Mohammed Doganis (٢٠٠٤م)، أحمد صلاح الدين ووليد جابر Ahmed Salah El – Din & Waleed Gabr (٢٠٠٩م) حيث دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به التدريب العقلي في مجال أكتساب المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات.

ب- في ضوء فحص وتقصي الدقة في تحليل المراجع في علم النفس الرياضي والبحوث والدراسات العلمية والتي سبق الإشارة إليها، وفي ضوء تقديم محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) مصطلح المهارات العقلية في المجال الرياضي بأنه " مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي Mental Training أو المران العقلي Mental Practice أو الممارسة العقلية Mental Rehearsal بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للإعداد النفسي أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب ". (١٩٢:٤٧) وبناء على ذلك تساهم المهارات العقلية في شعور اللاعب الرياضي بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وخفض توتره والتحكم في إنفعالاته وتمنع حدوث تصور سلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح. ومن خلال ما سبق تم تحديد بعض الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي في سبعة أبعاد، هي : (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، بناء الأهداف) تم صياغتها بتعريفات إجرائية على النحو التالي :

١- القدرة على التصور **The ability to Imagery** : وتعني قدرة اللاعب الرياضي على ان يقوم باسترجاع أو استحضار الأحداث والخبرات السابقة، كما يمكنه التعديل أو التغيير ونتاج صور وأفكار جديدة. أي قد يكون التصور استرجاعياً Reproductive أو إبداعياً Creative وليس وهمياً Phantasy كأحلام اليقظة. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية " الخريطة العقلية "، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.

٢- القدرة على الاسترخاء **The ability to Relaxation** : وتعني قدرة اللاعب الرياضي على خفض توتره والتحكم في إنفعالاته، وذلك بالانسحاب المؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية. ولا يعني الاسترخاء التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، ولكنه يتضمن حالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلاً عن الشعور بالسعادة.

٣- القدرة على تركيز الانتباه **The ability to Attention Concentration** : وتعني قدرة

اللاعب الرياضي في التركيز الكامل على المهمة التي يؤديها لإبعاد أي مشتتات تساعد على اندماج الوعي بالنشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافي لكي يفكر اللاعب في أي شيء آخر ما عدا المهمة المتناولة. أي أن تركيز الانتباه هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

٤- القدرة على مواجهة القلق **The ability to Anxiety Coping** : وتعني قدرة اللاعب الرياضي في التحكم في إنفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للإنفعالات أثناء التدريب والمنافسة الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

٥- القدرة على تحمل الضغوط **The ability to withstand Stress** : وتعني قدرة اللاعب الرياضي على مواجهة الخبرات السلبية المرتبطة بالقلق والتوتر قبل المنافسات الهامة، والخوف من الفشل، وعدم تحقيق التوقعات، الشعور بالتعب والإجهاد النفسي واللامبالاه والرغبة في الانسحاب من الرياضة.

٦- الثقة بالنفس **Self Confidence** : وتعني مدى إدراك اللاعب الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية الواقعية وكيفية توظيفها أثناء المواقف الصعبة في المنافسة للوصول لأفضل مستوى ممكن من الأداء.

٧- بناء الأهداف **Building goals** : ويقصد بها قدرة اللاعب الرياضي على وضع وتحديد أهداف واقعية متطورة ووضوح الرؤية الكاملة لديه فيما يجب أن يؤدي ومتى يؤدي من المهارات المطلوب إنجازها في التدريب والمنافسات.

هذا وقد تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - Validity - الثبات Reliability) لمقياس المهارات العقلية على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وذلك على النحو التالي :

١- الصدق : تم إيجاد صدق المقياس من خلال كل من (صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي) وذلك على النحو التالي :

أ- صدق المحكمين : تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة على خمسة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجالات علم النفس والتقويم الرياضي مرفق (١)، وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه الأبعاد في التعبير عن بعض المهارات العقلية الهامة للأداء الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسب، غير مناسب)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة. مرفق (٢)، ولقد حددت الباحثة نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ لقبول البعد. وبناء على ما سبق رأى السادة الخبراء تعديل مسمى البعد السابع من (بناء الأهداف) إلى (القدرة على وضع الأهداف) وقبول السبعة أبعاد، وهي : (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة

على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، القدرة على وضع الأهداف). وفي ضوء الفهم النظري الخاص بكل بعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد السبعة على أن تكون كل عبارة معبرة عن كل بعد تنتمي إليه، حيث أشتملت الصورة المبدئية للمقياس على (١١٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كالتالي: القدرة على التصور (١٦) عبارة، القدرة على الاسترخاء (١٦) عبارة، القدرة على تركيز الانتباه (١٦) عبارة، القدرة على مواجهة القلق (١٦) عبارة، القدرة على تحمل الضغوط (١٦) عبارة، الثقة بالنفس (١٦) عبارة، القدرة على وضع الأهداف (١٦) عبارة. مرفق (٣)، وقد تم عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه العبارات في التعبير عن الأبعاد السبعة مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية: (مناسبة، غير مناسبة، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة، ولقد حددت الباحثة أيضا نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ لقبول العبارة، وبناء على آراء الخبراء تم إعادة الصياغة لعدد (١٠) عبارات، كما تم استبعاد عدد (٢٦) عبارة. وجدول (٢) يوضح أعداد وأرقام العبارات التي تم استبعادها بناء على رأي الخبراء.

جدول (٢) أعداد وأرقام العبارات التي تم استبعادها بناء على رأي الخبراء

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	أعداد وأرقام العبارات التي تم استبعادها	
		عدد العبارات	أرقام العبارات
١	القدرة على التصور	٤	٦، ٨، ٩، ١١
٢	القدرة على الاسترخاء	٤	٢، ٧، ١٤، ١٥
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٣	١٠، ١١، ١٤
٤	القدرة على مواجهة القلق	٤	١٠، ١١، ١٥، ١٦
٥	القدرة على تحمل الضغوط	٣	٥، ١٤، ١٦
٦	الثقة بالنفس	٤	٣، ٥، ١٢، ١٦
٧	القدرة على وضع الأهداف	٤	٤، ١٠، ١٢، ١٦
	المجموع		٢٦

ومن جدول (٢) والخاص بأعداد وأرقام العبارات التي تم استبعادها بناء على رأي الخبراء يتضح حصول عدد (٢٦) عبارة من عبارات المقياس الـ (١١٢) على نسبة مئوية أقل من ٨٠٪، بينما حصلت باقي عبارات المقياس على نسبة مئوية ٨٠٪ فأكثر، وبناء عليه تم استبعاد عدد (٢٦) عبارة، وبذلك أصبح مجموع عبارات المقياس في صورته الأولية (٨٦) عبارة تمثل الأبعاد السبعة. مرفق (٤)

وقد تم تطبيق المقياس في صورته الأولية (٨٦) عبارة على العينة الاستطلاعية الأولى وقوامها (١٥) لاعب رياضي من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع ثلاثة لاعبين لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، حيث طلب منهم الإجابة على العبارات المقترحة وكتابة ملاحظاتهم وخاصة ما يتعلق بالوضوح وتعليمات المقياس، وفي ضوء هذا الإجراء تم التحقق من وضوح معنى كل كلمة في عبارات المقياس والفهم الواضح للتعليمات، وأصبح المقياس مكون من (٨٦) عبارة تمثل الأبعاد السبعة المقترحة. مرفق (٥)

ب- صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency للمقياس بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لأبعاد المقياس وماتضمنته من عبارات، تم تطبيق العبارات المقترحة على عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية وقوامها (٧٥) لاعب رياضي، بواقع (١٥) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، حيث يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات الأبعاد السبعة للمقياس في ضوء تدريج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert، وعند تصحيح عبارات المقياس التي في اتجاه البعد يتم منح الدرجات كما يلي : (دائماً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة)، أما العبارات التي في عكس اتجاه البعد يتم منح الدرجات كما يلي : (دائماً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، أبداً = ثلاث درجات)، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. جدول (٣)

- إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس. جدول (٤)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٧٥)

أبعاد مقياس المهارات العقلية	البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع
	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التركيز الانتباه	القدرة على القلق	القدرة على تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	القدرة على وضع الأهداف						
أرقام العبارات ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
	٠,٦٦	٠,٦٣	٠,٥٩	٠,٦١	٠,٦٠	٠,٦٣	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣
	٠,٥٩	٠,٦٥	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٦٤	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣
	٠,٦١	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠
	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٥
	٠,٥٦	٠,٤٩	٠,٦١	٠,٦١	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٥٩
	٠,٦٣	٠,٦١	٠,٥٥	٠,٦٠	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٣
	٠,٦٢	٠,٥٧	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠
	٠,٥٥	٠,٦٠	٠,١٥	٠,٦٣	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٥٠
	٠,٥٠	٠,٦٣	٠,٦٥	٠,٤٦	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٥٥
	٠,١٨	٠,٥٩	٠,٥٨	٠,٥٧	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦١
	٠,٥٦	٠,١٦	٠,٦١	٠,٥٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٩
	٠,٦٠	٠,٥٧	٠,٦٢	٠,١٣	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٦٠
	-	-	٠,٤٩	-	٠,١٧	٠,١٧	-	-	-	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٢١٧

من جدول (٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، يتضح أن معظم قيم معاملات الارتباط المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٤٥)، وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢١٧، وتدل على صدق العبارات على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق. (٤٣٦:١٨) فيما عدا قيم معاملات الارتباط المحسوبة للعبارة رقم (٦٤) في البعد الأول (القدرة على التصور)، والعبارة رقم (٧٢) في البعد الثاني (القدرة على الاسترخاء)، والعبارات أرقام (٢٤)، (٥٢) في البعد الثالث (القدرة على تركيز الانتباه)،

والعبارة رقم (٨١) في البعد الرابع (القدرة على مواجهة القلق)، والعبارة رقم (٨٦) في البعد الخامس (القدرة على تحمل الضغوط)، والعبارة رقم (٢٠) في البعد السادس (الثقة بالنفس) والعبارة رقم (٧٧) في البعد السابع (القدرة على وضع الأهداف) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.١٣)، و(٠.٢٠)، وهي قيم معاملات ارتباط أقل من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$ ، وبناء على ذلك تم أستبعاد عدد ثمانية عبارات من عبارات المقياس، وأصبح المقياس في صورته الثانية مكون من (٧٨) عبارة. مرفق (٦) وجدول (٤) يوضح مصفوفة معاملات الإرتباطات البينية بين أبعاد المقياس.

جدول (٤) مصفوفة معاملات الإرتباطات البينية بين أبعاد المقياس (ن = ٧٥)

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	القدرة على وضع الأهداف
١	القدرة على التصور	-	٠,١٩	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٥	٠,١٨	٠,١٩
٢	القدرة على الاسترخاء	-	-	٠,١٥	٠,١٤	٠,٢٠	٠,١٥	٠,١٦
٣	القدرة على تركيز الانتباه	-	-	-	٠,١٨	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٢
٤	القدرة على مواجهة القلق	-	-	-	-	٠,١٨	٠,١٩	٠,١٦
٥	القدرة على تحمل الضغوط	-	-	-	-	-	٠,١٦	٠,٢٠
٦	الثقة بالنفس	-	-	-	-	-	-	٠,١٧
٧	القدرة على وضع الأهداف	-	-	-	-	-	-	-

ومن جدول (٤) والخاص بمصفوفة معاملات الإرتباطات البينية بين أبعاد المقياس، يتضح أن جميع معاملات الإرتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للمقياس تراوحت ما بين (٠.١٢، ٠.٢٠) وهي ذات معاملات إرتباط ضعيفة مما يدل على أستقلالية أبعاد المقياس.

٢- الثبات :

لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق Test - Retest مقياس المهارات العقلية على عينة الدراسة الأستطالعية الثانية السابق الإشارة إليها (ن = ٧٥)، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient، وجدول (٥) يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس المهارات العقلية بطريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ.

جدول (٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس المهارات العقلية (ن = ٧٥)

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	التطبيق الأول (ن = ٧٥)		التطبيق الثاني (ن = ٧٥)		قيمة " ر " كرونباخ	معامل ألفا كرونباخ
				ع ±	س	ع ±	س		
١	القدرة على التصور	١١	٣٣	٢٨,٢٢	٢,٨٩	٢٨,٤٢	٣,١٨	٠,٨٦	٠,٩٠
٢	القدرة على الاسترخاء	١١	٣٣	٢٨,٠١	٣,١١	٢٧,٩١	٢,٨٠	٠,٨٤	٠,٨٨
٣	القدرة على تركيز الانتباه	١١	٣٣	٢٩,٥١	٣,٠٦	٢٩,٠٩	٢,٤٤	٠,٧٩	٠,٨٢
٤	القدرة على مواجهة القلق	١١	٣٣	٢٧,٦٦	٢,٨٠	٢٧,٣٠	٣,١٠	٠,٧٨	٠,٨١
٥	القدرة على تحمل الضغوط	١٢	٣٦	٣٠,٢٠	٣,٠١	٢٩,٩٢	٢,٥٣	٠,٨١	٠,٨٤
٦	الثقة بالنفس	١١	٣٣	٢٩,٦٠	٣,١٤	٢٩,١١	٢,٨٨	٠,٨٤	٠,٨٨
٧	القدرة على وضع الأهداف	١١	٣٣	٢٧,٠٢	٣,١٩	٢٧,٢٤	٣,٠٦	٠,٨١	٠,٨٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$

ومن جدول (٥) والخاص بمعاملات الثبات لأبعاد مقياس المهارات العقلية بطريقة إعادة التطبيق Test retest، ومعامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient يتضح أن قيم معاملات الثبات المحسوبة لأبعاد المقياس قد تراوحت بطريقة إعادة التطبيق ما بين (٠.٧٨، ٠.٨٦)، كما تراوحت بأستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨١، ٠.٩٠)، وجميع قيم معاملات الثبات السابقة أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$ ، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكمترية لمقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة. وبعد الانتهاء من إجراء المعاملات العلمية للمقياس أصبح صالح للأستخدام في صورته النهائية المكونة من (٧٨) عبارة موزعة على الأبعاد السبعة. مرفق (٧) وجدول (٦) يوضح أرقام وعدد العبارات لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس.

جدول (٦) أرقام وعدد العبارات لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	أرقام العبارات التي في اتجاه البعد	أرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد	عدد العبارات
١	القدرة على التصور	٧١/٥٧/٥٠/٣٦/٢٩/١٥/٨/١	٦٤/٤٣/٢٢	١١
٢	القدرة على الاسترخاء	٧٢/٥٨/٥١/٤٤/٣٧/٣٠/٢٣/١٦/٢	٦٥/٩	١١
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٧٣/٦٦/٣٨/٣١/١٠/٣	٥٩/٥٢/٤٥/٢٤/١٧	١١
٤	القدرة على مواجهة القلق	٧٤	٦٧/٦٠/٥٣/٤٦/٣٩/٣٢/٢٥/١٨/١١/٤	١١
٥	القدرة على تحمل الضغوط	٦٨	٧٨/٧٥/٦١/٥٤/٤٧/٤٠/٣٣/٢٦/١٩/١٢/٥	١٢
٦	الثقة بالنفس	٧٦/٦٩/٦٢/٥٥/٣٤/٢٧/٢٠/١٣/٦	٤٨/٤١	١١
٧	القدرة على وضع الأهداف	٧٧/٧٠/٦٣/٥٦/٤٩/٤٢/٣٥/٢٨/٢١/٧	١٤	١١
	المجموع	٤٤	٣٤	٧٨

- مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي، وضعه كريمر Kremer وسكلي Scully (١٩٩٤م) بهدف التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج ماكيليلاند - آتكينسون (الفشل). وقد قام محمد حسن علاوي (١٩٩٥م) بإقتباس التصور الذي قدمه " كريمر Kremer وسكلي Scully " بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقاً لهذين البعدين وبصفة خاصة بالنسبة لاربعة أنماط رئيسية هي :

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
 - النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. (١٩٠:٤٦ - ١٨٧)
- مرفق (٨)

هذا وقد تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق Validity - الثبات Reliability) لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي على عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وذلك على النحو التالي :

١- **الصدق** : تم إيجاد صدق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية وقوامها (٧٥) لاعب، بواقع (١٥) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، عن طريق الصدق المرتبط بالمحك Criterion Related Validity عند تطبيق المقياس بالتلازم مع بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تفادي الفشل بقائمة دافعية الإنجاز الرياضي جو ولس Willis (١٩٨٢م)، والذي قام بتعريبها محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (٤٦:١٨١ - ١٨٦) مرفق (٩) حيث بلغ معامل ارتباط درجات بعد الدافع لإنجاز النجاح بالمقياس مع درجات بعد دافع إنجاز النجاح بالقائمة ٠.٦١٣، وارتباط درجات بعد الدافع لتفادي الفشل بالمقياس مع درجات بعد دافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) بالقائمة ٠.٦٢٧، وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ الأمر الذي يؤكد توافر الصدق لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.

٢- **الثبات** : تم إيجاد معاملات الثبات Reliability لأبعاد مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي بطريقة إعادة تطبيق Test - Retest على نفس العينة السابق الإشارة إليها (ن = ٧٥)، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient. ويوضح جدول (٧) معاملات الثبات لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.

جدول (٧) معاملات الثبات لأبعاد مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي (ن = ٧٥)

م	أبعاد مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	الحد الأدنى		الحد الأقصى		الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
		س	ع±	س	ع±		
١	الدافع لإنجاز النجاح	٣.٢٨	٠.٨١	٣.٤٩	٠.٧٧	١	٤
٢	الخوف من الفشل	٢.٨١	١.٠٢	٢.٩٢	٠.٩٩	١	٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢١٧

ومن جدول (٧) والخاص بمعاملات الثبات لأبعاد مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي بطريقة إعادة التطبيق Test retest، ومعامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient يتضح أن قيمة معامل الاستقرار بطريقة إعادة التطبيق لبعد (الدافع لإنجاز النجاح) قد بلغ (٠.٨٣) بينما بعد (الخوف من الفشل) قد بلغ (٠.٨١)، كما بلغ معامل الثبات بأستخدام معامل ألفا كرونباخ لبعد (الدافع لإنجاز النجاح) (٠.٨٨) بينما بعد (الخوف من الفشل) قد بلغ (٠.٨٥)، وأن قيم معاملات الثبات السابقة أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢١٧، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.

رابعاً : خطوات تطبيق أدوات البحث :

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لأدوات البحث (مقياس المهارات العقلية - مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي)، تم تطبيق مقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) على عينة البحث الأساسية (ن = ١٥٠)، وبواقع (٣٠)

لاعب لكل نشاط رياضي (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، وذلك وفق القواعد التي حددت في استخدامه، وتم تصحيح المقياس وذلك جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات الرياضي على الأبعاد السبعة كل على حدة. كما تم تطبيق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي على عينة البحث الأساسية السابق الإشارة إليها وذلك وفق القواعد التي حددت في استخدامه، وبعد تصحيح المقياس في ضوء مقياس مدرج من ٤ تدريجات (الرقم ٤ يمثل أعلى درجة والرقم ١ يمثل أقل درجة) والدرجتان ٤ أو ٣ = درجة مرتفعة. بينما الدرجتان ٢ أو ١ = درجة منخفضة، تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط المميز للاعب الرياضي طبقاً لنموذج "ماكلياند - آتكسون - McClelland - Atkinson" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح Motive to Achieve Success، والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل) Motive to Avoid Failure (Free of Failure). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي :

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
 - النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
- خامساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة :**

أشتملت المعالجات الإحصائية على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، والارتباط، والفا كرونباخ، والنسبة المئوية. كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية الفروق.

- عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال الإجابة على تساؤلات البحث :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على :

- ما هو مستوى درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟ وللاجابة على التساؤل الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي). وجدول (٨) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية مرتبة حسب انتشارها.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي

درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية مرتبة حسب انتشارها (ن=١٥٠)

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	س	ع±	معامل الالتواء	* الوزن النسبي %	الترتيب
١	القدرة على التصور	١١	١١	٣٣	٢٨.٣٠	٣.٦٥	٢.٣١	٨٥.٧٦	٤
٢	القدرة على الاسترخاء	١١	١١	٣٣	٢٨.٢٦	٣.٧٨	٢.٣٣	٨٥.٦٤	٥
٣	القدرة على تركيز الانتباه	١١	١١	٣٣	٢٩.٥٥	٣.١١	٢.٤٠	٨٩.٥٥	٢
٤	القدرة على مواجهة القلق	١١	١١	٣٣	٢٨.٩٠	٣.٥٠	٢.٠٧	٨٧.٥٨	٣
٥	القدرة على تحمل الضغوط	١٢	١٢	٣٦	٣٠.٥٢	٣.٣٥	٢.١١	٨٤.٧٨	٦
٦	الثقة بالنفس	١١	١١	٣٣	٢٩.٧٧	٣.٦٣	١.٩٩	٩٠.٢١	١
٧	القدرة على وضع الأهداف	١١	١١	٣٣	٢٧.٣٦	٣.٦١	٢.١٠	٨٢.٩١	٧

* تم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي على الحد الأقصى للدرجة ثم ضرب الناتج $\times 100$.

ومن جدول (٨) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) مرتبة حسب انتشارها، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (٢٧.٣٦، ٣٠.٥٢) درجة وهي تتجاوز قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الاساسية على الأبعاد وتحققها للمنحنى الإعتدالي. (٢٦: ٧٠، ٧١) كما يتضح أن ترتيب أبعاد المهارات العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي تمثلت في المرتبة الأولى بعد (الثقة بالنفس) بمتوسط حسابي قدره (٢٩.٧٧) درجة وبوزن نسبي (٩٠.٢١٪)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القدرة على تركيز الانتباه) بمتوسط حسابي قدره (٢٩.٥٥) درجة وبوزن نسبي (٨٩.٥٥٪)، وفي المرتبة الثالثة بعد (القدرة على مواجهة القلق) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٩٠) درجة وبوزن نسبي (٨٧.٥٨٪)، وفي المرتبة الرابعة بعد (القدرة على التصور) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٣٠) درجة وبوزن نسبي (٨٥.٧٦٪)، وفي المرتبة الخامسة بعد (القدرة على الاسترخاء) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٢٦) درجة وبوزن نسبي (٨٥.٦٤٪)، وفي المرتبة السادسة بعد (القدرة على تحمل الضغوط) بمتوسط حسابي قدره (٣٠.٥٢) درجة وبوزن نسبي (٨٤.٧٨٪)، بينما كان أقلها وفي المرتبة السابعة بعد (القدرة على وضع الأهداف) بمتوسط حسابي قدره (٢٧.٣٦) درجة وبوزن نسبي (٨٢.٩١٪). وتعزى هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات وأن تطوير إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى، وان إغفال هذا الدور وعدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد العقلي

للمنافسات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Conscious والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية Ideal Performance State. (٣٧:٣) كما أن لديهم مقدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء، ولذا فإنه من الأهمية أن يتعلم لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة أن يكون لديهم دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء، وليس التفكير في كيف يحدث الأداء، حيث من المتوقع أن الرياضي الذي يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة النفسية المثلى Optimal Psychic Energy يكون قد أتقن المهارات إلى درجة الآلية. هذا ويقوم أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) بتصنيف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضي أثناء الأداء بما يلي (التفكير نحو الذات - التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء - التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء). وينظر إلى النمطين الأول والثاني على أنهما ذوا تأثير سلبي على الأداء، أما النمط الثالث والخاص بتوجيه التفكير نحو الأداء فهو المرغوب فيه، مع الأخذ في الاعتبار تجنب الرياضي توجيه التفكير في الأشياء التي مضت أو الأشياء التي تحدث في المستقبل، وإنما يكون تركيز التفكير في الأداء الفعلي. (١٤ : ١٤٨ - ١٥١)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على :

- ما هو مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟ وللإجابة على التساؤل الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي). وجدول (٩) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي).

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠)

مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	عدد اللاعبين	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	الدافع لإنجاز النجاح		الخوف من الفشل	
				س	ع±	س	ع±
النمط الأول	٣٩	١	٤	٣,٣٨	٠,٤٩	٣,٥٠	٠,٥٠
النمط الثاني	٥١	١	٤	٣,٥٠	٠,٥٠	١,٦٦	٠,٤٣
النمط الثالث	٣١	١	٤	١,٣٧	٠,٤٧	٣,٦٣	٠,٤٨
النمط الرابع	٢٩	١	٤	١,٥٢	٠,٤٣	١,٣١	٠,٤٦

من جدول (٩) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح أن الحد الأقصى لدرجة النمط أي أعلى درجة نظرية يمكن ان يحصل عليها اللاعب الرياضي في النمط (٤) درجات وأدنى درجة (١) درجة، وبناء عليه فإن قيم المتوسطات الحسابية المحسوبة لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة قد تراوحت ما بين (١.٣٧، ٣.٣٨) درجة لبعد الدافع

لإنجاز النجاح، وما بين (٣.٦٣، ١.٣١) درجة لبعد الخوف من الفشل، كما يتضح أن عينة البحث من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠) تنقسم إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط المميز للاعب الرياضي طبقاً لنموذج " ماكلياند - آتكسون - McClelland - Atkinson " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح Motive to Achieve Success، والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل) Motive to Avoid Failure (Free of Failure). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل. (٣٩) لاعب رياضي بمتوسط حسابي (٣.٣٨) درجة لبعد الدافع لإنجاز النجاح، (٣.٥٠) درجة لبعد الخوف من الفشل.

- النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. (٥١) لاعب رياضي بمتوسط حسابي (٣.٥٠) درجة لبعد الدافع لإنجاز النجاح، (١.٦٦) درجة لبعد الخوف من الفشل.

- النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل. (٣١) لاعب رياضي بمتوسط حسابي (١.٣٧) درجة لبعد الدافع لإنجاز النجاح، (٣.٦٣) درجة لبعد الخوف من الفشل،

- النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. (٢٩) لاعب رياضي بمتوسط حسابي (١.٥٢) درجة لبعد الدافع لإنجاز النجاح، (١.٣١) درجة لبعد الخوف من الفشل.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على :

- هل توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) ؟ وللإجابة على التساؤل الثالث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠) وذلك لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. وجدول (١٠) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة.

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠)

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	الحد الأقصى للدرجة	النمط الأول (ن=٣٩)		النمط الثاني (ن=٥١)		النمط الثالث (ن=٣١)		النمط الرابع (ن=٢٩)	
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س
١	القدرة على التصور	٣٣	٢٨,٦٨	٣,٣٤	٣٠,٠٦	٢,٢٥	٢٦,٧٨	٣,١٦	٢٧,٦٩	٢,٥٦
٢	القدرة على الاسترخاء	٣٣	٢٨,٧٩	٣,٥٥	٣١,٣٠	٢,٨٨	٢٥,٦٠	٣,٣٠	٢٧,٣٦	٢,٣٦
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٣٣	٢٩,٧٠	٢,٤٤	٣١,٦٧	٢,٤٩	٢٨,٧٧	٢,٦٥	٢٨,٠٥	٣,٣٧
٤	القدرة على مواجهة القلق	٣٣	٢٩,٠١	٣,٤٦	٣٠,٨٨	٢,٦٠	٢٧,١٨	٢,٧٧	٢٨,٥٢	٣,٤٥
٥	القدرة على تحمل الضغوط	٣٦	٣١,١٠	٢,٥٠	٣٣,٢١	٣,٣٤	٢٨,٤٠	٣,٢٢	٢٩,٣٥	٣,٢٩
٦	الثقة بالنفس	٣٣	٣٠,٠١	٣,٥١	٣١,٥٠	٢,٨٢	٢٨,١١	٣,٤٦	٢٩,٤٤	٢,٧٧
٧	القدرة على وضع الأهداف	٣٣	٢٧,١٤	٣,٥٢	٣٠,٤٨	٣,٤٢	٢٦,٣٢	٢,٦٥	٢٥,٤٩	٣,٤٨

ومن جدول (١٠) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية على أبعاد مقياس المهارات العقلية. ولإيجاد الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠)، تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA.

جدول (١١) تحليل التباين بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (ن=١٥٠)

م	أبعاد مقياس المهارات العقلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	القدرة على التصور	بين المجموعات	٢٧٨,١٨	٣	٩٥,٧٣	٣,١١
		داخل المجموعات	٤٤٩٣,٨٨	١٤٦	٣٠,٧٨	
٢	القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	٣٥٨,٩٣	٣	١١٩,٦٤	٤,٠٩
		داخل المجموعات	٤٢٥٠,٠٦	١٤٦	٢٩,١١	
٣	القدرة على تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢٧٨,٨٥	٣	٩٢,٩٥	٣,٢٥
		داخل المجموعات	٤١٧٥,٦٠	١٤٦	٢٨,٦٠	
٤	القدرة على مواجهة القلق	بين المجموعات	٢٩٨,٠١	٣	٩٩,٣٤	٣,٤٦
		داخل المجموعات	٤١٩١,٦٦	١٤٦	٢٨,٧١	
٥	القدرة على تحمل الضغوط	بين المجموعات	٣٤٦,٦٢	٣	١١٥,٥٤	٣,٩١
		داخل المجموعات	٤٣١٤,٣٠	١٤٦	٢٩,٥٥	
٦	الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢٣٧,٣٨	٣	٧٩,١٣	٣,١٤
		داخل المجموعات	٣٦٧٩,٢٠	١٤٦	٢٥,٢٠	
٧	القدرة على وضع الأهداف	بين المجموعات	٢٢١,٤٣	٣	٧٣,٨١	٣,٠٥
		داخل المجموعات	٣٥٣٣,٢٠	١٤٦	٢٤,٢٠	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ $F_{0,05} = 2,67$

من جدول (١١) والخاص بتحليل التباين بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لعينة البحث الأساسية (ن=١٥٠)، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة لأبعاد المقياس السبعة (٣,١١)، (٤,٠٩)، (٣,٢٥)، (٣,٤٦)، (٣,٩١)، (٣,١٤)، (٣,٠٥) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$. وقد تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D. وبمستوى دلالة $\alpha = 0,05$ للتأكد من معنوية الفروق. وتوضح الجداول أرقام (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، القدرة على وضع الأهداف) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة

القدرة على التصور				أبعاد مقياس المهارات العقلية / أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول	س	
٢٧,٦٩	٢٦,٧٨	٣٠,٠٦	٢٨,٦٨		
٠,٩٩	١,٩٠	١,٣٨	-	٢٨,٧٩	النمط الأول
*٢,٣٧	*٣,٢٨	-	*٢,٥١	٣١,٣٠	النمط الثاني
٠,٩١	-	*٥,٧٠	*٣,١٩	٢٥,٦٠	النمط الثالث
-	١,٧٦	*٣,٩٤	١,٤٣	٢٧,٣٦	النمط الرابع

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٤ لبعد القدرة على التصور.
قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١ لبعد القدرة على الاسترخاء.

ومن جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد القدرة على التصور Imagery طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يمتلكون القدرة على تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني الاستجابات غير الصحيحة، كما يمتلكون القدرة على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها. وفي هذا الصدد يؤكد كل من فيالي، والتر Vealey & Walter (١٩٩٣م) على أن التصور Imagery يحتاج إلى التدريب المنتظم المستمر مثل المهارات البدنية ليصبح أكثر فاعلية ونجد أن هناك فكرة خاطئة عن أن التصور يشير فقط إلى تصور الفرد لنفسه وهو يؤدي نشاط أي مجرد عملية الرؤية البصرية وهذه الفكرة أن كانت صحيحة جزئياً إلا أنها قاصرة، فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية، كما أنه من المهم تجربة الإنفعالات المختلفة مثل التوتر والغضب والفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الإنفعالات أثناء المنافسة. (٩٩:٧٥) كما يذكر محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن التصور العقلي هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور وأنه من الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي، وأن يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي

لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة. (٣٨: ٢٠٧، ٢٠٨) وهنا يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلى ان التصور العقلي Mental Imagery مهارة نفسية Psychological Skill أو مهارة عقلية Mental Skill يمكن تعلمها واكتسابها وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته Think with muscles. (٤٧: ٢٤٨) وإنه في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين في المحافل الاولمبية أو العالمية، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة العقلية مشاعره وإنفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين. إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها، ومثال لذلك: التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة. كما إن مهارة التصور العقلي تستطيع أن تساعد الرياضيين على أن يحصلوا على صورة نموذجية لأداء المهارة المطلوبة، فالتصور العقلي يمكن أن يستخدم كأداة فعالة لتطوير الأداء، وغالباً ما يستخدم أيضاً من أجل تصحيح أخطاء الأداء وكمحفز ومساعد في عملية التدريب التطبيقي وحل المشكلات المختلفة والتحكم في الاستجابات النفسية. (٤٠: ٥٠، ٥١)، كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد القدرة على الاسترخاء Relaxation طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يمتلكون القدرة على الانسحاب المؤقت والمتعمد من النشاط والذي يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية للاعب الرياضي، حيث يساعد الاسترخاء في عملية الشفاء من خلال تخفيف الحدة الوظيفية للجهاز العصبي السمبثاوي والذي يعمل خلال المواقف والظروف الضاغطة، ومن ثم يساعد الاسترخاء على الحفاظ على الطاقة الحيوية للاعب الرياضي. (٣٨: ١٥٧) لذا يمثل الاسترخاء أهمية كبيرة في تحقيق أفضل مستوى لدي اللاعبين، حيث يساعد اللاعبين على الإقلال من التوتر العقلي والبدني، كما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والأداء الجيد كما أن الاسترخاء هو المدخل الرئيسي لارتفاع مستوى الأداء، وذلك لأن الاسترخاء العقلي والبدني يرفع من قدرة اللاعب على التركيز والانتباه والتحكم واتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب. (٣٠: ٧٤) وهنا تكمن أهمية تدريب الاسترخاء Relaxation Training في :

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي أثناء الأداء وبعد الأداء وخفض مستوى التوتر العضلي في المواقف الضاغطة، والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الإنفعالية، واكتساب بعض أنواع الإدراكات الحس حركية.

- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة والتخلص من التوترات العضلية وكذلك تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي.

- كما أنه من العوامل المساعدة على النوم والتغلب على الأرق واكتساب الإنفعالات الإيجابية وكذلك اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد وغيرها من الاستجابات الحيوية. (٢١٦:٤٧، ٢١٧)

ولذا يعتبر الاسترخاء مهارة عقلية Mental Skill يحتاج اللاعب الرياضي إلى تعلمها والتدريب عليها حتى يتقنها، وتسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط، وتوجيه الاستثارة الإنفعالية ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض مواز في التوتر العضلي والقلق. كما يمكن الاستفادة منها في الوصول باللاعب الرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية. (٢٧٤:٤٥)

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة

القدرة على تركيز الانتباه				س	أبعاد مقياس المهارات العقلية / أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول		النمط الأول	القدرة على مواجهة القلق
٢٨,٠٥	٢٨,٧٧	٣١,٦٧	٢٩,٧٠			
١,٦٥	٠,٩٣	١,٩٧	-	٢٩,٠١		
*٣,٦٢	*٢,٩٠	-	١,٨٧	٣٠,٨٨		
٠,٧٢	-	*٣,٧٠	١,٨٣	٢٧,١٨		
-	١,٣٤	*٢,٣٦	٠,٤٩	٢٨,٥٢		

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨ لبعده القدرة على تركيز الانتباه.
قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٧ لبعده القدرة على مواجهة القلق.

ومن جدول (١٣) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين درجات بعد القدرة على تركيز الانتباه Attention Concentration طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع

الإنتاج مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنتاج مقابل خوف مرتفع أو منخفض من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنتاج مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يمتلكون تركيز أو توجيه الانتباه، مما يدل على أن التركيز يعد أحد المهارات النفسية Psychological Skills الهامة للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة - عينة البحث - ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح الرياضي أثناء عمليات التدريب والمنافسة المختلفة والمتغيرة، ولا شك أن التركيز Concentration يبين المستوى العقلي العام للاعب الرياضي، وان الرياضي الأكثر تركيزاً أقدر من غيره - بطبيعة الحال - على سرعة التصرف في مواقف المنافسة الرياضية في أشكالها المختلفة، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج قراراته، وأقدر على توقع سلوك اللاعبين المنافسين أثناء المنافسة. وأن تشتت الانتباه أو عدم التركيز تؤثر سلباً على الأداء للاعب الرياضي، كما أن أداءه للمنافسة بكفاءة عالية يرتبط بوجوده في منطقة الطاقة النفسية المثلى Optimal Psychic Energy. (١٠٥:١٤، ١٠٦) وهنا يؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة. (٢٥٨:٣٨) وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من ماجد عبد الله النجار (٢٠٠٤م)، محمد حسن أحمد (٢٠٠٤م) والتي أشارت إلى أن تركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، والتي تعني مدى قدرة اللاعب على تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار. (٤٨:٣٢)، (٦٦:٤٣) وأن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير منافسة ما من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان اللاعب الرياضي تركيز الانتباه. (٢٥٨:٣) وفي هذا الصدد يشير جاكسون ومارش Jackson & Marsh (١٩٩٦م) أن التركيز لإبعاد أي مشتتات يساعد على اندماج الوعي بالنشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافي لكي يفكر الفرد في أي شيء آخر ما عدا المهمة المتأولة. (١٩:٦٤) كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد مواجهة القلق Anxiety Coping طبقاً لأنماط دافعية الإنتاج الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنتاج النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنتاج مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنتاج مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنتاج مقابل خوف منخفض أو مرتفع

من الفشل يمتلكون التحكم والسيطرة على درجة القلق المصاحب لتنظيم المنافسة الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المنافسة وعدم خسارتها. ويفسر كراتي Cratty (١٩٧٣م) ذلك بأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري. (٣٢٤:٥٩) ولذا فإنه من الأهمية أن يدرك (اللاعب / المدرب) أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة اللاعب لإنفعال القلق، وفي هذا المجال يقرر العديد من المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة الشاملة. (١٠٤:٦٧) الأمر الذي يتطلب قيام المدرب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للاعبين في مواقف المنافسات لمواجهة حالات الإثارة العالية. فاللاعب الرياضي قبل إشراكه في المنافسة الرياضية قد ينتابه بعض الأفكار السلبية المرتبطة بقدراته أو بمستواه أو بقدرات ومستوى المنافسين أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المنافسة، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى اللاعب الرياضي وقدراته. ومن بين الوسائل الهامة التي يمكن استخدامها لإدارة التعبنة النفسية تدريب اللاعب الرياضي على إكتساب وإتقان الكلام الذاتي الرياضي Sports Self Talk ويقصد بذلك الكلام الصامت من اللاعب لنفسه، إذ أن هذا الأسلوب يعتبر من الجوانب الهامة التي تسهم في تعزيز التعبنة النفسية للاعب الرياضي عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته ويثير لديه الإدراك بالتحكم في المواقف الرياضية المختلفة. (٣٠٣:٢٥)

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على تحمل الضغوط - الثقة بالنفس) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة

القدرة على تحمل الضغوط				أبعاد مقياس المهارات العقلية / أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول	س	
٢٩,٣٥	٢٨,٤٠	٣٣,٢١	٣١,١٠		
١,٧٥	*٢,٧٠	*٢,١١	-	٣٠,٠١	النمط الأول
*٣,٨٦	*٤,٨١	-	١,٤٩	٣١,٥٠	النمط الثاني
٠,٩٥	-	*٣,٣٩	١,٩٠	٢٨,١١	النمط الثالث
-	١,٣٣	*٢,٠٦	٠,٥٧	٢٩,٤٤	النمط الرابع

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ لبعده القدرة على تحمل الضغوط.
قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢ لبعده الثقة بالنفس.

ومن جدول (١٤) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على تحمل الضغوط - الثقة بالنفس) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد القدرة على تحمل الضغوط The ability to withstand Stress طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي

الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يستطيعون القدرة على تحمل الضغوط Stress والتحكم Control نسبياً في حالتهم العصبية والإنفعالية، بينما علي العكس يجد الرياضيين الذين يتسمون بإنخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو إنخفاض تفادي الفشل صعوبة في تحقيق هذا التحكم، الأمر الذي يتطلب قيام المدرب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للاعبين في مواقف المنافسات الرياضية المعدلة لمواجهة حالات الإثارة العالية. فالرياضي قبل إشتراكه في المنافسة قد ينتابه بعض الأفكار السلبية المرتبطة بقدراته أو بمستواه أو بقدرات ومستوى المنافسين أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المنافسة، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة علي مستوى اللاعب الرياضي وقدراته. هذا ويرى محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أنه عندما يستطيع الرياضي أن يستخدم المزيد من مصدر الطاقة الذهنية، يستطيع أن يحقق أفضل أداء له في المنافسة الرياضية. وهذا يؤكد ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي صلاحية نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون Yerkes & Dodson) والذي يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها " مصطلح الأداء الأفضل High – Optimum Performance"، وبعد هذه النقطة فإن الزيادة في الاستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء بصورة تدريجية. (٤٧:٤٠) وأنه إذا زادت مستويات الاستثارة عن حدها الأقصى بالنسبة للاعب الرياضي فإن المدرب يصف هذه الحالة بزيادة التعب أو العبء النفسي على الرياضي Psyching out، وذلك بدلاً من استخدام مصطلح أن الرياضي لديه استثارة سلبية (زائدة عن الحد). (٤٣٠:٤٨) الأمر الذي يتطلب قيام المدرب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للاعبين في مواقف المنافسات لمواجهة حالات الإثارة العالية. هذا فضلاً عن الخبرات السلبية المرتبطة بالقلق والتوتر قبل المنافسات الهامة، والخوف من الفشل، فضلاً عن زيادة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والإهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي ببذل الجهد في الأداء، أي أن الفوز في المنافسة والترتيب العام هو الهدف الرئيسي. وفي هذا الصدد ترى الباحثة أن القدرة على تحمل الضغوط Stress والتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للاعب الرياضي القدرة على التأثير في مواجهة الأحداث والمواقف المتنوعة في المنافسات الرياضية، بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة الأحداث

الضاغطة في المنافسات الرياضية. ويتضح من ذلك ان التحكم يتمثل في قدرة اللاعب الرياضي على توقع حدوث المواقف الصعبة في المنافسات الرياضية بناءً على استقراره للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها. كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد الثقة بالنفس Self Confidence طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يمتلكون الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن ثقة لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة - عينة البحث - في قدراتهم التدريبية تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية ولا شك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم باستخدام المدربين لأساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضي بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (٣:٢)، وهذا يؤكد أهمية امتلاك الرياضي الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن الأداء يتحسن حيثما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى. (٣٣٨:١٣) وهنا يجب أن نفرق بين الثقة في النفس المثلى Confidance Optimal Self والتي تتميز بأن اللاعب الرياضي يضع أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته ومهاراته، والثقة في النفس الزائدة Over Confidence وتعني أن مقدار الثقة يزيد عن قدراته ومهاراته التي يمتلكها. (١٨:١٢) وفي هذا الشأن يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن بعض الرياضيين يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط. وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء. (٣١٣:١٥) كما يؤكد محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أن الثقة بالنفس هي محور النجاح، ولكن المشكلة تكمن في أنه كيف يمكن الوصول إلى الثقة بالنفس بدون نجاح سابق؟ فالعلاقة بين الثقة والنجاح تصبح أمراً محيراً. وهل الرياضي في حاجة إلى الثقة بالنفس للفوز بالمنافسة، أم أنه في حاجة إلى الفوز لكي يثق في نفسه؟ (٥٨:٤٠) وتأتي أهمية الثقة بالنفس في أنه في حالة فوز اللاعب الرياضي ببعض المنافسات المتتالية، فإن الاتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة، مما يدفعه إلى مزيد من الثقة بالنفس. وهذا يتفق مع

ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠م)، أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤م) والتي أشارت إلى أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. ولاشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم باستخدام المدربين لأساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضي بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (٥١:٤٤)، (١٠:٥٠)

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على وضع الأهداف) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة

القدرة على وضع الأهداف				أبعاد مقياس المهارات العقلية / أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول		
٢٥,٤٩	٢٦,٣٢	٣٠,٤٨	٢٧,١٤	س	
			-	٢٧,١٤	النمط الأول
			*٣,٣٤	٣٠,٤٨	النمط الثاني
			*٤,١٦	٢٦,٣٢	النمط الثالث
-	٠,٨٣	*٤,٩٩	١,٦٥	٢٥,٤٩	النمط الرابع

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٤ لبعد القدرة على وضع الأهداف.

ومن جدول (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على وضع الأهداف) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد القدرة على وضع الأهداف المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف مرتفع أو منخفض من الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل يمتلكون القدرة على وضع الأهداف وفي هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤م) إلى أن المدرب الرياضي يستطيع مساعدة الرياضيين على تنمية دافعية الإنجاز وذلك بالتأكيد على أنهم لن يواجهوا بفشل متكرر عند عدم إعطاء أهمية للفوز وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود المبذولة في التدريب والمنافسة. (١٧٧:٥٢، ١٧٨) ويضيف محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) أن خبرات النجاح والفشل لا تستدعي بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع أو تساوت معه فإن ذلك يولد في نفس الفرد الرياضي خبرات النجاح، وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الرياضي يمتلكه الإحساس والشعور

بالفشل في حالة قصور نتيجته عما كان يتوقع (٢٠٩:٤٤)، هذا وقد أشارت نتائج دراسة حسن السيد أبو عبده (١٩٩٣م)، باسير Passer (١٩٨٣م) إلى أن زيادة الحرص على مخاوف الأداء والخوف من الفشل يجعل الواجب والهدف من تحقيق النجاح عامل صعب يعرض الرياضي للضغط النفسي عند الفشل. (١٢٧:٢٢، ١٢٨)، (١٨٤:٧١). وهذا يؤكد أهمية بناء وتحديد الأهداف ووضوحها فهي تساعد على التحكم في الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر على أداء اللاعب الرياضي، وذلك من خلال وضع أهداف واقعية ولكن طموحة. وبالتالي يتعين على المدرب الرياضي أن يقرر ما هي الأهداف التي سيتعين على الرياضيين الوصول إليها. على أن تكون هذه الأهداف واقعية ومحددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها في وقت محدد، لأنه عندما لا يتم تحديد أهداف واضحة أو يكون الهدف مرتفعاً للغاية، يتأثر كل من الحافز والثقة بالنفس. لذلك، فإن اتباع نهج جيد تجاه الأهداف يساعد على تقوية العديد من الجوانب النفسية ويمثل الاتجاه الذي ينبغي أن توجه إليه الجهود. كما يجب على المدرب الرياضي أن يفرق بين كل من (أهداف الإنجاز وأهداف النتيجة)، فأهداف النتيجة تشير إلى النتائج الجماعية والفردية التي يتم تحقيقها مثل الحصول على المزيد من النقاط، إلخ...، في حين أن أهداف الإنجاز تشير إلى السلوكيات الفردية والجماعية التي يجب على الرياضيين القيام بها لتحقيق النتائج المرجوة. وتعد أهداف النتائج أكثر فائدة لزيادة اهتمام الرياضيين، ولكن أهداف الأداء أكثر فاعلية حتى يتمكن الرياضيون من إدراك أنهم يتحكمون في الموقف الذي يواجهونه. ويساعد كلا النوعين من الأهداف في تحديد الاتجاه الذي يجب أن يتبعه المدرب والرياضيون. (٦٧ : ٢٩٧ - ٣٠٢)

- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية :

١- تم بناء مقياس المهارات العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، والمقياس يتكون من (٧٨) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي : (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، القدرة على بناء الأهداف).

٢- قيم المتوسطات الحسابية المحسوبة لابعاد مقياس المهارات العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة قد تراوحت ما بين (٢٧.٣٦، ٣٠.٥٢) درجة وهي تتجاوز قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الاساسية على الأبعاد وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. كما يتضح أن ترتيب أبعاد المهارات العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي تمثلت في المرتبة الأولى بعد (الثقة بالنفس) بمتوسط

حسابي قدره (٢٩.٧٧) درجة وبوزن نسبي (٩٠.٢١٪)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القدرة على تركيز الانتباه) بمتوسط حسابي قدره (٢٩.٥٥) درجة وبوزن نسبي (٨٩.٥٥٪)، وفي المرتبة الثالثة بعد (القدرة على مواجهة القلق) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٩٠) درجة وبوزن نسبي (٨٧.٥٨٪)، وفي المرتبة الرابعة بعد (القدرة على التصور) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٣٠) درجة وبوزن نسبي (٨٥.٧٦٪)، وفي المرتبة الخامسة بعد (القدرة على الاسترخاء) بمتوسط حسابي قدره (٢٨.٢٦) درجة وبوزن نسبي (٨٥.٦٤٪)، وفي المرتبة السادسة بعد (القدرة على تحمل الضغوط) بمتوسط حسابي قدره (٣٠.٥٢) درجة وبوزن نسبي (٨٤.٧٨٪)، بينما كان أقلها وفي المرتبة السابعة بعد (القدرة على وضع الأهداف) بمتوسط حسابي قدره (٢٧.٣٦) درجة وبوزن نسبي (٨٢.٩١٪).

٣- أن عينة البحث الأساسية (ن=١٥٠) تنقسم إلى أربعة أنماط وذلك تبعا للنمط المميز للاعب الرياضي طبقاً لنموذج " ماكلياند - آتكينسون - McClelland - Atkinson " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح Motive to Achieve Success، والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل) Motive to Avoid Failure (Free of Failure). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي

- النمط الأول: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل. (٣٩) لاعب رياضي.
 - النمط الثاني: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. (٥١) لاعب رياضي.
 - النمط الثالث: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل. (٣١) لاعب رياضي.
 - النمط الرابع: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. (٢٩) لاعب رياضي.
- ٤- وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على وضع الأهداف) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف مرتفع أو منخفض من الفشل.

- ٥- وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس) طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين أصحاب النمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز مقابل خوف مرتفع من الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل خوف منخفض أو مرتفع من الفشل.

- التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

١- الإسترشاد بتطبيق مقياس المهارات العقلية للرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) في أنتقاء وتوجيه اللاعبين ووفق المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لهذه الأنشطة، مع التأكيد علي أنه كلما أمكن التدريب على المهارات العقلية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

٢- الاستفادة بالصورة الكاملة والمستخلصة لخصائص المهارات العقلية للرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) في وضع الاستراتيجيات العقلية والمعرفية لتحقيق أقصى أداء رياضي ممكن ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.

٣- تدريب وتطوير الخصائص النفسية المستخلصة من المهارات العقلية للرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) خلال برامج التدريب والإعداد النفسي بالتلازم مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي.

٤- يجب التأكيد خلال إقامة الدورات التدريبية لإعداد المدربين علي أن تدريب المهارات العقلية يناسب الرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وأن الوصول إلي المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية يحتاج إلى تدريب متواصل.

٥- ضرورة اهتمام المسؤولين بزيادة أعداد الرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) على مستوى قطاع البطولة لما له من أثر كبير في تنمية الخصائص النفسية المستخلصة من المهارات العقلية والتي تعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم.

٦- أهمية وعي وإدراك (اللاعب / المدرب) بما يلي :

أ- يعتمد المدخل الإيجابي للإعداد العقلي للرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) على تنظيم الطاقة النفسية Psych - energy على النحو الذي يتم به تنظيم الطاقة البدنية Physical energy. وبينما يعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في أحمال التدريب من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة البيولوجية. فإن تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال إكساب الرياضي المقدرة للسيطرة على أفكاره وانفعالاته ومعرفة تأثير ذلك على سلوكه أثناء التدريب أو المنافسة.

ب- أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى. فعندما يفتقد اللاعب الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً، أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، ولذا كان لزاماً على المدرب الرياضي أن يتعلم كيف يساعد الرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) على معرفة منطقة الطاقة المثلى بانتظام.

ج- أن المدرب الرياضي الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارات الانتباه فإنه بذلك يطالب اللاعب بأداء شيء لم يتدرب عليه أو لم يدرّب عقله على هذا النوع من الأداء. فكما أن المدرب الرياضي مثلاً لا يستطيع أن يطالب اللاعب بأداء مهارة حركية لم يسبق للاعب تعلمها والتدريب عليها فإن ذلك ينطبق أيضاً على أداء مهارات الانتباه

د- أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة اللاعب لانفعال القلق، وفي هذا المجال يقرر العديد من المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) باعتبارها مصدراً للاستثارة الشاملة.

هـ- مع زيادة الضغوط الواقعة على كاهل الرياضيين من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) يزداد التأثير عليه فسيولوجياً حيث يرهق نفسه عقلياً وإنفعالياً نتيجة للتفكير السلبي في أسباب هبوط مستواه ويشعر بعدم سيطرته وتحكمه في المواقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة فضلاً عن الاحساس بعدم قيمة بذل الجهد فيسيطر عليه التوتر السلبي.

قائمة المراجع :

- ١ إبراهيم المتولي أحمد :
دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة
لدى ناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية
الرياضية، العدد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،
٢٠٠٧م.
- ٢ أحمد رأفت فريد أبو السعود :
بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض
الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،
٢٠٠٧م.
- ٣ أحمد سعد محمد زكي :
تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة
الضغوط النفسية لرميات الجواز للناشئين في
كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.
- ٤ أحمد سليمان عبد الله اليوسف :
مدى فاعلية استخدام برنامج التدريب العقلي في
تحسين أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة اليرموك، أربد، الأردن،
٢٠١١م.
- ٥ أحمد عبد القوي سعيد :
تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات
العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئي
سيف المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
- ٦ أحمد عوض عبد العاطي :
تأثير التدريب العقلي على بعض القدرات الحس
حركية وعلاقته بدقة أداء الرمية الحرة لناشئي
كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
٢٠٠٩م.
- ٧ أحمد محمد صلاح الدين :
تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية بعض
المهارات العقلية وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى
لاعبي الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها،
٢٠١٠م.
- ٨ أحمد محمد محمد محمود :
تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة
لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة
ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى
ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٨م.
- ٩ أدوارد ج . موارى :
الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز
ومراجعة محمد عثمان نجاتي، مكتبة دار
الشروق، القاهرة، ١٩٨٨م.

- ١٠ أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو (دراسة تحليلية - مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ١١ أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ١٢ أسامة كامل راتب : تنمية مهارة الثقة بالنفس للرياضيين، دراسة منشورة في دورية الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، العدد الحادي عشر، ديسمبر ١٩٩٨م.
- ١٣ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٤ أسامة كامل راتب : التخطيط لبرنامج المهارات النفسية، دراسة منشورة في مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ١٥ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٦ أسامة كامل راتب : ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٧ أشرف إسماعيل خطاب : التدريب العقلي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وإستراتيجية الأداء لدى لاعبي المبارزة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٣٨)، العدد (٧٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ١٨ السيد محمد خيرى : الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية، دار النهضة، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٩ بئينه محمد فاضل : العزو في الرياضة وعلاقته بأنماط دافعية الانجاز لناشئات كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٣٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٢٠ بن رقية عابد : أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، ٢٠١٥م.
- ٢١ جار الله نايف محمد : دافعية الانجاز وعلاقتها بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المؤتمر الدولي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، مارس، ٢٠١٨م.

- ٢٢ حسن السيد أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٢-٢٤ ديسمبر ١٩٩٣م.
- ٢٣ خالد عبد الرؤوف حافظ : برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٣م.
- ٢٤ سندس فتحي عبد اللطيف : تأثير برنامج تدريبي مقترح على فعالية الأداء الخططي وبعض المهارات النفسية لناشئي الكاراتيه "كوميته"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ٢٥ صفاء جابر شاهين وآخرون : علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٢٦ صفوت أرنست فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٧ عبد المحسن زكريا أحمد : فاعلية بعض المهارات النفسية في الإرتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ٢٨ عبد الوهاب الخولاني : أثر التدريب العقلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١٠م.
- ٢٩ عطوة متولي عطوة : علاقة دافعية الانجاز بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ٣٠ علكة سليمان الحوري : علم النفس رؤيه معاصرة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٣١ ليث عدنان المطارنة : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠١٣م.
- ٣٢ ماجد عبد الله النجار : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

- ٣٣ محمد ابراهيم شحاته، عادل زين : تطبيقات عملية للتدريب العقلي وتدريب الجهاز العصبي اللاإرادي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٣٤ محمد السيد الششتاوي : الفروق في الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - العدد (٩٠) الجزء (٤) - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان - سبتمبر ٢٠٢٠م.
- ٣٥ محمد الشحات إبراهيم : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقمي لمسابقة ١٠٠ متر عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٣٦ محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣٧ محمد العربي شمعون : الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ٣٨ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٩ محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي التطبيقي ودليل الأخصائي النفسي الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٤٠ محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤١ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.
- ٤٢ محمد ايوب السعيد : تماسك الفريق وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٤٣ محمد حسن أحمد : تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٤٤ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٥ محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤٦ محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٧ محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- ٤٨ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط٧، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٤٩ محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٥٠ محمد فكري سيد أحمد : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء مهارة حائط الصد الدفاعي لدي لاعبي كرة اليد بالمملكة العربية السعودية، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الأول، المجلد (١٨)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ٥١ محمد يوسف حجاج : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٥٢ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٣ مها علي سويلم : تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على تحسين المهارات النفسية الأساسية للاعبين كرة القدم النسائية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، سبتمبر ٢٠٠٥م.
- ٥٤ هبة محمد لبيب : أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكوندو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٥٥ يحيى محمد زكريا الحريري : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٥٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦م.

- 56 Ahmed Salah El -Din : Mental training for enhancing attack in soccer, Khalil & Waleed The 12 Issp world congress of sport psychology Marrakesh-June 17-21, 2009.
Ahmed Gabr
- 57 Alan, D : Effect of Mental Training on Enhancement of Accuracy. Diss Abstract. VOL.46.1986.
- 58 Carlos, A : Mental training for Endurance sports Institution Thesis (MSC) Lakehead University (Canada) Volume 42. 2003.
- 59 Cratty, B ., : Movement Behavior and Motor Learning ,3 rd. ed. Lea & Febiger Publisher, Philadelphia, 1973.

- 60 Curtis, J. : The Foundation for Mental Training International Gymnast; 1994.
- 61 Daw, J & Burton, D : Evaluation of a Comprehensive Psychological skills training program for collegiate tennis players sport psychologist (champaign, 111) VOL A. No 1. 1994.
- 62 Denis, M . : Mental Practice and and Imagery Ability. Canadian Journal of Applied sports sciences. VOL. 10. 1992.
- 63 Halvari, H., : Relationships Between Motive to Achieve Success Motive to Avoid Failure, Physical Performance, and Sport Performance in Wrestling Scandinavian Journal of Sports Sciences (Helsinki) 5 (2), Dec., 1983.
- 64 Jackson,S. & Marsh.H.w : Development and Validation of Scale to measure Optimal Experience: The flow State Scale Journal of sport & Exercise psychology, 1996.
- 65 Mamassis, G & Doganis. G : The Effects of a mental training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety. Self-Confidence and Tennis Performance Journal of Applied sport psychology. VOL 16 (2) Apr 2004.
- 66 Mardiny, W . & Abo - Kishk. Mohammed : The Effect of Proposed Mental training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills among the Students at the Faculty of Physical Education Yarmok University. Irbid. Jordan. 2003.
- 67 Mecaffery , N., & Orlick , T. : Mental Factors Related to Excellence Among Top Professional Golfers International . Journal of Sport Psychology , 1989.
- 68 Michael.B. Dreshman. : The Effect of Mental training with biofeedback on the performance of young swimmers Ben-Bar-Sheva. US Ohalo Coll for Education Tourism & sport Katzrin an International Review VOL 51. 2002.

- 69 Nagel. C.f. : The effect of relaxation training , video observation , and mental emergy upen the reduction of free style swimming errors of youth compitive female swimmers Eugene , or , microform puplication , university of orgen, 2 microfiche (179fr) : negative; 11x15 cm.2002.
- 70 Ngwyen, A : What is mental training? total performance, 2003.
- 71 Passer, M.W. : Fear of Failure, Fear of Evaluation Perceived Competence and Self – Esteem in Competitive – Trait Anxious Children, Journal of Sport Psychology, 1983.
- 72 Robert. S.Roy. C & Allen. J : Mental Preparation Strategies and Performance is. A Combination of Techniques Better than a Single Techniques? Journal of sports sciences. No. 1. 1983.
- 73 Savoy, C. : A Yearly Training Program for a College Basketball Player Journal of sport psychologist 1993.
- 74 Singer, R, N : Sustaining Motivation in Spor: The youth in Sport, Psychological Consiteration Series – Sport Consultants International, Inc., Florida 1984.
- 75 Vealey, R .C & Walter, S : Imagery Training For Performance Enhan Comment And Personal Development J.M.Willams (Ed) Performance (2th Edition Mountain View , Ca May Field, 1993.

ملخص البحث

الفروق في المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي
لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة

أ.م.د/ أية الله رضا ابراهيم

وجهت الباحثة الدراسة الحالية بمثابة محاولة منهجية لدراسة الفروق في المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي)، بواقع (٤٨) لاعب لكل نشاط رياضي قيد الدراسة، وقد تم بناء مقياس المهارات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة وأستخدم مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي كأدوات للبحث وبعرض المقاييس على الخبراء وإجراء التقنين بتقدير صدق الاتساق الداخلي، ومعاملات الثبات تم التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث، وبعد الانتهاء من إجراء المعاملات العلمية لمقياس المهارات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية أصبح صالح للأستخدام في صورته النهائية المكونة من (٧٨) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي : (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تحمل الضغوط، الثقة بالنفس، القدرة على وضع الأهداف). وبتطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية (ن=١٥٠) تم التوصل إلى وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس المهارات العقلية طبقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) وأن جميع الفروق المعنوية لصالح لاعبي الأنشطة الرياضية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وخوف منخفض من الفشل.

Abstract

Differences in mental skills according to sports achievement motivation patterns for players have some selected sports activities**Dr. Aya Allah Reda Ebrahim**

The researcher directed the current study as a systematic attempt to study the Differences in mental skills according to sports achievement motivation patterns for players have some selected sports activities. The descriptive approach was used, and the research sample consisted of (240) players of high levels of sports in sports activities (football, handball, basketball, volleyball, hockey), with (48) players for each sports activity under study, A measure of mental skills was built among players of selected sports activities, and a measure of patterns of sports achievement motivation was used as research tools. By presenting the measures to experts and performing standardization by estimating the validity of internal consistency and reliability coefficients, the psychometric conditions for the research tools were confirmed, and after completing the scientific transactions for the measure of my mental skills. For players of sports activities, it has become usable in its final form, which consists of (78) phrases distributed over seven dimensions : (The ability to Imagery, the ability to Relaxation, the ability to Attention Concentration, the ability to Anxiety Coping, the ability to withstand Stress, self-confidence, the ability to set goals). By applying the research tools to the basic research sample (n=150) It was found that there are statistically significant differences between the average scores of the dimensions of the mental skills scale according to the patterns of motivation for sports achievement among players of selected sports activities (football, handball, basketball, volleyball, hockey), and that all significant differences are in favor of players of sports activities who have high Achievement motivation and low fear of failure.