

ملخص البحث باللغة العربية

المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى

*حمدي محمد على

*محمود فكري عبد الخالق

*هبة الله جمال على عبد الحميد

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى من خلال بناء مقياس المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوى وبناء مقياس الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث. قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (١٨٠) ناشئة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. الإستخلاصات والتوصيات- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية والرضا الحركي ، وقد جاءت تلك العلاقة بمستوى متوسط مما يساعد اللاعبين على بذل المجهود لتحقيق الانجاز

Research summary in Arabic

Psychological skills and their relationship to the movement satisfaction of junior athletics

Hamdy Muhammad Ali *

Mahmoud Fikry Abdel Khaleq *

Gift of God Jamal Ali Abdul Hamid *

The research aims to identify the psychological skills and their relationship to the motor satisfaction of junior athletics through building the scale of psychological skills of junior athletics and building the scale of kinetic satisfaction of junior athletics. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, given its suitability to The researchers selected the research sample by the intentional) ١٨٠ method, the basic study was conducted on a sample of emerging, and the exploratory study was conducted on a sample of originating from the same research community and outside the main Conclusions and recommendations – The results showed the existence of positive relationships between psychological skills and motor satisfaction, and this relationship came at a medium level, which helps the players make the effort to achieve achievement

المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى

*حمدي محمد على

*محمود فكرى عبد الخالق

*هبة الله جمال على عبد الحميد

مقدمة البحث :

يتفق العديد من العلماء والخبراء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي علي أن طبيعة الممارسة الرياضية أيا كان نوعها أو مستواها أو مجالها يتطلب الإنجاز والتفوق فيها وتوافر العديد من المهارات والقدرات النفسية والعقلية الأساسية التي تؤهل اللاعب الممارس إلي الوصول للتوافق النفسي والبدني مع المتطلبات النفسية والعقلية والبدنية والحركية للممارسة الرياضية بصفة عامة وتساعده علي التغلب علي الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية بصفة خاصة. بل إن هناك فروقا واختلافاً بين لاعبي كل نشاط رياضي وآخر تبعاً لمتطلباته وأيضاً نتيجة لإختلاف الوظائف التخصصية والأدوار الحركية ومراكز اللعب في كل نشاط رياضي علي حده. (٢ : ١٣٨) (١٧ : ٢٢).

أن تنمية المهارات النفسية لا يؤثر علي تحسين الأداء الرياضي فقط بل يمتد أثرها إلي حياة الفرد العادية حيث ينظر إلي أن المهارات النفسية التي تساعد علي تحسين الأداء الموجه نحو الرياضة فإنها تؤثر كذلك في خصائص الشخصية العامة للاعب (٢٦ : ١٨٩ ، ١٩٠).

(أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرامج السريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين علي اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع وهناك إعتقاد خاطئ يري أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوي العالي فقط والواقع هو أنها تناسب الرياضيين علي اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية مبكراً كلما كان ذلك أفضل (٤ : ٨١).

ويعد مفهوم الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة لكل متعلم وغالبا ما يسعى المربون الأكفاء من مدرسين ومدربين إلي تدعيم الذات أو تدعيم رضا الفرد المتعلم عن نفسه، ظنا منهم بأن تقييم الفرد المتعلم لذاته هو مفتاح الدافعية للتعلم والنجاح.

وثر مفهوم الرضا الحركي في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد المتعلم، فهو يبعث الثقة بالنفس التي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والتي من الممكن أن تجعل

مهارات الفرد المتعلم تتميز بالانسيابية والدقة والتوافق في الأداء مما يجعله محبا للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته.

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالدافعية، فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو الإنجاز تكون كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالدافعية، فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو الإنجاز تكون درجة الدافعية نحو التدريب عندهم في أعلى مستوياتها، وإن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية

مشكلة البحث :

يُعد العامل النفسي من أهم العوامل التي لها تأثير كبير في تحقيق المستوى الرياضي العالي، ومن خلال العرض السابق ظهرت أهمية الجوانب النفسية بالنسبة للأنشطة الرياضية بصفة عامة ومدى تأثيرها في تطوير الناشئات في كل الجوانب البدنية والمهارية والفنية، ولذلك رأت الباحثة إجراء هذا البحث في محاولة للتعرف على أهم الجوانب النفسية الخاصة بلعبة ألعاب القوى ونسب مساهمة المهارات النفسية سابقة الذكر في المهارات الأساسية لألعاب القوى وهذا قد يساعد العاملين في مجال تدريب ألعاب القوى من تنمية هذه المهارات النفسية والعمل على تطويرها والاستفادة منها في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية للوصول إلى أعلى مستوى يمكن الوصول إليه في لعبة ألعاب القوى، كما أن هناك تذبذب وعدم استقرار لناشئات ألعاب القوى ترجع إلى حالة نفسية متمثلة بعدم رضاهم عن أدائهم الحركي كما أن مدربي ألعاب القوى لا يعتمدون على تعزيز مفهوم الرضا الحركي وربطه بدقة أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المتنوعة وخاصة في لعبة ألعاب القوى.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات

ألعاب القوى من خلال :-

- بناء مقياس المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوى .
- بناء مقياس الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى .

تساؤلات البحث :

- ١- ما مستوى المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوى؟
- ٢- ما مستوى الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى؟
- ٣- ما علاقة المهارات النفسية بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى؟

مصطلحات البحث :

المهارات النفسية:

هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب (١٨ : ١٩٣).

القلق:

درجة معينة من القلق تعتبر مناسبة (أو مثالية) للاعب لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء وهي ناحية فردية لأبعد مدي وتختلف من لاعب لآخر (١٩ : ٤٤٠).

تركيز الإنتباه:

هي القدرة علي تضيق أو تثبيت أو تأكيد الإنتباه علي مثير معين أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن (١٨ : ٢٨٣).

الثقة بالنفس:

إعتقاد أن الفرد يستطيع أداء سلوك معين بنجاح (١٩ : ١٦).

الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من اجلها يلتحق بهذا النشاط". (١٢ : ١١٤)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

وعينة البحث :

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١٨٠) ناشئة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
١٨٠	١٥٠	٣٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

– أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف ناشئات ألعاب القوي.

– أن تكون العينة ممثلة لجميع ناشئات ألعاب القوي.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

– مقياس المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوي "اعداد الباحث".

– مقياس الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوي "اعداد محمد حسن علاوي".

خطوات بناء مقياس المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوي "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمهارات النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس المهارات النفسية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المهارات النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

– القدرة علي التصور.

– القدرة علي الاسترخاء .

– القدرة علي مواجهة القلق .

– القدرة علي تركيز الانتباه .

– الثقة بالنفس.

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المهارات النفسية لناشئات

ألعاب القوي ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة

المتخصصين في علم النفس، وألعاب القوي. مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس
المهارات النفسية لناشئات العاب القوي

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	القدرة على التصور	٧	١٠٠%
٢	القدرة على الاسترخاء	٥	٧١%
٣	القدرة على مواجهه القلق	٧	١٠٠%
٤	القدرة على تركيز الانتباه	٧	١٠٠%
٥	الثقة بالنفس	٦	٨٦%

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المهارات النفسية لناشئات العاب القوي تراوحت (٧١%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى ٥ محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس المهارات النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئات العاب القوي، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٠) عبارة. مرفق رقم (٣) وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع المهارات النفسية لناشئات العاب القوي.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

▪ صدق المقياس :

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) ناشئة من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور القدرة على التصور

ن=٣٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	*٠,٨٢٩
٢	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	*٠,٨٤٢
٣	من الصعب أن أكون صورياً عقلية.	*٠,٧١٤
٤	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	*٠,٧٩٦
٥	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	*٠,٧٩٠
٦	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	*٠,٧٢٨
٧	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	*٠,٨٤٨
٨	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	*٠,٧٣٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (القدرة على التصور) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (القدرة على التصور).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور القدرة على الاسترخاء

ن=٣٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسني قبل المنافسة.	*٠,٨١٩
٢	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة.	*٠,٧١٩
٣	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي.	*٠,٦٥٥
٤	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة.	*٠,٨٠١
٥	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المنافسة	*٠,٨٠٥
٦	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	*٠,٧٦٤
٧	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	*٠,٦٦٣
٨	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	*٠,٧٨٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	*٠,٦١٥
٢	أدخل كافة المباريات بفكر وأثق.	*٠,٨٣٩
٣	تتلاشى ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسة.	*٠,٧٧٦
٤	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي.	*٠,٧١٥
٥	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	*٠,٨٥٥
٦	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء	*٠,٧٠٩
٧	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني	*٠,٦٤٨
٨	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة	*٠,٧٥٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	القدرة على التصور	*٠,٧٢٥
٢	القدرة على الاسترخاء	*٠,٤٢٥
٣	القدرة على مواجهه القلق	*٠,٧٤٧
٤	القدرة على تركيز الانتباه	*٠,٣٠٨
٥	الثقة بالنفس	*٠,٥٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) ناشئة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٧)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	القدرة على التصور	*٠,٧٨٧
٢	القدرة على الاسترخاء	*٠,٧٥٠
٣	القدرة على مواجهه القلق	*٠,٨٣٦
٤	القدرة على تركيز الانتباه	*٠,٥٢٠
٥	الثقة بالنفس	*٠,٨٤٤

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٨٤٤ ، ٠,٥٢٠) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٨)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٦٥٥
معامل جتمان	*٠,٨٦٩
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٧٩١
معامل الفا للجزء الثانى	*٠,٨٣٤

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦٥٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٩١) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠,٨٣٤) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

خطوات بناء مقياس الرضا الحركي لناشئات العاب القوي "اعداد محمد حسن علاوي":

٣- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالرضا الحركي ومراجعة قوائم ومقاييس الرضا الحركي .

◀ عرض العبارات الخاصة بالمقياس على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات .
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٥)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

▪ صدق المقياس :

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) ناشئة من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس .

٢- الدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات مقياس الرضا الحركي والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١٨	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	*٠,٦٨٤
١٩	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	*٠,٧٨٦
٢٠	لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	*٠,٨٤٥
٢١	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية	*٠,٦٨٤
٢٢	أنا راضي تماما عن قدراتي الحركية	*٠,٥٢٦
٢٣	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	*٠,٦٥٩
٢٤	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	*٠,٤٨٢
٢٥	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك	*٠,٥٧٩
٢٦	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة	*٠,٦٧٧
٢٧	أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك	*٠,٨٢٩
٢٨	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	*٠,٨١٢
٢٩	أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	*٠,٦٤٩
٣٠	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	*٠,٦٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الرضا الحركي ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرضا الحركي .

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) ناشئة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٠)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٨٨٦
معامل جتمان	*٠,٧٨٧
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٧٥٢
معامل الفا للجزء الثاني	*٠,٨١٦

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٨٨٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٥٢) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨١٦) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٣/٨/٢٠٢٠م) الي الفترة (٣/٩/٢٠٢٠م) على عينة عشوائية من ناشئات العاب القوي وقوامها (٣٠) ناشئة خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث من خلال الفترة (١٣/٩/٢٠٢٠م) الي الفترة (١٢/١١/٢٠٢٠) على عينة اساسية وقوامها (١٥٠) ناشئة.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى المهارات النفسية لناشئات ألعاب القوى؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المهارات النفسية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

(١١)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الاول (القدرة على التصور) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	٦٨,٦٧	٢٩	١٩,٣٣	١٨	١٢,٠٠	١٨	٨٥,٥٦	٣٨٥	٨٥,٤٨
٢	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	٦٦,٦٧	٢٤	١٦,٠٠	٢٦	١٧,٣٣	٢٦	٨٣,١١	٣٧٤	٧٥,٠٤
٣	من الصعب أن أكون صورياً عقلية.	٦٤,٠٠	٢٧	١٨,٠٠	٢٧	١٨,٠٠	٢٧	٨٢,٠٠	٣٦٩	٦٣,٤٨
٤	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	٦٥,٣٣	٢٧	١٨,٠٠	٢٥	١٦,٦٧	٢٥	٨٢,٨٩	٣٧٣	٦٩,١٦
٥	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	٦٣,٣٣	٢٦	١٧,٣٣	٢٩	١٩,٣٣	٢٩	٨١,٣٣	٣٦٦	٦٠,٨٤
٦	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	٦٨,٠٠	٢٤	١٦,٠٠	٢٤	١٦,٠٠	٢٤	٨٤,٠٠	٣٧٨	٨١,١٢
٧	يصعب علي ان أنتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	٧٦,٦٧	١٨	١٢,٠٠	١٧	١١,٣٣	١٧	٨٨,٤٤	٣٩٨	١٢٦,٧٦
٨	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	٦٥,٣٣	٢٧	١٨,٠٠	٢٥	١٦,٦٧	٢٥	٨٢,٨٩	٣٧٣	٦٩,١٦

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على التصور) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١,٣٣% ، ٨٨,٤٤%)

جدول (١٢)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة.	١٠٢	٦٨,٠٠	٣١	٢٠,٦٧	١٧	١١,٣٣	٨٥,٥٦	٣٨٥	٨٣,٠٨
٢	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة.	٨٦	٥٧,٣٣	٣٠	٢٠,٠٠	٣٤	٢٢,٦٧	٧٨,٢٢	٣٥٢	٣٩,٠٤
٣	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي.	٨٠	٥٣,٣٣	٣٢	٢١,٣٣	٣٨	٢٥,٣٣	٧٦,٠٠	٣٤٢	٢٧,٣٦
٤	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة.	٨٨	٥٨,٦٧	٣٢	٢١,٣٣	٣٠	٢٠,٠٠	٧٩,٥٦	٣٥٨	٤٣,٣٦
٥	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المنافسة	٩٩	٦٦,٠٠	٢١	١٤,٠٠	٣٠	٢٠,٠٠	٨٢,٠٠	٣٦٩	٧٢,٨٤
٦	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	٨٩	٥٩,٣٣	٢٨	١٨,٦٧	٣٣	٢٢,٠٠	٧٩,١١	٣٥٦	٤٥,٨٨
٧	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	١٠٧	٧١,٣٣	١٧	١١,٣٣	٢٦	١٧,٣٣	٨٤,٦٧	٣٨١	٩٨,٢٨
٨	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	١٠٥	٧٠,٠٠	٢٠	١٣,٣٣	٢٥	١٦,٦٧	٨٤,٤٤	٣٨٠	٩١,٠٠

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على الاسترخاء) لاستبيان (المهارات النفسية) في جميع العبارات حيث

كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٦,٠٠%، ٨٥,٥٦%)

جدول (١٣)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الثالث (القدرة علي مواجهه القلق) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة.	١١١	٧٤,٠٠	٢٣	١٥,٣٣	١٦	١٠,٦٧	٣٩٥	٨٧,٧٨	١١٢,١٢
٢	أقلق مما قد ألحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات.	٨٧	٥٨,٠٠	٣٧	٢٤,٦٧	٢٦	١٧,٣٣	٣٦١	٨٠,٢٢	٤٢,٢٨
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامى بالأداء.	٩٦	٦٤,٠٠	٢٧	١٨,٠٠	٢٧	١٨,٠٠	٣٦٩	٨٢,٠٠	٦٣,٤٨
٤	أفرط في القلق بشأن التنافس.	٩٥	٦٣,٣٣	٢٩	١٩,٣٣	٢٦	١٧,٣٣	٣٦٩	٨٢,٠٠	٦٠,٨٤
٥	اشعر غالباً باحتمال هزيمتى بالمنافسة التي اشترك فيها	٩٧	٦٤,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	٣١	٢٠,٦٧	٣٦٦	٨١,٣٣	٦٧,٠٨
٦	أخشى من عدم الإجابة في اللعب اثناء المنافسة	٩٦	٦٤,٠٠	٢٨	١٨,٦٧	٢٦	١٧,٣٣	٣٧٠	٨٢,٢٢	٦٣,٥٢
٧	عندما اشترك في منافسة فأنتى اشعر بالمزيد من القلق	١٠٧	٧١,٣٣	١٩	١٢,٦٧	٢٤	١٦,٠٠	٣٨٣	٨٥,١١	٩٧,٧٢
٨	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١١٣	٧٥,٣٣	١٧	١١,٣٣	٢٠	١٣,٣٣	٣٩٣	٨٧,٣٣	١١٩,١٦

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة علي مواجهه القلق) لاستبيان (المهارات النفسية) فى جميع العبارات

حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠,٢٢%)، (٨٧,٧٨%)

جدول (١٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الرابع (القدرة على التركيز) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة.	٧٦,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	١٣	٨,٦٧	١٣	٤٠٢	٨٩,٣٣	١٢٧,٥٦
٢	يتخلى عنى تركيزى أثناء المنافسة	٦٢,٦٧	٣٢	٢١,٣٣	٢٤	١٦,٠٠	٢٤	٣٧٠	٨٢,٢٢	٥٨,٧٢
٣	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائى.	٧٠,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	٢٢	٣٨٤	٨٥,٣٣	٩٤,٠٨
٤	تشنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لى.	٦٢,٠٠	٣٠	٢٠,٠٠	٢٧	١٨,٠٠	٢٧	٣٦٦	٨١,٣٣	٥٥,٥٦
٥	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٧٢,٦٧	١٩	١٢,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	٢٢	٣٨٧	٨٦,٠٠	١٠٤,٥٢
٦	يضايقتى عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	٧٠,٠٠	٢٠	١٣,٣٣	٢٥	١٦,٦٧	٢٥	٣٨٠	٨٤,٤٤	٩١,٠٠
٧	مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	٦٥,٣٣	٢٤	١٦,٠٠	٢٨	١٨,٦٧	٢٨	٣٧٠	٨٢,٢٢	٦٩,٢٨
٨	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشنتى انتباهي في اللعب	٦٩,٣٣	٢١	١٤,٠٠	٢٥	١٦,٦٧	٢٥	٣٧٩	٨٤,٢٢	٨٧,٦٤

كا ٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على التركيز) لاستبيان (المهارات النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن

النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١,٣٣%، ٨٩,٣٣%)

جدول (١٥)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الخامس (الثقة بالنفس) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	١٠٠	٦٦,٦٧	٣١	٢٠,٦٧	١٩	١٢,٦٧	٨٤,٦٧	٣٨١	٧٦,٤٤
٢	أدخل كافة المباريات بفكر وأثق.	٩٠	٦٠,٠٠	٢٥	١٦,٦٧	٣٥	٢٣,٣٣	٧٨,٨٩	٣٥٥	٤٩,٠٠
٣	تتلاشى ثقتي بالتدرّيج كلما اقترب ميعاد المنافسة.	٦٩	٤٦,٠٠	٣٧	٢٤,٦٧	٤٤	٢٩,٣٣	٧٢,٢٢	٣٢٥	١١,٣٢
٤	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابي.	٧٦	٥٠,٦٧	٣٦	٢٤,٠٠	٣٨	٢٥,٣٣	٧٥,١١	٣٣٨	٢٠,٣٢
٥	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	٩٢	٦١,٣٣	٢٧	١٨,٠٠	٣١	٢٠,٦٧	٨٠,٢٢	٣٦١	٥٣,٠٨
٦	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحى فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء	٩١	٦٠,٦٧	٢٠	١٣,٣٣	٣٩	٢٦,٠٠	٧٨,٢٢	٣٥٢	٥٤,٠٤
٧	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى	١٠٠	٦٦,٦٧	٢٢	١٤,٦٧	٢٨	١٨,٦٧	٨٢,٦٧	٣٧٢	٧٥,٣٦
٨	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكى في المنافسة	٨٥	٥٦,٦٧	٢٥	١٦,٦٧	٤٠	٢٦,٦٧	٧٦,٦٧	٣٤٥	٣٩,٠٠

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الثقة بالنفس) لاستبيان (المهارات النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب

المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٢٢,٢٢) %، (٨٤,٦٧) %

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ان الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والوصول إلى المستوى الامثل وهذا ما أكد عليه العربي شمعون (١٩٩٥) (١٤) وهبه لبيب (٢٠٠٦) (٢٢) بأن الوصول للاسترخاء المناسب اثناء المنافسة يؤدي إلى الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر وبالتالي إلى درجة أسترخاء عميقة مما يساعد على رفع الروح المعنوية والذي ينعكس بدوره على الأداء الرياضي.

وبعد القدرة على التصور يعتبر من أصعب المهارات التي يجب التركيز عليها ويجب التدريب عليها جيدا، وذلك لأن اللاعب إذا تصور المهارة بشكل خاطئ فإنه يحتاج إلى وقت كبير للرجوع إلى المهارة الاصلية، حيث أوضح الحريري (٢٠٠٦) (٦٨) ورحال (٢٠١٠) (٨) Weinberg, (٢٠٠٨) (٢٦) بأن التصور يحتاج من اللاعب إلى تصور ادق التفاصيل لكي يشعر بأحاساس المهارة المطلوبة لأدائها بصورة صحيحة. وفي رأي الباحثون فإن استحضار اللاعب للصورة الذهنية خلال المباريات ومواقف المنافسة المختلفة يحقق لذلك اللاعب فرصة لاداء المهارة بالاسلوب الصحيح للتغلب على مواقف المنافسة المختلفة. ويشير راتب (٢٠٠٠) (٤) إلى ان التصور الذهني النشط لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي نشط. وأكد راتب (٢٠٠٠) (٤) إلى ان استحضار اللاعب للصورة الذهنية لمواقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الاسلوب الملائم للتغلب على منافسية وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون لها في ان تصبح أكثر الفه بمواقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي والدفاعي والهجومى الصحيح. وهذا يتفق عما جاءت به دراسة السيد (٢٠٠٦) (١١) ، ويعزو الباحث ذلك إلى أختلاف طبيعة المهارات بين الالعب المختلفة مع الاخذ بعين الاعتبار مراكز اللاعبين فيما يتعلق بالعب القوي.

وتعتبر الثقة بالنفس من المصادر الايجابية التي تساعد اللاعب لتحقيق طاقاته النفسية الايجابية، حيث ان عدم الثقة بالنفس تجعل اللاعب يشعر بتوترات نفسية تؤدي إلى احساسه بالعجز وفقدان الاهتمام والقدرة على المتابعة وضعف الأداء. وهذا ما أكده علاوي (١٩٩٢) (١٧) والعلوان (٢٠٠٠) (٧) من أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى قدرة الفرد على التغلب من انفعالاته وضبطه لنفسه، وينعكس ذلك على مدى ثقة الفرد بنفسه. ان الثقة بالنفس له اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته وانه يؤدي دورا في

توصية السلوك وزيادة مستوى الدافعية لدى ذلك الفرد لتحقيق مراده. وهذا ما اكدته دراسة شعبان وطارق (٢٠٠١)(١) التي اشارت إلى ان الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية، وايضا هذا يتفق مع ما جاءت به دراسة نبيلة محمود (٢٠٠٣) (٢١) من ان الثقة بالنفس تؤدي دورا ايجابيا في التأثير على اللاعبين لاحراز النتائج بشكل ايجابي، وفي رأي الباحث أن الثقة بالنفس لها ارتباط وثيق بتقدير ذات الشخص لنفسه، مما ينعكس ذلك على أداء اللاعب وانجازه. وان هناك أولوية للمهارات النفسية من حيث الدرجة والترتيب، حيث يرى الباحث ان ترتيب اهمية المهارات النفسية يأتي على شكل درجات تبدأ بالتصور والتركيز والانتباه وينسحب على باقي المهارات الاخرى، وكما اكدنا سابقا من خلال نتائج الدراسة ان جميع المهارات بدرجة مرتفعة ولكن حسب درجات مختلفة فيما بينهم. وهذا ايضا ما أكدته دراسات ثائر حسن (٢٠٠٥)(١٠) ودراسة تماضر محسن (٢٠٠١)(٩).

ورأي الباحث بعد القدرة على مواجهة القلق جاء بدرجة عالية لان المدربين بشكل عام يحاولون قدر الامكان السيطرة على القلق الذي يصيب اللاعبين سواء كان قلق سمة أو قلق حالة، وذلك لتنبه علم النفس الرياضي لهذا الموضوع بشكل مبكر، وقد أشبع بحثا وتطبيقا، لذلك فإن معظم المدربين يساعدون لاعبيهم على مواجهة القلق والتعرض له أثناء التدريب، وهذا ما يؤكد بأن الافراد القلقون عادة ما يكونوا أقل ابداعا وأقل انجازا، وقد أكد على ذلك كراتي (١٩٧٩)(٢٣) وهبه محمد لبيب (٢٠٠٦)(٢٢) بأن وصول القلق إلى مستوى معين يبدا معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري، وهذا يتفق مع دراسة نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٣)(٢١) والتي فسرت ذلك بأن الالعبات يعملن على مواجهة القلق والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الانجاز المطلوب. وهذا قد أكدته دراسة عمار درويش النداوي (٢٠٠٥)(١٣) ودراسة هبه محمد لبيب، (٢٠٠٦)(٢٢).

وبعد القدرة على التركيز والانتباه، أن تركيز الانتباه يعد بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات الرياضية المختلفة، وقد اتفق ذلك مع دراسة نبيلة محمود (٢٠٠٣)(٢١) حيث جاء البعد في المرتبة قبل الاخيرة. ويختلف مع دراسة نايف ومصطفى (٢٠١٠)(٢٠) حيث أكد ان هذه السمة جاءت بمراتب متقدمة وذات اهمية كبيرة لاداء الانجاز المطلوب. حيث أكدت تلك الدراسة على أهمية ترتيب التركيز والانتباه بمراتب متقدمة من حيث تأثير الانتباه والتركيز على الدقة الحركية اثناء المنافسات الرياضية.

وأنه اصبح من أحد المتغيرات الرئيسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المهارات الحركية والقدرات البدنية الاخرى، وهذا ما أكده شمعون (١٩٩٦)(١٥) وابو عيبة (١٩٨٦)(١٦) وفاضل (١٩٩٩)(١٥) ومحمود (٢٠٠٣)(٢١) والحريري (٢٠٠٦)(٢٣) والسيد (٢٠٠٦)(١١)، حيث إن هذه الدراسات أكدت أهمية المهارات النفسية في المنافسات الرياضية وأهميتها في تحقيق افضل النتائج، وقد اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث ترتيب

اهمية المهارات النفسية من دراسة إلى أخرى، وذلك في رأي الباحثين يعود إلى طبيعة الاختلاف بين الالعاب الرياضية المختلفة وخصوصية كل لعبة من حيث أهمية تلك المهارات للعبة الواحدة.

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى الرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث

على عبارات استبيان (الرضا الحركي) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على مقياس (الرضا الحركي) ن=١٥٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة	٧٠,٦٧	١٠٦	١٧,٣٣	٢٦	١٢,٠٠	١٨	٨٦,٢٢	٣٨٨	٩٤,٧٢
٢	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	٦٦,٦٧	١٠٠	١٢,٠٠	١٨	٢١,٣٣	٣٢	٨١,٧٨	٣٦٨	٧٦,٩٦
٣	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	٥٥,٣٣	٨٣	٢٠,٦٧	٣١	٢٤,٠٠	٣٦	٧٧,١١	٣٤٧	٣٢,٩٢
٤	أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب	٥٤,٦٧	٨٢	٢٢,٦٧	٣٤	٢٢,٦٧	٣٤	٧٧,٣٣	٣٤٨	٣٠,٧٢
٥	لدي القدرة على الجري بسرعة	٦٨,٠٠	١٠٢	١٢,٦٧	١٩	١٩,٣٣	٢٩	٨٢,٨٩	٣٧٣	٨٢,١٢
٦	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	٦٦,٠٠	٩٩	١١,٣٣	١٧	٢٢,٦٧	٣٤	٨١,١١	٣٦٥	٧٤,٩٢
٧	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	٧٠,٠٠	١٠٥	١٣,٣٣	٢٠	١٦,٦٧	٢٥	٨٤,٤٤	٣٨٠	٩١,٠٠
٨	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات	٦٥,٣٣	٩٨	١١,٣٣	١٧	٢٣,٣٣	٣٥	٨٠,٦٧	٣٦٣	٧٢,٣٦
٩	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	٧٥,٣٣	١١٣	١٤,٦٧	٢٢	١٠,٠٠	١٥	٨٨,٤٤	٣٩٨	١١٩,٥٦
١٠	أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جدا	٦٦,٠٠	٩٩	١٢,٠٠	١٨	٢٢,٠٠	٣٣	٨١,٣٣	٣٦٦	٧٤,٢٨

٣٧,٠٠	٧٧,٧٨	٣٥٠	٢٣,٣٣	٣٥	٢٠,٠٠	٣٠	٥٦,٦٧	٨٥	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة	١١
-------	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	----	--	----

تابع جدول (١٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة لمئوية لاجابات عينة البحث

على مقياس (الرضا الحركي) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١٢	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	٥٠,٠٠	٣٦	٢٤,٠٠	٣٦	٢٦,٠٠	٣٩	٧٤,٦٧	٣٣٦	١٨,٨٤
١٣	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	٦٨,٠٠	٢١	١٤,٠٠	٢١	١٨,٠٠	٢٧	٨٣,٣٣	٣٧٥	٨١,٤٨
١٤	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	٦٦,٠٠	١٥	١٠,٠٠	١٥	٢٤,٠٠	٣٦	٨٠,٦٧	٣٦٣	٧٦,٤٤
١٥	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بدنية أفضل من معظم زملائي	٧٢,٠٠	١٨	١٢,٠٠	١٨	١٦,٠٠	٢٤	٨٥,٣٣	٣٨٤	١٠١,٢٨
١٦	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة	٦٨,٦٧	١٩	١٢,٦٧	١٩	١٨,٦٧	٢٨	٨٣,٣٣	٣٧٥	٨٥,٠٨
١٧	أستطيع السباحة لمسافة طويلة	٧٧,٣٣	٢١	١٤,٠٠	٢١	٨,٦٧	١٣	٨٩,٥٦	٤٠٣	١٣١,٣٢
١٨	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	٦٦,٠٠	١٨	١٢,٠٠	١٨	٢٢,٠٠	٣٣	٨١,٣٣	٣٦٦	٧٤,٢٨
١٩	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	٥٦,٦٧	٣٠	٢٠,٠٠	٣٠	٢٣,٣٣	٣٥	٧٧,٧٨	٣٥٠	٣٧,٠٠
٢٠	لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	٥٣,٣٣	٣٥	٢٣,٣٣	٣٥	٢٣,٣٣	٣٥	٧٦,٦٧	٣٤٥	٢٧,٠٠
٢١	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية	٧٤,٦٧	١٥	١٠,٠٠	١٥	١٥,٣٣	٢٣	٨٦,٤٤	٣٨٩	١١٥,٩٦
٢٢	أنا راضي تماما عن قدراتي الحركية	٧٢,٦٧	١٣	٨,٦٧	١٣	١٨,٦٧	٢٨	٨٤,٦٧	٣٨١	١٠٦,٦٨
٢٣	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	٧٨,٦٧	١٩	١٢,٦٧	١٩	٨,٦٧	١٣	٩٠,٠٠	٤٠٥	١٣٩,٠٨

٨٢,١٢	٨٢,٨٩	٣٧٣	١٩,٣٣	٢٩	١٢,٦٧	١٩	٦٨,٠٠	١٠٢	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	٢٤
-------	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	-----	---	----

جدول (١٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على مقياس (الرضا الحركي) ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٢٥	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيفة عندما أرغب في ذلك	٩١	٦٠,٦٧	٢٧	١٨,٠٠	٣٢	٢١,٣٣	٧٩,٧٨	٣٥٩	٥٠,٦٨
٢٦	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة	٩٠	٦٠,٠٠	٢٩	١٩,٣٣	٣١	٢٠,٦٧	٧٩,٧٨	٣٥٩	٤٨,٠٤
٢٧	أستطيع القيام باسترخاء جسدي عندما أرغب في ذلك	١٠٨	٧٢,٠٠	١٨	١٢,٠٠	٢٤	١٦,٠٠	٨٥,٣٣	٣٨٤	١٠١,٢٨
٢٨	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	٩٠	٦٠,٠٠	١٨	١٢,٠٠	٤٢	٢٨,٠٠	٧٧,٣٣	٣٤٨	٥٣,٧٦
٢٩	أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	٩٧	٦٤,٦٧	٢٤	١٦,٠٠	٢٩	١٩,٣٣	٨١,٧٨	٣٦٨	٦٦,٥٢
٣٠	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	٩٤	٦٢,٦٧	٢١	١٤,٠٠	٣٥	٢٣,٣٣	٧٩,٧٨	٣٥٩	٦٠,٠٤

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات مقياس (الرضا الحركي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المقياس قد تراوحت بين (٧٤,٦٧%، ٩٠,٠٠%).

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة إذ ظهر لنا إن قيمة (t) المحسوبة أكبر من الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية أي أن اللاعبين يمتلكون رضا حركي ويعزو الباحث سبب ذلك على أن اللاعبين لديهم رضا حركي عن مهاراتهم البدنية والفنية وعن كل ما يمتلكونه من إمكانيات وهذا ظهر جليا من خلال درجاتهم المرتفعة على المقياس .

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الأهمية الكبيرة للرضا الحركي في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي إذ يساعد في تحديد ميول اللاعب ودوافعه لممارسة الأنشطة الرياضية، ويرتبط النجاح في أداء النشاط الرياضي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تؤدي الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية المهارية أو البدنية أو النفسية أو غيرها، فمن المؤكد إن الرياضي يقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه إيجابي نحوها، ويتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها.

فكلما زادت الفوائد والمنافع والظروف الملائمة التي يحصل عليها الرياضي من أدائه، كلما زاد اندفاعه وحماسه لبذل جهد أكبر في أدائه. لذا نرى الكثير من الأفراد يفتقدون النجاح والسعادة والمتعة في حياتهم بسبب الظروف التي تعيقهم في تحقيق الطموحات المرسومة مما يؤدي إلى اختلال الاتزان والرضا عن ذاتهم، الأمر الذي ينعكس في أدائهم ومستواهم على نحو مباشر، إذ يمثل الشعور بالرضا من مستوى الأداء المهارى أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي لان النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح المتعلم ويشعره بنوع من الرضا عن الذات.

وفي هذا المجال يذكر الخولي (١٩٩٨م) إن شعور المتعلم بالرضا عن أدائه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته بنفسه، كما إن درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات (٥ : ١٦٨) كما يشير راتب (١٩٩٧م) إلى إن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة لتحقيق الأهداف (٣ : ٢٥٦)

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

١- ينص هذا الفرض علي (ما علاقة المهارات النفسية بالرضا الحركي لناشئات ألعاب القوى؟) ولإجابة على هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين محاور مقياس (المهارات النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ودرجة مقياس (الرضا الحركي) والدرجة الكلية للمقياس ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٩)

معامل الارتباط محاور مقياس المهارات النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ومقياس الرضا الحركي ن=١٥٠

المهارات النفسية						المحاور
المجموع	الثقة بالنفس	القدرة علي تركيز الانتباه	القدرة علي مواجهة القلق	القدرة علي الاسترخاء	القدرة علي التصور	
*٠,٧٠٨	*٠,٧٤٨	*٠,٧٢٤	*٠,٨١	*٠,٥٤٠	*٠,٥٩٣	مقياس الرضا الحركي

قيمة ر عند مستوى معنوية $0,05 = 0,159$ *

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (المهارات النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ومقياس (الرضا الحركي) ، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$.

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

حيث اشارت النتائج من الجدول رقم (٢٧) إلى ان هناك علاقة بين بعض المهارات النفسية والرضا الحركي، ولو قمنا باستعراض العلاقة بين مهارة القدرة على الاسترخاء والرضا الحركي نجد ان ما اشار اليه العديد من العلماء بأنه خلال استرخاء اللاعبين يتمكن هذا اللاعب من توجيه انتباهه للعمل الذي سوف يقوم به اي يكون في حالة استعداد مسترخي، ويطلق عليها بعض العلماء اسم انتباه مسترخي.

ويؤكد على ذلك دراسة كل من ناش وسولين **nash & soleen** (١٩٩٥) (٢٤) ان الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي اثناء الضغط العصبي لتحسين الثقة بالنفس، وتقليل الاحباط والتوتر والعدوان وتحسين التذكر والانتباه والتركيز.

أما بالنسبة للعلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والرضا الحركي فقد جاء هناك علاقة ايجابية بين هذه المهارة والرضا الحركي ، وهذا ما أكد عليه علاوي (١٩٩٨م) (١٨) من ان القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى لتحقيق الانجاز وقد يكون له قوى سلبية تعمل على اعاقه الأداء. وايضا ظهر في دراسة العلوان

(٢٠٠٠)(٧) والتي اظهرت ان التوتر يجب ان يتصف به اللاعب والمدرّب لدرجة ما حتى يوجد لديه الدافع الداخلي والذي يدفعه لتحقيق الانجاز المطلوب. وهنا لا بد من الاشارة وحسب رأي الباحث إلى ان اللاعب بفاعليته يستطيع التغلب على ما يواجهه من قلق وتوتر ويجعلها من صالحه، وبالتالي يكون له الدافع والمحرك نحو تحقيق الانجاز.

أما بالنسبة للعلاقة بين القدرة على التصور وبين بعض السمات الدافعية، وبما ان القدرة على التصور يعني قدرة اللاعب على استحضار ذهنه للاحداث والخبرات السابقة مستخدما في ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره وهذا في رأي الباحث يظهر كلما ارتفع مستوى التنافس كانت الفرصة لاستخدام التصور الذهني بشكل أكبر، وقد أكد راتب (١٩٩٧)(٣) ان التصور الذهني النشط ينتج عنه نشاط عضلي نشط، وهذا ايضا يرتبط باللاعبين ذوي الخبرة المتقدمة وليس اللاعبين الجدد، وهذا ما أكدته دراسة محمود (٢٠٠٣)(٢١) من ان التصور الذهني يرتبط باللاعبين ذوي المستويات المتقدمة.

وبالنسبة للعلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والرضا الحركي فقد وجد علاقة ايجابية بين هذه المهارة وبعض السمات الدافعية، وهذا في رأي راتب (١٩٩٧)(٣)، ان الشخص يجب ان يعمل على تطوير أداة بدءا من النشء وحتى المستويات العليا، بحيث يتضمن ذلك قدرة ذلك الفرد في السيطرة على أدائه، وهو المدخل لتطوير الأداء. وأضاف أسامة راتب ان الطاقة النفسية يتم الوصول اليها من خلال قدرة الفرد على السيطرة على افكاره اي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر والخوف الزائد من المباراة. وفي رأي الباحث فان ذلك كله يسهم في الوصول إلى الفورمة الرياضية وبالتالي يكون لاعب راضي عن ادائه الحركي، وبالتالي تحقيق افضل النتائج خلال المنافسات القوية. وقد اكد ذلك راتب (٢٠٠٠)(٤) عندما قال بانه كلما زادت مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على الشئ الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث ان الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبا في أدائه ويحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- للمهارات النفسية اهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في ألعاب القوى .

- لتحقيق الانجاز في المستويات المتقدمة في لعبة ألعاب القوى يجب الاهتمام بالرض الحركي.
- كلما زاد الترابط بين المهارات النفسية والرضا الحركي كان تحقيق نتائج افضل في المنافسات بشكل اسهل.

- يتميز ناشئات ألعاب القوى "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: ، القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه.
- يتميز ناشئات ألعاب القوى "قيد الدراسة" بالرضا الحركي.

- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية والرضا الحركي ، وقد جاءت تلك العلاقة بمستوى متوسط مما يساعد اللاعبين على بذل المجهود لتحقيق الانجاز.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية وأبعاد الرضا الحركي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد الرضا الحركي لناشئات العاب القوى مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل ناشئة.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد الرضا الحركي للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على ناشئ الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية وسمة التوجه نحو أبعاد الرضا الحركي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لرفع مستوي الأداء المهاري لناشئات العاب القوى.

- زيادة تنمية مهارة تركيز الانتباه والاستعداد العقلي لناشئات العاب القوى لأهميتهما في المساهمة في رفع مستوي أداء مهارات ألعاب القوى.

- الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لناشئات العاب القوى لكي يمكنهن التحكم في الانفعالات والضغوط التي يتعرضن لها أثناء التدريب والمنافسة.

– الاهتمام بإجراء قياسات للمهارات النفسية بصورة دورية طوال فترات التدريب للوقوف علي مستوي هذه المهارات عند الناشئات للعمل علي تنميتها و لرفع نسبة مساهمة هذه العوامل في مستوي الأداء.

– الاهتمام بقياس المهارات النفسية عند اختيار للناشئات كونه مؤشر للرضا الحركي للناشئة عن نفسها عند ادائه المهارات الاساسية بألعاب القوى .

المراجع :-

- ١- إبراهيم شعبان، وطارق بدر الدين :العوامل النفسية المسهمة فى الإنجاز الرياضي للاعبى كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١.
- ٢- أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٣- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين - دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٤- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أمين أنور الخولى : أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٦- بثينة محمد فاضل : الفروق فى المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٧ ، ١٩٩٩.
- ٧- بلال رحال : مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالانجاز، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، مجلد (٢٤) ، ٢٠١٠م.
- ٨- بشير أحمد العلوان : مستوى مصادر التوتر النفسى لدى مدربي الاندية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، ٢٠٠٠.
- ٩- تماضر عبدالعزيز محسن: علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري فى الجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، ٢٠٠١.
- ١٠- ثائر رشيد حسن: تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، جامعة ديالى، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني ، ٢٠٠٥.
- ١١- جمال عبد الناصر السيد: تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر ، ٢٠٠٦م.
- ١٢- خالد فيصل ، و آلاء عبد الله : دراسة الفروق فى مستوى الرضا الحركى فى مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الحادى عشر ، العدد الثانى ، ٢٠٠٢م.
- ١٣- عمار درويش النداوي: القلق وعلاقتة بمستوى الانجاز للاعبى كرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥.
- ١٤- محمد العربي شمعون: التدريب العقلى - الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني ، ١٩٩٥.

- ١٥- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ١٦- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٨٦.
- ١٧- محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات ط٧، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٨- محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١٩- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- محمد حسن مصطفى و جاسم محمد نايف: أثر موقفين وفترتين مختلفتين للتدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي السابع لبحوث كليات وأقسام التربية الرياضية، جامعة تكريت ، ٢٠١٠.
- ٢١- نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، بحث منشور، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد ، ٢٠٠٣.
- ٢٢- هبة محمد لبيب: أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦.
- ٢٣- يحيى محمد زكريا الحريري : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلمبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات (٥٩)، كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة ، ٢٠٠٦.
- ٢٤- Cratty, B.: Movement Behavior and Motor Learning, ٣rd Lea and Febiger Publisher, Philadelphia. ١٩٧٩..
- ٢٥- Nash and Soline: A guide for Relaxation and Inner Mental Training . ١٩٩٥.
- ٢٦- Smith,R.E.:Generalization Effects in coping skills Training, Journal of sport &Exercise psychology,٢١,١٨٩-٢٠٤ . ١٩٩٩.