

السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية

د/ محمد السيد الششتاوي

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث :

يكاد يتفق المهتمون بالتدريب الرياضي على أن إنجاز المستويات الرياضية العالية يرتبط بعوامل مختلفة، يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه - إلى درجة كبيرة - خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي. (٢٣١:١٣) ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف الخصائص النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج. (١٦:٣٥)

وتعتبر دراسة السمات الشخصية للرياضيين واحدة من أكثر موضوعات البحث في مجال علم النفس الرياضي. (٥٨:٥٠) فالخصائص البدنية الفريدة والمواهب التي يتميز بها الرياضيون تدعوا العديد من المتخصصين في علم النفس الرياضي إلى محاولة التعرف على الصفحة الشخصية لهؤلاء الرياضيين. (١٤١:٤٦) وفي هذا الصدد يوضح مارتنز Martens (١٩٧٦م) أن هناك هدفين رئيسيين لدراسة سمات الشخصية في المجال الرياضي هما : مدى تأثير الشخصية على الأداء الرياضي. هذا من جهة، ومدى تأثير السلوك الرياضي على شخصية الفرد من جهة أخرى. (٤١٧ : ٥٣)

وتجدر الإشارة إلى أن قياس السمات الشخصية يعد الخطوة الأولى في عملية تطور إكتشاف المواهب الرياضية ووجود أساليب الانتقاء العلمية للاعب الرياضي، وكذلك برامج الإعداد البدني والمهاري المقننة، وطرق الإعداد النفسي التي تساهم في التحكم في ضغط المنافسة، حيث أصبح واضحاً أن الفرق بين الفوز والهزيمة يرتبط بصورة أكبر بالجوانب النفسية وأهمية توجيه الإهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين حتى يتمكن اللاعب من إتخاذ القرارات المناسبة في مواقف التنافس العالية. ولما كانت العديد من الدراسات التي أهتمت بدراسة السمات الشخصية للرياضيين، كدراسة عصام سيد أحمد (١٩٩٢م)، صلاح الدين محمد مالك، عمر محمد إبراهيم (١٩٩٣م)، كمال سليمان حسن (١٩٩٣م)، مدحت شوقي ميخائيل (١٩٩٤م)، علاء عبد الغنى أحمد (١٩٩٦م)، محمد يوسف حجاج (١٩٩٧م)، شاكر فرهود الدرعة (١٩٩٧م)، محمد

عبد العزيز خزعل (١٩٩٧م)، هبة رضوان لبيب (١٩٩٨م)، عمر محمود البحيري (٢٠٠١م)، زهرة شهاب أحمد (٢٠٠٢م)، رائد عبد الأمير عباس (٢٠٠٨م)، رائد عبد الأمير عباس، ميثم صالح كريم (٢٠١٣م)، بن قلاوز أحمد تواتي (٢٠١٦م)، شينغ Cheng (١٩٨٧م)، نيمنان Nieman (١٩٨٧م)، شين Chen (١٩٨٨م)،

سوليفان Sullivan (١٩٩٨م)، جات وماك رايتس Gat & Mc Whrites (١٩٩٩م) قد أشارت إلى أنه مع تطور إكتشاف المواهب الرياضية، ووجود أساليب الانتقاء العلمية، وتوافر المدرب المؤهل صاحب الخبرات الطويلة، وكذلك برامج الإعداد البدني والمهاري المقننة، وطرق الإعداد النفسي التي تساهم في التحكم في ضغط المنافسة وذلك بهدف تطوير دوافع اللاعب الرياضي وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي.

ولما كانت الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) تتميز بالأداء الحركي المتنوع والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المنافسة، كما أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للعبات المستويات الرياضية العالية ومن ثم على نتيجة المنافسة... ومن هنا تتضح أهمية الدور الذي يجب أن يقوم به المدرب الرياضي لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى تصل اللاعبات إلى الحالة البدنية المثلى، فعندما تفتقد اللاعبه الرياضية المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئتها نفسياً، أي تحفيزها وإستثارة الدافعية لديها، أما إذا كانت اللاعبه لديها طاقة نفسية مرتفعه جداً، فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئتها والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، ولذا كان لزاماً على المدرب الرياضي أن يتعلم كيف يساعد اللاعبات على معرفة منطقة الطاقة المثلى بانتظام. (٩ : ٣٩)

ولقد حاولت بعض الدراسات ربط الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضي كدراسة ريجسكي، هاردي و شو Rejeski, Hardy & Shaw (٥٧:٦٥-٧٤)، أسامة كامل راتب (٨:٢٠-٢٥)، أسامة ابراهيم السعيد عمارة (٥:٣٣٨-٣٥٧) كما حاولت دراسات أخرى أن تبين درجة الاستثارة الملائمة لبعض المهارات والأنشطة الرياضية كدراسة اوكسندين Oxendine (٥٦:١٠٩)، ستالنجز Stallings (٥٨:١٢٥)، ديبورا Deborah (٤٩:١٤٤)، زهير يحيى، عصام محمد، صباح جاسم (٢١:٩١-١٠٢)، محمود حمدي محمد ابراهيم (٤٠:٣١٣-٣٣٥) ومن هذا المنطلق وجه الباحث الدراسة الحالية بمثابة

محاولة منهجية موجهة لدراسة السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، لدورها الهام في مساعدة لاعبات المستويات الرياضية العالية على التحكم والسيطرة على أفكارهن وانفعالاتهن ولتتمكن من إتخاذ القرارات المناسبة في مواقف التنافس العالية، حيث أصبح واضحاً أن الفرق بين الفوز والهزيمة يرتبط بصورة أكبر بالجوانب النفسية وأهمية توجيه الإهتمام بالإعداد النفسي للاعبات المستويات الرياضية العالية.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وذلك من خلال التعرف على :

١- مستوى درجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

٢- مستويات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

٣- الفروق في متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة).

٤- العلاقة بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

- تساؤلات البحث :

١- ما هو مستوى درجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ؟

٢- ما هي مستويات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ؟

٣- هل توجد فروق في متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) ؟

٤- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدى لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ؟

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

- السمة **Traiat** :

وتعرف بأنها " تلك الصفة الثابتة لدي الفرد والتي تميزه عن غيره من الأفراد في سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة " . (٤ : ٦٦)

- الشخصية **Personal** :

وتعرف بأنها " التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفسجسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير " . (٢ : ١٣٢)

- الاستثارة **Arousal** :

وتعرف بأنها " تنشيط الأعضاء المختلفة في الجسم التي تقع تحت سيطرة الجهاز العصبي الأوتونومي (ذاتي الحركة) " . (٤٢ : ٦٩٤) وتعتمد الاستثارة المثلى على فكرة أن لكل نشاط مستوى أمثل للاستثارة تتيح أقصى أداء للفرد الرياضي .

- إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

عينة عمدية قوامها (١٨٠) لاعبة يمثلن لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بواقع (٦٠) لاعبة لكل نشاط رياضي والمقيادات بأندية الدوري الممتاز للأنشطة الرياضية قيد الدراسة والحاصلات على المركز الأول والثاني في بطولة الدوري العام وبطولة كأس مصر في الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م، وهي موزعة كالتالي :

- عينة التقنين وقوامها (٣٠) لاعبة لإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث (الصدق - الثبات)، بواقع (١٠) لاعبات لكل نشاط رياضي (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).
- عينة أساسية قوامها (١٥٠) لاعبة وبواقع (٥٠) لاعبة لكل نشاط رياضي (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

ثالثاً : أدوات البحث :

- قائمة السمات الشخصية الرياضية :

قائمة السمات الشخصية الرياضية Sport Personality Inventory من إعداد صدقي نور الدين محمد، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) وتهدف إلى قياس العوامل العقلية التي لها تأثير كبير على الأداء الرياضي، وتتكون القائمة من (٧٢) عبارة بواقع ١٢ عبارة لكل بعد موزعة على ستة أبعاد رئيسية أمكن استخلاصها من الاستعراض المرجعي لنموذج الشخصية الرياضية، حيث تتم الإجابة على عبارات القائمة من خلال ميزان تقدير خماسي (١) نادراً، (٢) قليلاً، (٣) أحياناً، (٤) غالباً، (٥) دائماً، مع مراعاة أن القائمة تتضمن عبارات سلبية وبالتالي يتم تقدير الدرجات على النحو التالي : (٥) دائماً، (٤) غالباً، (٣) أحياناً، (٢) قليلاً، (١) نادراً. ويتم جمع درجات كل بعد من الأبعاد الستة على حدة ويتراوح مدى درجات البعد بين (١٢ - ٦٠ درجة)، إذ أن القائمة ليست لها درجة كلية. وزيادة الدرجة لكل بعد يعكس التوجه الايجابي المرغوب فيه للشخصية الرياضية - باستثناء - البعد الخامس الضغط حيث انخفاض الدرجة يعكس التوجه الايجابي والقدرة على مواجهة الضغوط، وأبعاد القائمة الستة هي :

١- **الدينامية Dynamism** : الاستمتاع بالمنافسة، الرغبة أن يكون في دائرة الضوء، وتبني الاتجاه العدواني والميل إلى تهديد المنافسين، وإظهار الثقة في النفس والمواجهة السريعة للتغلب على خبرة الفشل، والمقدرة على الاندماج في الأداء وتحقيق الطاقة النفسية المثلى.

٢- **الدوافع والقيم Motives & Values** : التدريب الشاق والتضحية لتحقيق التفوق، والاستمتاع بالسيطرة على الآخرين والطموح للقيام بالمسئوليات القيادية، وإظهار النظام الذاتي والإعداد الدقيق والالتزام بتحقيق الأهداف، والتمسك بالقيم والروح الرياضية.

٣- **الانفتاح Openness** : تقبل الأفكار الجديدة وأساليب الأداء المتطورة، الوعي بمواطن القوة والضعف للاستعدادات والقدرات، والرغبة في التعلم، التوقع ومعرفة ردود الأفعال في المواقف المختلفة.

٤- **الاجتماعية Sociabiliy** : الرغبة في عمل علاقات مع الآخرين والاستمتاع بالعمل بروح الفريق، والاستماع إلى وجهات نظر المدرب وزملاء الفريق والاستعداد لتقديم المساندة المطلوبة، ومعرفة كيفية تنظيم المشاعر والانفعالات لتحقيق أفضل أداء.

٥- **الضغط Stress** : 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- **أساليب التدريب الذاتي Techniues** : التحدث الإيجابي مع الذات للاحتفاظ بالدافعية والهدوء والسيطرة والأداء الجيد، واستخدام التصور العقلي للعب الجيد، والاسترجاع العقلي لخصائص الأداء الجيد، ووضع الأهداف وتحديد الأولويات وقياس معدل التقدم في الأداء. (١٢ : ٤٨٧ - ٤٩٣)

- **مقياس سلوك المنافسة الرياضية** :

وضعه كل من دورثي ف . هاريس Dorthy V. Harris وبيت ل. هاريس Bette. L. Harris (١٩٨٤م) تحت عنوان Competitive Behavior Questionnaire، بهدف قياس درجة الاستئارة الانفعالية لدي الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية. وقد أعده في صورته العربية أسامة كامل راتب (١٩٩١م)، والمقياس يتكون من (٥٠) عبارة، ويجب اللاعب الرياضي على العبارات من خلال تدرج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert، وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الايجابية الدرجات التالية : (غالباً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، نادراً = ثلاث درجات)، كما يتم منح العبارات السلبية الدرجات التالية : (غالباً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، نادراً = درجة واحدة). ويتراوح مدى درجات المقياس بين (٥٠ - ١٥٠ درجة)، والدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى زيادة شدة التوتر والاستئارة، إضافة إلى ضعف مقدرة اللاعب الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة، ومن ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي أو المعرفي. ويراعى تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان " قائمة سلوك المنافسة ". (٨ : ٢٠ - ٢٥)

رابعاً : **المعاملات العلمية لأدوات البحث** :

١ - **الصدق** : تم إيجاد الصدق من خلال كل من :

أ- **صدق المحكمين** : تم عرض المقاييس المستخدمة على خمسة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجالات البحث العلمي وعلم النفس والتقويم الرياضي مرفق (١)، وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين مؤكدة على إمكانية عبارات مقياس سلوك المنافسة الرياضية. مرفق (٢)، وأبعاد عبارات قائمة السمات الشخصية الرياضية في قياس ما وضعت من أجله. مرفق (٣)

ب- صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency (٦٠:٥٤) لعبارات مقياس سلوك المنافسة الرياضية، تم تطبيق المقياس على عينة التقنين السابق الإشارة إليها وقوامها (٣٠) لاعبة بواقع (١٠) لاعبات لكل نشاط رياضي (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. جدول (١)

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية (ن=٣٠)

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٤٧٢	١١	٠,٤١٦	٢١	٠,٤٤٤	٣١	٠,٤٣٠	٤١	٠,٤٢٦
٢	٠,٥٤١	١٢	٠,٤٦٩	٢٢	٠,٤٧٦	٣٢	٠,٥٥٣	٤٢	٠,٤٠٦
٣	٠,٤٢٩	١٣	٠,٤٧٢	٢٣	٠,٤١٥	٣٣	٠,٤١٧	٤٣	٠,٥٦١
٤	٠,٥١٢	١٤	٠,٤٦٥	٢٤	٠,٤٣٩	٣٤	٠,٤٠٦	٤٤	٠,٤٠٩
٥	٠,٤٦٢	١٥	٠,٤٠٨	٢٥	٠,٥٤٠	٣٥	٠,٤٧٠	٤٥	٠,٥٥٠
٦	٠,٤٣٩	١٦	٠,٤٣٨	٢٦	٠,٤٤٢	٣٦	٠,٥٤٨	٤٦	٠,٤٩٤
٧	٠,٤٥٣	١٧	٠,٥٤٠	٢٧	٠,٥٠١	٣٧	٠,٤٤٢	٤٧	٠,٤٦٤
٨	٠,٤٨٤	١٨	٠,٤٦٦	٢٨	٠,٤٤٦	٣٨	٠,٥٤٠	٤٨	٠,٤١٣
٩	٠,٤٩٠	١٩	٠,٥٠١	٢٩	٠,٥٣٩	٣٩	٠,٥٧٤	٤٩	٠,٤٢٨
١٠	٠,٤٦٦	٢٠	٠,٤٨٩	٣٠	٠,٤٤٧	٤٠	٠,٥٥٠	٥٠	٠,٣٨٩

ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

ويتضح من جدول (١) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية حيث أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩، وهي تدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس سلوك المنافسة الرياضية.

وللتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency لقائمة السمات الشخصية الرياضية بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لأبعاد القائمة الستة (الدينامية، الدوافع والقيم، الانفتاح، الضغط، أساليب التدريب الذاتي) وما تضمنته من عبارات، تم تطبيق القائمة على نفس عينة التقنين السابق الإشارة إليها وقوامها (٣٠) لاعبة بواقع (١٠) لاعبات لكل نشاط رياضي (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القائمة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.
جدول (٢)

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد القائمة ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للقائمة. (مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد القائمة). جدول (٣)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القائمة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

البعد السادس		البعد الخامس		البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول		أبعاد القائمة
أساليب التدريب الذاتي		الضغط		الاجتماعية		الانفتاح		الدوافع والقيم		الدينامية		
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	أرقام العبارات ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
٠,٧٧٣	٦	٠,٦٨٦	٥	٠,٦٦٧	٤	٠,٦٥٤	٣	٠,٦٧٧	٢	٠,٥٩٩	١	
٠,٦٠٨	١٢	٠,٧٣١	١١	٠,٥٨٧	١٠	٠,٧٦٤	٩	٠,٨٠٠	٨	٠,٧١١	٧	
٠,٦٦٣	١٨	٠,٦٩٠	١٧	٠,٦٠٧	١٦	٠,٦٧٠	١٥	٠,٧٨٦	١٤	٠,٦٠٠	١٣	
٠,٦٠٠	٢٤	٠,٧٤٦	٢٣	٠,٧٥٣	٢٢	٠,٥٣٩	٢١	٠,٧١٠	٢٠	٠,٦٩٩	١٩	
٠,٥٨٨	٣٠	٠,٧٣٢	٢٩	٠,٦٩٥	٢٨	٠,٦١٩	٢٧	٠,٧١١	٢٦	٠,٧٧٧	٢٥	
٠,٦٣١	٣٦	٠,٥٩٠	٣٥	٠,٧٢٠	٣٤	٠,٧٠٤	٣٣	٠,٦٥٤	٣٢	٠,٧٩٨	٣١	
٠,٥٩٨	٤٢	٠,٧٥٣	٤١	٠,٦٧٢	٤٠	٠,٦٤٢	٣٩	٠,٦٠٠	٣٨	٠,٦٩٠	٣٧	
٠,٧٤١	٤٨	٠,٦٥٤	٤٧	٠,٦٥٤	٤٦	٠,٦٨٧	٤٥	٠,٥٩٩	٤٤	٠,٧٠٣	٤٣	
٠,٦٤٣	٥٤	٠,٦٢٩	٥٣	٠,٦٠٩	٥٢	٠,٥٨٠	٥١	٠,٧٢٢	٥٠	٠,٧٩٨	٤٩	
٠,٧٣٤	٦٠	٠,٧٦٤	٥٩	٠,٦٦٦	٥٨	٠,٦٨١	٥٧	٠,٦٧٥	٥٦	٠,٦٩٠	٥٥	
٠,٦٣٢	٦٦	٠,٦٨٢	٦٥	٠,٦٣٢	٦٤	٠,٥٤٣	٦٣	٠,٥٣٢	٦٢	٠,٦٣٢	٦١	
٠,٥٦١	٧٢	٠,٦٦٠	٧١	٠,٦٩٣	٧٠	٠,٦٠٦	٦٩	٠,٦٣١	٦٨	٠,٧٣٣	٦٧	

ر عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

من جدول (٢) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات قائمة السمات الشخصية الرياضية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، يتضح أن عبارات أبعاد القائمة تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط لعبارات القائمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهي تدل على صدق العبارات على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق. (٤٣٦:١٤)

جدول (٣) مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية (ن=٣٠)

م	أبعاد القائمة	الدينامية	الدوافع والقيم	الانفتاح	الاجتماعية	الضغط	أساليب التدريب الذاتي
١	الدينامية	-	٠,١٩٠	٠,٢١١	٠,١١١	٠,٠٩٩	٠,١٧٦
٢	الدوافع والقيم		-	٠,٢٤٤	٠,١٩٩	٠,٢٣٠	٠,٢٢٥
٣	الانفتاح			-	٠,١٩٩	٠,١٣٠	٠,٢٤٣
٤	الاجتماعية				-	٠,١٨٨	٠,١٤٥
٥	الضغط					-	٠,٢٠١
٦	أساليب التدريب الذاتي						-

ويتضح من جدول (٣) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد القائمة الستة أن جميع معاملات الارتباط ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على أستيقلالية أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية.

٢- الثبات :

لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق Test - Retest (مقياس سلوك المنافسة الرياضية - قائمة السمات الشخصية الرياضية) على عينة التقنين السابق الإشارة إليها، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient.

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس سلوك المنافسة الرياضية (ن=٣٠)

ألفا كرونباخ	قيمة "ر"	التطبيق الثاني (ن=٣٠)		التطبيق الأول (ن=٣٠)		الحد الأقصى للدرجة	المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠,٨٦	٠,٨٢	١٢,٥٣	١٠,٢,٥٠	١٢,١٢	١٠,١,٦٠	١٥٠	سلوك المنافسة الرياضية

ومن جدول (٤) والخاص بمعاملات الثبات لمقياس سلوك المنافسة الرياضية بطريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ يتضح أن معامل ثبات المقياس بأستخدام إعادة التطبيق قد بلغ (٠,٨٢)، بينما بلغ معامل الثبات بأستخدام معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦)، وأن قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية.

جدول (٥) معاملات الثبات لقائمة السمات الشخصية الرياضية (ن=٣٠)

م	أبعاد القائمة	الحد الأقصى للدرجة	التطبيق الأول (ن = ٣٠)		التطبيق الثاني (ن = ٣٠)		قيمة "ر"	ألفا كرونباخ
			س	ع±	س	ع±		
١	الدينامية	٦٠	٥٢,٠٩	٣,٨٨	٥١,١١	٢,٨٩	٠,٨٣	٠,٨٧
٢	الدوافع والقيم	٦٠	٥٢,٤٤	٣,٠٩	٥١,٦٠	٣,١٢	٠,٨٨	٠,٩١
٣	الانفتاح	٦٠	٤٩,٣٠	٢,٧٤	٤٨,٦٦	٢,٩٠	٠,٨١	٠,٨٤
٤	الاجتماعية	٦٠	٥١,١١	٢,٥١	٥١,٧٧	٢,١٠	٠,٨٩	٠,٩٢
٥	الضغط	٦٠	٢٩,٠٩	٢,١١	٢٩,٤٤	٢,٣٣	٠,٨٢	٠,٨٦
٦	أساليب التدريب الذاتي	٦٠	٥٠,١١	٣,٥٥	٤٩,٨١	٣,٠٣	٠,٨١	٠,٨٥

ومن جدول (٥) والخاص بمعاملات الثبات لقائمة السمات الشخصية الرياضية بطريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ يتضح أن معاملات الثبات لأبعاد القائمة الستة (الدينامية، الدوافع والقيم، الانفتاح، الضغط، أساليب التدريب الذاتي)، قد امتدت بطريقة إعادة التطبيق بين (٠,٨٩، ٠,٨١)، كما امتدت باستخدام معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٩٢، ٠,٨٥)، وجميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في القائمة، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكمترية لقائمة السمات الشخصية الرياضية.

خامساً : خطوات تطبيق أدوات البحث :

بعد التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث، تم تطبيق مقياس سلوك المنافسة الرياضية وقائمة السمات الشخصية الرياضية ووفق القواعد التي حددت لإستخدامهم على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٥٠) لاعبة، بواقع (٥٠) لاعبة لكل نشاط رياضي (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).
سادساً : المعالجات الاحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الاحصائية على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، والارتباط، وalfa كرونباخ، 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. (٤١ : ٢٧٧ - ٣٠٠)
- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للدرجة

الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية (ن=١٥٠)

المقياس	الحد الأقصى للدرجة	س	ع±	معامل الالتواء
مقياس سلوك المنافسة الرياضية	١٥٠	١٠١,٨٩	١١,٩٩	٢,١١

من جدول (٦) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للدرجة الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية يتضح أن المتوسط الحسابي قد جاوز قيمة الإنحراف المعياري وأن قيمة معامل الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الأساسية (ن=١٥٠) على الدرجة الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. (٢٣ : ٧٠، ٧١)

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات

أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية (ن=١٥٠)

م	أبعاد القائمة	الحد الأقصى للدرجة	س	ع±	معامل الالتواء
١	الدينامية	٦٠	٥٠,٨٠	٢,٧٨	٢,١٩
٢	الدوافع والقيم	٦٠	٥٠,٣١	٣,٠١	٢,١٤ -
٣	الانفتاح	٦٠	٤٨,٦٩	٢,٩٠	٢,٣١
٤	الاجتماعية	٦٠	٥١,١٥	٢,٤٩	٢,٠٩ -
٥	الضغط	٦٠	٣١,٦٠	٢,٣٣	٢,٥٦
٦	أساليب التدريب الذاتي	٦٠	٤٧,٨١	٢,٧٥	٢,٦٤

من جدول (٧) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد جاوزت قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الأساسية (ن=١٥٠) على أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. (٢٣ : ٧٠، ٧١)

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية لمقياس

سلوك المنافسة الرياضية وفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (ن=١٥٠)

المقياس	المستوى الأول منخفضي الاستثارة (ن=٥١)			المستوى الثاني متوسطي الاستثارة (ن=٧٣)			المستوى الثالث مرتفعي الاستثارة (ن=٢٦)		
	س	ع±	الالتواء	س	ع±	الالتواء	س	ع±	الالتواء
سلوك المنافسة الرياضية	١٢٨,٠١	١١,٩٨	١,٩٩	١٠٧,١١	١٠,٨٠	٢,١٩	٧٠,٩٩	١١,٤٤	٢,٢٣

ويتضح من جدول (٨) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الأستثارة - مرتفعة الاستثارة) أن عينة البحث الأساسية وقوامها (ن=١٥٠) لاعبة، تم تقسيمهم إلى ثلاث

مستويات ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)، وذلك على النحو التالي :

- المستوى الأول (اللاعبات منخفضي الاستثارة) : وقوامهم (٥١) لاعبة والحاصلات على (أقل من ٨٣ درجة إلى ٥٠ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

- المستوى الثاني (اللاعبات متوسطي الاستثارة) : وقوامهم (٧٣) لاعبة والحاصلات على (١١٥ - ٨٣ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

- المستوى الثالث (اللاعبات مرتفعي الاستثارة) : وقوامهم (٢٦) لاعبة والحاصلات على (أكثر من ١١٦ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

ولإيجاد الفروق في متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية بين لاعبات المستويات الرياضية العالية (عينة البحث)، ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠,٠٥، للتأكد من معنوية الفروق.

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية بين لاعبات المستويات الرياضية العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة

الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)

م	أبعاد القائمة	المستوى الأول منخفضي الاستثارة (ن=٥١)			المستوى الثاني متوسطي الاستثارة (ن=٧٣)			المستوى الثالث مرتفعي الاستثارة (ن=٢٦)		
		س	ع±	الالتواء	س	ع±	الالتواء	س	ع±	الالتواء
١	الدينامية	٥٢,٩٧	٢,١١	١,٣٢	٥٠,٨٠	٢,٢٤	١,٦٦	٤٨,٧٣	٢,٧٦	١,٣٢
٢	الدوافع والقيم	٥٢,٢٨	٢,٣٠	١,٤٣-	٥٠,٢٦	٢,٦٣	٠,٧٦-	٤٨,٣٣	٢,٠٩	٠,٨٩
٣	الانفتاح	٥٠,٨٠	٢,٥٥	١,٤٥	٤٨,١٠	٣,٠١	١,١٩-	٤٧,٢٠	٢,١٨	١,٣٢
٤	الاجتماعية	٥٣,١٦	٢,٦١	٠,٩٩	٥٠,٩٦	٢,٧٩	١,٥١	٤٩,٣٠	٢,٣٢	٠,٩٧-
٥	الضغط	٢٩,٥٣	٢,٢٨	١,١١	٣١,٧٢	٢,٨٧	٠,٨٠	٣٣,٤٩	٢,٣٩	١,١١-
٦	أساليب التدريب الذاتي	٤٩,٣٣	٢,٣٧	١,٠٩	٤٧,٦٦	٢,٦٦	٠,٩٤	٤٦,٤٦	٢,٣٨	١,٢٠

ومن جدول (٩) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية بين لاعبات المستويات الرياضية العالية ووفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة

الرياضية، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الاساسية (ن=١٥٠) على أبعاد القائمة.

جدول (١٠) تحليل التباين بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية بين لاعبات المستويات الرياضية العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)

م	أبعاد القائمة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
١	الدينامية	بين المجموعات	٣٤٦,٥٤	٢	١٧٣,٢٧	٥,٦١
		داخل المجموعات	٤٥٣٦,٧٦	١٤٧	٣٠,٨٦	
٢	الدوافع والقيم	بين المجموعات	٣٩٩,٨٥	٢	١٩٩,٩٣	٦,٩٣
		داخل المجموعات	٤٢٤٤,٣٣	١٤٧	٢٨,٨٧	
٣	الانفتاح	بين المجموعات	٢٦٥,٠٤	٢	١٣٢,٥٢	٤,٧٤
		داخل المجموعات	٤١١١,٩٥	١٤٧	٢٧,٩٧	
٤	الاجتماعية	بين المجموعات	٣٨١,٧٧	٢	١٩٠,٨٩	٦,٦٦
		داخل المجموعات	٤٢١١,٥٤	١٤٧	٢٨,٦٥	
٥	الضغط	بين المجموعات	٣٣٠,٧٤	٢	١٦٥,٣٧	٥,٤٧
		داخل المجموعات	٤٤٤١,٦٠	١٤٧	٣٠,٢١	
٦	أساليب التدريب الذاتي	بين المجموعات	٢٤٩,٢٨	٢	١٢٤,٦٤	٤,٥٨
		داخل المجموعات	٤٠٠١,٦٣	١٤٧	٢٧,٢٢	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٣,٠٦

من جدول (١٠) والخاص بتحليل تحليل التباين بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية بين لاعبات المستويات الرياضية العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية (الدينامية، الدوافع والقيم، الانفتاح، الضغط، أساليب التدريب الذاتي) ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة لأبعاد القائمة الستة (٥,٦١، ٦,٩٣، ٤,٧٤، ٦,٦٦، ٥,٤٧، ٤,٥٨) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٣,٠٦، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

جدول (١١) دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات المستويات الرياضية العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الدينامية - الدوافع والقيم)

الدينامية			أبعاد القائمة / مستويات الاستثارة الانفعالية		
المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول			
٤٨,٧٣	٥٠,٨٠	٥٢,٩٧	س		
*٤,٢٤	*٢,١٧	-	٥٢,٢٨	المستوى الأول	الدوافع والقيم
*٢,٠٧	-	*٢,٠٢	٥٠,٢٦	المستوى الثاني	
-	*١,٩٣	*٣,٩٥	٤٨,٣٣	المستوى الثالث	

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0,05 = 1,60$ لبعد الدينامية.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0,05 = 1,52$ لبعد الدوافع والقيم.

من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات المستويات الرياضية العالية لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الدينامية - الدوافع والقيم)، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد الدينامية بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الاستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الاستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة) لصالح لاعبات المستوى الأول الأقل استثارة (منخفضي الاستثارة)، وقد يرجع ذلك إلى أنه من الشائع في المجال الرياضي أن تشعر اللاعبة الرياضية بتحدي مهام الأداء - متطلبات الأداء - لقدراتها مما يجعلها تشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء ممكن، وأن متعة اللعب تعتبر من أهم العوامل الأساسية للمحافظة على دافعية اللاعبة الرياضية من الوصول إلى الملل، وهذا يتطلب كما يرى عمرو أحمد السيد (٢٠٠١م) أهمية وضع مفهوم للفوز والهزيمة والتركيز على الاستمتاع دون النظر إلى العائد من ذلك. (٣٠ : ٩٨) ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التركيز عن تقديم اللاعبة الرياضية أفضل ما لديها من مهارات بدلاً من التركيز على هزيمة المنافس، فإذا أستطاعت اللاعبة الرياضية تقديم أفضل ما عندها من مهارات وأستمتعت فعلاً بالمباراة فمن المحتمل أن تؤدي مباراة جيدة مع أطول فترة من الاستمتاع. مما يدل على أن ممارسة الرياضي في أي مستوي من مستويات الاشتراك شيئاً ممتعاً للرياضي الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية، وأن فهم المسؤولين والمدربين لحالة الطلاقة وكيف يشعر الرياضيون في هذه الحالة كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين

علي تحقيق المستوي المثالي لهذه الخبرة. (١٠ : ١٤٥) وهنا يؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) علي أهمية إمتلاك الرياضي الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن الأداء يتحسن حينما أن الثقة تزداد إلي نقطة مثلي. (٩ : ٣٣٨) فالمنافسة الرياضية تتضمن في طياتها خبرات النجاح والفشل ... ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. (١١ : ٤١٦)

هذا ويرى محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أن الثقة بالنفس هي محور النجاح، ولكن المشكلة تكمن في أنه كيف يمكن الوصول إلي الثقة بالنفس بدون نجاح سابق ؟ فالعلاقة بين الثقة والنجاح تصبح أمراً محيراً، هل الرياضي في حاجة إلي الثقة بالنفس للفوز بالمباراة، أم أنه في حاجة إلي الفوز لكي يثق في نفسه ؟ وتأتي أهمية الثقة في أنه في حالة فوز الرياضي ببعض المباريات المتتالية، فإن الإتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة مما يدفعه إلي المزيد من الثقة بالنفس. فالفوز والهزيمة بالنسبة للاعب الرياضي وبصفة خاصة في المنافسات الرياضية يرتبط بعامل النتيجة Outcome، فإذا كانت نتيجة المنافسة في صالح اللاعب فهذا يعني الفوز، وإذا كانت النتيجة في صالح المنافس فإن ذلك يعني الهزيمة. (٣٤ : ٦٤) أما النجاح والفشل بالنسبة للاعب الرياضي فإنه يرتبط بعامل الأداء Performance فإذا كان أداء اللاعب في المنافسة جيداً فإن ذلك يعني النجاح، أما إذا كان أداء اللاعب الرياضي في المنافسة سيئاً فإنه يعني الفشل وذلك بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسات الرياضية. (٣٧ : ٣٥٢)

هذا ويؤكد عمرو أحمد السيد (٢٠٠١م) أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة لديهم مقدرة علي أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء. ولذا فإنه من الأهمية أن يتعلم الرياضي أن يكون له دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء وليس التفكير في كيف يحدث الأداء، حيث من المتوقع أن الرياضي الذي يأمل الوصول إلي مرحلة الطاقة النفسية المثلى يكون قد أتقن المهارات إلي درجة الآلية. هذا ويمكن أن يقيم المدرب فعالية دوره في مساعدة الرياضي علي التركيز والاندماج وصولاً إلي حالة الطلاقة أثناء الأداء. (٣٠ : ٥٣) فضلاً عن أن الرياضة تعتبر إحدى وسائل تفريغ الدوافع العدوانية، هذا بالرغم من أن التحكيم المتمثل في حكم اللعبة يجعل من الصعب علي الممارسين أن يعبروا عن حقيقة أنفسهم. وهنا يشير علي محمد مطاوع (١٩٨١م) أن دراسة فلتشر ودويل Fleticher & Dowell أوضحت أن لاعبي بعض المستويات الرياضية العالية لا يكونوا فقط عدوانيين، ولكنهم يشعروا بحرية التعبير عن نزعاتهم العدوانية أكثر من الأفراد غير الرياضيين. (٢٨ : ٣١)

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد الدوافع والقيم بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الأستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الأستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الأستثارة) لصالح لاعبات المستوى الأول الأقل استثارة (منخفضي الأستثارة)، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة مروان مصطفى رجب (٢٠٠٢م) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد علي زيادة درجات سمة الدافعية لدي اللاعبين ذوي المستويات الرياضية العليا. (٤٤ : ٨٦) وهنا يؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) أنه قد تزايد الاهتمام بدراسة الدافعية بشكل عام حيث تتناول بالتحليل مختلف العوامل أو الظروف التي تستثير وتوجه نشاط الفرد، والدافعية الرياضية بصفة خاصة باعتبارها مفتاح الممارسة الرياضية، ومن المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي في الرياضة. (٧ : ١٥) فمن الملاحظة البسيطة للسلوك نجد أنه عندما تستثار حاجة معينة لدي اللاعب يبدأ في سلسلة من السلوك في إتجاه معين، ويستمر هذا السلوك حتي ينتهي بأشباع هذه الحاجة. (١ : ٢٨) فكأن الدافعية في ضوء ما سبق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل علي دفع اللاعب نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك. وينبغي علينا مراعاة أن سلوك اللاعب الرياضي لا ينتج عن دافع واحد، فغالباً ما يكون سلوك اللاعب الرياضي نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر، أو قد يكون نتاج مجموعة من الدوافع. كما نجد أن دوافع اللاعب الرياضي تتعدل وتتطور في غضون تطور مستواه الرياضي ويصبح من الممكن أن يكتسب دائماً دوافع جديدة. ولذا فإن عملية بناء وتنمية الدافعية لدي اللاعب الرياضي تعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في الارتقاء بمستواه الرياضي، وتساعد علي تحمل مشاق ومتاعب شدة الأحمال البدنية خلال عمليات التدريب الرياضي، وكذلك تساعد علي المثابرة علي التدريب طوال العام دون ملل أو كلل، كما تساهم في محاولاته الجادة لتحقيق أهدافه الطموحة في النجاح والفوز وتحقيق البطولات الرياضية. (٣٧ : ١٣٤ ، ١٣٥)

هذا ويشير أحمد أمين فوزي (١٩٨٠م) أن البعض ومنهم ستاجنر Stagner يعتبر أن هناك علاقة وثيقة بين القيم والدوافع، فقد قام بتصنيف دوافع السلوك الأنساني إلي ثلاثة أنواع (دوافع بيولوجية - القيم والميول والاتجاهات - العواطف). (١ : ٢٨) فكأن القيم في ضوء هذا التصنيف تعتبر دافع عام وشائع الوجود في جميع الأفراد في المجتمع، فهي تعبير عن الدوافع..... فالموضوع أو الصفة، أو الحالة التي تشبع دافعاً هي قيمة. (١٥ : ٢٠)، ومن هنا فهناك مبرر للقول بأن الرياضة تعطينا الوسيلة للتعبير عن القيم الأساسية للمجتمع، وقد لخص خير الدين عويس (د : ت) هذه الفكرة عندما كتب " أن الوظيفة الأولية للرياضة هي نشر وتعزيز وتقوية القيم السلوكية والوصول للهدف، وتحديد الحلول المقبولة للمشكلات في

عالمنا الدنيوي ". (١٧ : ٣٩)، وأنه عندما تمارس الرياضة في ظل القيادة التربوية، فإنه من المتوقع أن يكتسب الرياضي العديد من القيم التربوية مثل : الروح الرياضية، التعاون، احترام المنافس، الإلتزام بالنظام. (١١ : ٥٣)

هذا ويضيف ليونارد مارشيل Leonard Marcellus (١٩٨٤م) أنه إذا ما كانت الرياضة هي العالم الصغير Microcosm للمجتمع، فعلياً أن نتوقع أنها تعكس وتنقل بعض الأفكار الأولية التي توجد في الثقافة الأكبر، وفي دراسة قام بها كل من سبريتزر و سنيذر Spreitzer & Snyders علي ٥٠٠ فرد بغرض التعرف علي عما يفكرون فيه من نتائج للرياضة ... ومن هذه الدراسة أعتقد ٩٠% أن الرياضة ذات قيمة لأنها تعلم ضبط النفس، كما شعر أن ٨٠% أن الرياضة تغرس العدل، وحوالي ٧٠% أن الرياضة تزيد من احترام السلطة وتحقيق المواطنة الصالحة. (٥٢ : ٦٤، ٦٥)

جدول (١٢) دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات الرياضيات العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الانفتاح - الاجتماعية)

الانفتاح			أبعاد القائمة / مستويات الاستثارة الانفعالية		
المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول			
٤٧,٢٠	٤٨,١٠	٥٠,٨٠	س		
*٣,٦٠	*٢,٧٠	-	٥٣,١٦	المستوى الأول	الاجتماعية
٠,٩٠	-	*٢,٢٠	٥٠,٩٦	المستوى الثاني	
-	*١,٦٦	*٣,٨٦	٤٩,٣٠	المستوى الثالث	

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٤٩ لبعد الانفتاح.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٥٧ لبعد الاجتماعية.

من جدول (١٢) والخاص والخاص بدلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات الرياضيات العالية لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الانفتاح - الاجتماعية)، يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية في متوسطات درجات بعد الدينامية بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الاستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الاستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة) لصالح لاعبات المستوى الأول الأقل استثارة (منخفضي الاستثارة)، وقد يرجع ذلك إلي قدرات اللاعبات الأقل استثارة علي تقبل الأفكار الجديدة وأساليب الأداء

المتطورة والرغبة في التعلم. وهنا يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن الدافع شرط أساسي لعملية التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يعترض الفرد من صعاب وعقبات ويمنح الفرد المزيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل. ولذا على المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهداً إثارة إهتمام اللاعبين لممارسة مختلف المهارات الحركية بمختلف الطرق والوسائل. (٣٧ : ٥٠) وهنا يؤكد محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) على أن اللاعب الرياضي الذي يتميز بالرغبة في ممارسة الرياضة تتولد لديه دوافع أخرى منها الحاجة للإنجاز ومستويات طموح إيجابية وبعض الدوافع الاجتماعية كالقبول الاجتماعي. (٤٢ : ٨٢)

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد الاجتماعية بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الاستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الاستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة) لصالح لاعبات المستوى الأول الأقل استثارة (منخفضي الاستثارة)، وقد يرجع ذلك إلى أن الرياضة تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الأولية وتكسبهم مبادئ ومكانة اجتماعية سامية. ولذا يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) إلى أنه يمكن من خلال التخطيط الجيد والإشراف التربوي المؤهل توفير فرص متنوعة لتنمية المهارات الاجتماعية في العلاقات الشخصية مع الزملاء في الفريق، والجهاز الفني والإداري، والمنافسين، والحكام، والجمهور.... إلخ، كما يمكن تطوير مهارات القيادة عندما تتاح له فرص توجيه زملائه من أجل تحقيق أهداف الفريق بنجاح. (١١ : ٥٨) وأن قيادة الفريق الرياضي الواعية تؤكد أهمية القياس المستمر للعلاقات الاجتماعية بين اللاعبين، والتي تستعين به من وقت إلى آخر، تستطيع فهم التنظيم الداخلي للفريق الرياضي، مما يساعد على وضع الأساليب والإجراءات التي تعمل على حماية الفريق الرياضي من أية تصدعات قد تحدث في بنيانه، وكذلك الإجراءات التي تزيد من التفاعل الاجتماعي بين أعضائه. (٣ : ١٢٥) هذا ويزداد تقبل الرياضي كلما كان الفريق متماسكاً ويشجع أعضائه على ما أنجز من نجاح، وكلما زادت سبل الإتصال بين اللاعبين وبعضهم البعض، فالتماسك Cohesion والإتصال Communication والتقبل Acceptance عوامل تتداخل ويؤثر كل منها على العاملين الآخرين، ولا يمكن تناولها وتناول تأثيرها منفصلة عن بعضها البعض. فالتماسك هو الخيط الذي يربط بين أعضاء الفريق الرياضي والذي يبقى على العلاقات بينهم، وهذا ما يؤدي إلي ما يطلق عليه بالجو أو المناخ الصحي الذي يدل على التماسك والذي يعتمد على ما يطلق عليه بروح الجماعة بحيث يعمل كل أعضاء الفريق الرياضي بكفاءة ويقدم كل منهم كل ما يستطيع والإمتثال بتعاليم ومعايير الفريق. (٣:٩٧)

جدول (١٣) دلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات المستويات الرياضية العالية وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الضغط - أساليب التدريب الذاتي)

الضغط			أبعاد القائمة / مستويات الاستثارة الانفعالية			
المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول				س
٣٣,٤٩	٣١,٧٢	٢٩,٥٣	س			
*٣,٩٦	*٢,١٩	-	٤٩,٣٣	المستوى الأول		
*١,٧٧	-	*١,٦٧	٤٧,٦٦	المستوى الثاني	أساليب التدريب الذاتي	
-	١,٢٠	*٢,٨٧	٤٦,٤٦	المستوى الثالث		

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦١ لبعد الضغط.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٤٨ لبعد أساليب التدريب الذاتي.

ومن جدول (١٣) والخاص والخاص بدلالة الفروق بين المستويات الثلاثة للاعبات المستويات الرياضية العالية لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) في أبعاد (الضغط - أساليب التدريب الذاتي)، يتضح وجود فروق ذات دلالة أحصائية في متوسطات درجات بعد الدينامية بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الاستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الاستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة) لصالح لاعبات المستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة)، وقد يرجع ذلك إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي ببذل الجهد في الأداء، أي أن الفوز في المنافسة والترتيب العام هو الهدف الرئيسي. (٣٦ : ٢٥٣، ٢٥٤) ومع زيادة الضغوط الواقعة علي كاهل اللاعبة الرياضية يزداد التأثير عليها فسيولوجيا حيث ترهق نفسها عقلياً وإنفعالياً نتيجة للتفكير السلبي في أسباب هبوط مستواها وتشعر بعدم سيطرتها وتحكمها في مواقف المنافسة الرياضية وضعف مقدرتها علي إنجاز المهام المطلوبة فضلاً علي الاحساس بعدم قيمة بذل الجهد فيسيطر عليها التوتر السلبي. وهنا يؤكد أسامه عبد الظاهر الأصفر (١٩٩٩م) أن الرياضيين لم يحققوا أي نتائج رياضية بعد وقوعهم تحت ضغوط نفسية

كبيرة سواء من حيث أحمال التدريب وضغط المنافسات وخوفهم من الفشل وكذلك من حيث اتجاهات الأسرة ومطالبهم بتحقيق الفوز، وكذلك ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق ومطالبة هؤلاء اللاعبين بتحقيق النتائج والفوز، وحاجة الرياضي إلى الحصول على الجوائز والمكافآت التي يحرم منها في حالة عدم تحقيق الفوز والتي تجعله موضع أهداف تفوق قدراته وإمكاناته، وقد يؤثر على دراسته ومتطلبات حياته الأخرى. (٦ : ١٣٤)، كما يتفق كلا من محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) علي أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف اختبار تقويمي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً علي الأداء الرياضي. (٣٦ : ٢٨٦)، (١٠ : ١٨٩) وهنا يرى عزت محمود الكاشف (١٩٩١م) إلي أن رياضي المستويات العليا يستطيعون التحكم نسبياً في حالتهم العصبية والانفعالية، بينما علي العكس يجد اللاعبون الأقل مستوى صعوبة في تحقيق هذا التحكم، الأمر الذي يتطلب قيام المدرب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للاعبين في مواقف المنافسات لمواجهة حالات الإثارة العالية. (٢٥ : ٧٠)

كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد أساليب التدريب الذاتي بين لاعبات المستوى الأول (منخفضي الاستثارة)، وكل من لاعبات المستوى الثاني (متوسطي الاستثارة) والمستوى الثالث (مرتفعي الاستثارة) لصالح لاعبات المستوى الأول الأقل استثارة (منخفضي الاستثارة)، وفي هذا الصدد يشير علماء النفس الرياضي إلي أن اللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة الرياضية قد ينتابه بعض الأفكار السلبية المرتبطة بقدراته أو بمستواه أو بقدرات ومستوي المنافسين أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المنافسة، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة علي مستوي اللاعب الرياضي وقدراته. ومن بين الوسائل الهامة التي يمكن استخدامها لإدارة التعبئة النفسية تدريب اللاعب الرياضي علي 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 التعبئة النفسية للاعب الرياضي عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته وتثير لديه الإدراك بالتحكم في المواقف الرياضية المختلفة. ومن بين العمليات التي يمكن بها توجيه "الكلام الذاتي الرياضي للاعب" ما يعرف بالتأكيدات الذاتية Self Affirmations الإيجابية والتي من خلالها يثبت اللاعب الرياضي في شعوره أفكار إيجابية مرتبطة بإنتاج أفضل أداء ممكن وأفضل حالة معنوية مرتفعة. ومن خلال تكرار استخدام مثل هذه التأكيدات الذاتية الإيجابية فإنها كائنة في تفكير الرياضي وتؤثر في إدراكه الشخصي بكفاءته العالية وتسهم في التعبئة النفسية للاعب الرياضي. (٣٧ : ٣٢٦) وهنا يلعب التصور العقلي دوراً واضحاً في برامج

التدريب العقلي حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ. فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وعامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء وبالتالي فهو عملية شمولية تحمل طابعاً مركباً تشتمل على مكونات بعدية وأخرى حركية ولذلك يجب النظر إلى التصور العقلي على أنه أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (٣٢ : ٢١٨)

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية

ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية (ن = ١٥٠)

أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية						المتغيرات
البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	مقياس سلوك المنافسة الرياضية
الدينامية	الدوافع والقيم	الانفتاح	الاجتماعية	الضغط	أساليب التدريب الذاتي	
٠,٤٨٦ -	٠,٥٠٠ -	٠,٤٨٧ -	٠,٥٩٧ -	٠,٦٧٤ -	٠,٤٩٠ -	

ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٥٩

من جدول (١٤) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية، يتضح وجود علاقة دالة أحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدي لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، حيث بلغت قيم "ر" المحسوبة (-٠,٨٨٦، -٠,٥٠٠، -٠,٤٨٧، -٠,٥٩٧، -٠,٦٧٤، -٠,٤٩٠) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٥٩ وقد يرجع ذلك إلى طبيعة العلاقة الوثيقة بين الاستثارة الانفعالية وأبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية (الدينامية - الدوافع والقيم - الانفتاح - الاجتماعية - الضغط - أساليب التدريب الذاتي)، وهو ما يؤكد 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. فاللاعب الرياضية ذو الاستثارة الانفعالية العالية تتسم بضعف الثقة يمتلكها الشعور بالقلق، ويستحوذ عليها التفكير السلبي وتتشغل بنتائج الأداء أكثر ما تهتم بالأداء ذاته، مما يؤثر على عدم تحقيق

الاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء، وعليه فإنها تكون أقل ثقة بالنفس وتركيزاً للانتباه ومواجهة القلق وسيطرة وتحكم وأستمتاع بالأداء وأكثر عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط. مما يؤكد أن السمات الشخصية للرياضيين مظلة واسعة تشمل مجموعة الخصائص النفسية المهمة، الثقة في النفس، تركيز الانتباه، الثقة في المهارات، السيطرة على الانفعالات، التغلب على المواقف الصاغطة الصعبة، ودرجة عالية من الالتزام لتحقيق الأهداف وأقصى أداء. وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Conscious والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية Ideal Performance State. (٤٠:٣٣) ويجب التأكيد على أن التكامل بين المهارات النفسية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوى الأداء، وأنه يجب النظر إلى جميع المهارات النفسية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى لعناصر اللياقة البدنية لأن كلا منها بالإضافة إلى عوامل أخرى تساهم في الوصول إلى تحقيق الأهداف. (٤٥:٣٤)

- الاستخلاصات :

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

١- تم التحقق من صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلي Internal Consistency لعبارات مقياس سلوك المنافسة الرياضية وعبارات قائمة السمات الشخصية الرياضية (الدينامية - الدوافع والقيم - الانفتاح - الاجتماعية - الضغط - أساليب التدريب الذاتي)، وذلك بتطبيق أدوات البحث على عينة التقنين وقوامها (٣٠) لاعبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، بواقع (١٠) لاعبات لكل نشاط رياضي.

٢- تم إيجاد معاملات الثبات Reliability لمقياس سلوك المنافسة الرياضية وأن معامل ثبات المقياس بأستخدام إعادة التطبيق قد بلغ (٠,٨٢)، بينما بلغ معامل الثبات بأستخدام معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦)، وأن قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكمترية لمقياس سلوك المنافسة الرياضية. كما تم إيجاد معاملات الثبات Reliability لأبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية وذلك بتطبيق القائمة على نفس عينة التقنين والسابق الإشارة إليها، وأن معاملات الثبات للأبعاد الستة للقائمة قد إمتدت بطريقة إعادة التطبيق بين (٠,٨٩ ، ٠,٨١)، كما أمتدت بأستخدام معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٩٢ ، ٠,٨٥)، وجميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند

مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في القائمة، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية لقائمة السمات الشخصية الرياضية.

٣- تم تقسيم عينة البحث الأساسية (ن=١٥٠) لاعبة إلى ثلاث مستويات وفقاً لدرجة الاستثارة الانفعالية للاعبة الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة)، وذلك على النحو التالي :

- المستوى الأول (اللاعبات منخفضي الاستثارة) : وقوامهم (٥١) لاعبة والحاصلات على (أقل من

٨٣ درجة إلى ٥٠ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

- المستوى الثاني (اللاعبات متوسطي الاستثارة) : وقوامهم (٧٣) لاعبة والحاصلات على (١١٥ -

٨٣ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

- المستوى الثالث (اللاعبات مرتفعي الاستثارة) : وقوامهم (٢٦) لاعبة والحاصلات على (أكثر من

١١٦ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس سلوك المنافسة الرياضية والتي تبلغ (١٥٠) درجة.

٤- وجود فروقاً دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية (الدينامية -

الدوافع والقيم - الانفتاح - الاجتماعية - أساليب التدريب الذاتي)، ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة

الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) لصالح اللاعبات الأقل استثارة، حيث

بلغت قيم "ف" المحسوبة (٥,٦١، ٦,٩٣، ٤,٧٤، ٦,٦٦، ٤,٥٨) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف"

الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٠٦

٥- وجود فروقاً دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد (الضغط) ووفقاً لمستوى الاستثارة الانفعالية للاعبة

الرياضية (منخفضة الاستثارة - متوسطة الاستثارة - مرتفعة الاستثارة) لصالح اللاعبات مرتفعة الاستثارة،

حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٥,٤٧) وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٠٦.

٦- وجود علاقة دالة أحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجات أبعاد قائمة السمات الشخصية الرياضية

ودرجة مقياس سلوك المنافسة الرياضية لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة

الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) حيث بلغت قيم " ر" المحسوبة (- ٠,٨٨٦ -

٠,٥٠٠ - ٠,٤٨٧ - ٠,٥٩٧ - ٠,٦٧٤ - ٠,٤٩٠) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة " ر" الجدولية

عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٥٩

- التوصيات :

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

١- الاسترشاد بأهمية توجيه سلوك اللاعب الرياضية في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية، وكذا أهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الاستثارة النفسية المثلى كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

٢- الاستفادة بالصورة الكاملة والمستخلصة لخصائص الاستثارة الانفعالية لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والخصائص النفسية المستخلصة من أبعاد قائمة السمات الشخصية (الدينامية - الدوافع والقيم - الانفتاح - الاجتماعية - الضغط - أساليب التدريب الذاتي)، في وضع الاستراتيجيات العقلية والمعرفية لتحقيق أقصى أداء رياضي ممكن ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.

٣- تدريب وتطوير الخصائص النفسية المستخلصة من مقياس سلوك المنافسة الرياضية وقائمة السمات الشخصية، خلال برامج التدريب والإعداد النفسي بالتلازم مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

٤- ضرورة الإهتمام بإعداد سجل خاص لكل لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) لتتبع مراحل تطور نموهن النفسي، وكذلك تتبع خصائص الصفحة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي ذو المستوى العالي.

٤- ضرورة إهتمام المدرب الرياضي بتطوير الخصائص النفسية المستخلصة من قائمة السمات الشخصية (الدينامية - الدوافع والقيم - الانفتاح - الاجتماعية - الضغط - أساليب التدريب الذاتي)، أثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، وذلك من خلال مواقف تطبيقية لإستثارة الدافعية لدي لاعبات المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بغرض تحدي عقبات التدريب وصعوبة المنافسة.

- قائمة المراجع :

١ أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية،

- ٢ أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم - التطبيقات، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٣ أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤ أحمد أمين فوزي، بشينه محمد فاضل : سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٥ أسامة إبراهيم السعيد عمارة : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لدى لاعبي المصارعة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ٦ أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٧ أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٨ أسامة كامل راتب : تقنين مقياس سلوك المنافسة الرياضية، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية بجامعة الإمارات، اللياقة البدنية للصحة والانتاج والدفاع، ٥-٧ نوفمبر ١٩٩١م.
- ٩ أسامة كامل راتب : تنظيم الطاقة النفسية، "مدخل الإعداد النفسي للنشئ الرياضي"، المؤتمر العلمي الثالث، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية،

- ١٠ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات" ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١١ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٣ أسامة كامل راتب، مصطفى محمد مرسي : السمات الانفعالية لدي السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٤ السيد محمد خيرى : الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية، دار النهضة، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٥ بثينه محمد فاضل : دراسة تأثير الرياضة على النسق القيمي للشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٦ بن قلاوز أحمد تواتي : أثر ممارسة ألعاب القوى والكرة الطائرة على سمات الشخصية للرياضيين، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية"، المجلد الخامس، العدد (٥)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (٣)، ٢٠١٦م.
- ١٧ خير الدين عويس : مقدمة علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، د . ت.

- ١٨ رائد عبد الأمير عباس : مقارنة في السمات الشخصية عند ناشيء منتخبات بعض الالعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٨)، جامعة بابل، ٢٠٠٨م.
- ١٩ رائد عبد الأمير عباس، ميثم صالح كريم : السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين، مجلة كلية التربية الاساسية، العدد (١٠)، جامعة بابل، ٢٠١٣م.
- ٢٠ زهرة شهاب أحمد : دراسة مقارنة السمات الشخصية لدي لاعبات الجمناستيك الفني والايقاعي"، بحث مسحي لمنتخبات كلية التربية الرياضية في الجمناستيك الفني والايقاعي، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م.
- ٢١ زهير يحيى، عصام محمد، صباح جاسم : دراسة مقارنة في مستوى الاستثارة الانفعالية لدي لاعبي الجامعات وفق مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (٤٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٧م.
- ٢٢ شاكر فرهود الدرعة : دراسة تحليلية لبعض سمات الشخصية للاعبي المنتخب الكويتي لكرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٢٣ صفوت أرست فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٤ صلاح الدين محمد مالك ، عمر محمد إبراهيم : السمات الشخصية للاعبي كرة الماء طبقاً لنتائج المسابقة، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية

- والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٢٥ عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٢٦ عصام سيد أحمد : بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٢٧ علاء عبد الغني أحمد : بناء مواقف اختبارية لإكتشاف بعض السمات الشخصية لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٨ علي محمد مطاوع : دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبين المستويات الرياضية العالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ٢٩ عمر محمود البحيري : سمات الشخصية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية في الالعاب الجماعية في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة اليرموك، أريد، الاردن، ٢٠٠١م.
- ٣٠ عمرو أحمد السيد : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٣١ كمال سليمان حسن : دراسة بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية التصويب لدى لاعبي كرة اليد، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، ١٩٩٣م.

- ٣٢ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٣ محمد العربي شمعون : الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة فى علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ٣٤ محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي فى التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٥ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٣٦ محمد حسن علاوي : مدخل علم النفس الرياضى، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٧ محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٨ محمد عبد العزيز خزعل : السمات الشخصية للاعبين الدوليين وغير الدوليين وعلاقتها بالنقاط المسجلة فى كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣٩ محمد يوسف حجاج : السمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم الهادفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٤٠ محمود حمدي محمد ابراهيم : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري فى الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي، التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، التجسيديات والطموحات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،

- ١٩٩٥م.
- ٤١ محمود عبد الحليم منسي : القياس والإحصاء النفسي والتربوي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٢ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤٣ مدحت شوقي ميخائيل : دراسة سمات الشخصية لدى لاعبي مركز الخط الأمامي والخلفي في كرة اليد، المؤتمر الأول "الواقع والمستقبل"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٤م.
- ٤٤ مروان مصطفى رجب : السمات الدافعية وعلاقتها بأداء لاعبي المستوى العالي في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٤٥ هبة رضوان لبيب : العلاقة بين سمات الشخصية والعقوبات في مباريات كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٤٦ يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، معهد إعداد القادة، ١٩٩١م.
- 47 Chen. H : Apersonality trait Analysis of Elite Athletes of The Repulelic of China for The 24 th Olympic Games in Seoul R.Q.No.84.1988.
- 48 Cheng. A : Comparison of Personality Traits of Judo Coaches and Athlete Asian – Jou of Physical Education. Taiuean 94.Jun 1987.
- 49 Deborah, G : Optimum Arousal, Sport Psychology Inc. Computer Library, Internet, 1992.

- 50 Donald. E. and Robert. J : Effective Coaching A. Psychological Approach. New York John Wiley & Sons. 1981
- 51 Gat & Mc Whrites : Personality Characteristics of Competitree and Recreational Cyclists. Journal of Sport Behareion. 1999.
- 52 Leonard Marcellues : Asociological Perspectiree of Sport. By Burgess Pullulating Company Printes in The U.S.A.1984.
- 53 Martens . R : The Paradigmatic Crises in American Sport Personality; in. A.C. Fisher (ed); Psychology of: Issues and Lnsights Palo; Mayfield; 1976.
- 54 Neave, H, : The Trait Psychology Controeersy. R.Q. for Exercise and Sport. Vol. 51. 1980.
- 55 Nieman . D : Personality Traits Correlate with Saccess in Distance running. R.Q. No 38; 1987.
- 56 Oxendine ,B. Joseph : Emotional Arousal and Motor Performance in Psychology. In Suing, M. (ed) Psychology in Sport Methods Applications Minnesota: Burgess Publishing Company, 1980.
- 57 Rejeski , W. Hardy, J. & Shaw ,J : Psychometric Cofounds of Assessing Anxiety in Conjunction with Acute Bouts of Vigorous Exercise, Journal of Sport & Exercise Psychology Vol. 13 N 1 March, 1991.
- 58 Stallings. L. M. : Motor Learning for Theory to Practice. St Louis Mosby Company, 1982.

- 59 Sullivan . D : Personality Characteristtics of male Female Particepation in Team Sport; Personality and Indreidual Differencs; 1998.