

اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

د.ربيع السيد السيد سراج

مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر علم النفس الرياضى من العلوم الحديثة التى حظيت بإهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين نظراً لأنه من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً، بل ويعتبر الإنسان هو محور الإهتمام الذى تدور حوله الموضوعات والأنشطة التى تؤثر فيه ويتأثر بها سواء كانت عقلية أو بدنية وقد أشار علماء النفس الرياضى بضرورة التخطيط والتنظيم لعملية الإعداد النفسى حيث أنها عملية تربوية تحدد نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، فكما أن التعليم والتدريب البدنى والمهارى والخطى يسير بمقتضى مخطط لفترات مختلفة، فالإعداد النفسى لا بد وأن يسير جنباً إلى جنب مع باقى مخططات الإعداد الأخرى.

ويلعب الجانب النفسى دوراً كبيراً فى الإرتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخطية حيث أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى. (21 : 303)

وللياقة النفسية دور فى تشكيل الشخصية الرياضية، وتسهم بدرجة كبيرة فى الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته، وقد أثبتت البحوث أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى الكفاءة النفسية يظهرون بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية، فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخطية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية. (50 : 19، 166)

ويرى أسامة كامل راتب (2004م)، أن اللياقة النفسية حالة وعملية متغيرة من يوم لآخر، كما أنه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالاته النفسية، وأن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن فى انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب، كما أن لديهم القدرة على إظهار الإحترام والعاطفة نحو الآخرين، والقدرة على التوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية، والشعور بالمقدرة على تغيير الإنفعالات، ويتسمون بالعلاقات الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين. (7 : 73)

وتعتبر المتغيرات العقلية أحد الموضوعات الحيوية فى مجال علم النفس الرياضى للوصول باللاعب إلى درجة عالية من تركيز الانتباه والتحكم الإنفعالى والشعور بمزيد من الثقة فى النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التى تقلل من فرص النجاح. (21 : 81،

(9)

ويعتبر الإسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأى رياضى يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الإسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفى والشك فى قدراته والأفكار السلبية والقلق الجسمى (غثيان، إرتعاش فى الأطراف وفى المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء). (7 : 647) ويشير مصطفى باهى وسمير عبد القادر (2004م) إلى أن التصور العقلى يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة فى النفس والتفكير الإيجابى ويساعد على السيطرة على الإنفعالات ومواجهة المظاهر النفسية السلبية وتطوير إستراتيجية اللعب. (27 : 118-122)

ويرى محمد العربى شمعون (2001م) أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية ترتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى التى من أهم خصائصها التحكم فى تركيز الانتباه حيث تعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح. (21 : 247)

من خلال عمل الباحث بكلية التربية الرياضية لاحظ كثرة شكاوى العديد من الزملاء الذين يقومون بتدريس المواد العملية من إنخفاض مستوى الطلاب وبسؤال الزملاء فى الكلية وجد نفس الشكاوى أيضاً ومما أثار الدهشة أكثر أن الشكاوى كانت تشمل الطلاب اللاعبين المشاركين فى الأنشطة الرياضية بالجامعة، وقد أخضع الباحث الظاهرة للملاحظة البسيطة وتبين إنخفاض المستوى، ويرى الباحث حيث أنه كان طالب بالكلية أن الوصول إلى اللياقة النفسية بمعناها الواسع من حيث قدرة اللاعب على إدراك إنفعالاته وفهم إنفعالات الآخرين وفهمه للمهارات الاجتماعية وتنمية الدافعية والتغلب على الضغوط كل ذلك يتطلب معرفة اللاعب للمهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الانتباه) وإملاك القدرة على توظيف هذه المتغيرات العقلية للتغلب على النواحي السلبية التى تواجهه فى التمرين والمنافسة لما لها من دور كبير فى الإرتقاء بالمستوى والوصول باللاعبين إلى مستوى البطولة.

ومن هنا برزت أهمية البحث كمحاولة للتعرف على اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية (التصور العقلى - تركيز الانتباه - القدرة على الإسترخاء) لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية فى مقياس اللياقة النفسية قيد البحث.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية فى مقياس القدرة على الإسترخاء قيد البحث.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس التصور العقلي قيد البحث.

4- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في شبكة تركيز الانتباه قيد البحث.

5- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية.

المصطلحات المستخدمة

اللياقة النفسية* : Psychological fitness

"محصلة من الكفاءات الانفعالية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية التي يتسم بها الرياضى وتتمثل في إدراك إنفعالاته الذاتية، فهم مشاعر الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الانفعالات".

الإسترخاء: Relaxation

" إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والإنفعالية ". (21 : 157)

التصور العقلي: Mental Imagery

" إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ". (21 : 210)

تركيز الانتباه: Concentration of Attention

" عملية إختيار للمثيرات المرتبطة وتهيؤ ذهني للإستجابة المطلوبة وهو "توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين إستعداداً لملاحظته والتفكير فيه أو أدائه ". (17 : 144)

الدراسات المرتبطة:

1- قامت منى مختار المرسي (2005م) (28) بدراسة عنوانها " بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين "، بهدف التعرف على المكونات العاملية للياقة النفسية لدى الرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (320) رياضى من لاعبي أندية الدرجة الأولى بمحافظة القاهرة، وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العامل إلى (5) محاور و(38) عبارة وقد تميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، ويمكن الإعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف على اللياقة النفسية لدى الرياضيين.

2- أجرى أشرف فتحى عبد المحسن (2005م) (8) دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقتها بتحسين المستوى المهارى للاعبات كرة اليد "، بهدف التعرف معرفة فاعلية برنامج التدريب العقلي على تحسين المهارات العقلية والمستوى المهارى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها

* تعريف إجرائى

(18) لاعبة من لاعبات كرة اليد تحت (16) سنة بنادى الزمالك، وقد أسفرت النتائج إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر في تحسين وتطوير المهارات العقلية والمستوى المهارى للاعبات المجموعة التجريبية.

3- أجرت سحر عبد العزيز حجازي (2005) (13) دراسة عنوانها " تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدى سباحي المنافسات "، بهدف التعرف على مدى تأثير الإستراتيجية المقترحة على المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدى سباحي المنافسات "، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (14) ناشئ من سباحي المسافات القصيرة من سن 13-15 سنة، ومن أهم النتائج أن تطوير المهارات النفسية يؤثر على المستوى الرقمي، والإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي تؤثر على المهارات النفسية، والتصور العقلي يؤدي إلى وضوح الصور عقلياً ويساعد على تنمية الإحساس بها.

4- قامت إبتسام السعيد رفعت محمد (2013م) (1) بدراسة عنوانها " اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية "، بهدف التعرف على تأثير برنامج اللياقة النفسية المقترح على كل من المتغيرات العقلية وفاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (36) تلميذة متوسط أعمارهن (16.82) سنة من لاعبات منتخبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة، ومن أهم النتائج أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين فاعلية الأداء المهارى والمهارات العقلية بمعدلات مرتفعة لدى العينة قيد البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحى بالأسلوب الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الطلاب اللاعبين بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للأنشطة الرياضية الجماعية (كرة يد - طائرة - سلة - قدم) والفردية (مصارعة - ألعاب قوى - ملاكمة - تنس) المشاركين فى الدورى الداخلى للجامعة للعام الجامعى 2020/2019م والبالغ عددهم (100) لاعب، تم سحب عدد (20) لاعب بطريقة عشوائية ليمثلوا العينة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وبذلك أصبحت عينة البحث (80) لاعب وجدول (1) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (1) توزيع مجتمع عينة البحث

| الأنشطة الرياضية الفردية | | | | الأنشطة الرياضية الجماعية | | | |
|--------------------------|--------------------|---------|------------|---------------------------|--------------------|---------|------------|
| العينة الأساسية | العينة الإستطلاعية | المجتمع | نوع النشاط | العينة الأساسية | العينة الإستطلاعية | المجتمع | نوع النشاط |
| 12 | 3 | 15 | مصارعة | 10 | 2 | 12 | كرة يد |
| 16 | 4 | 20 | ألعاب قوى | 8 | 2 | 10 | كرة طائرة |
| 4 | 1 | 5 | ملاكمة | 8 | 2 | 10 | كرة سلة |
| 8 | 2 | 10 | تنس | 14 | 4 | 18 | كرة قدم |
| 40 | 10 | 50 | المجموع | 40 | 10 | 50 | المجموع |

أدوات جمع البيانات:

مقياس اللياقة النفسية: Psychological Fitness (ملحق 1)

مقياس اللياقة النفسية إعداد منى مختار المرسي (2005م)، ويهدف هذا المقياس إلى قياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، وهو يتكون من (5) محاور بها (38) عبارة ترتبها كالتالي: إدراك الإنفعالات الذاتية (10) عبارات، فهم إنفعالات الآخرين (9) عبارات، إدراك المهارات الاجتماعية (8) عبارات، الدافعية (6) عبارات، تنظيم وإدارة الإنفعالات (5) عبارات، ويحتوي المقياس على عبارات إيجابية وعددها (25) عبارة، وعبارات سلبية وعددها (13) عبارة، وتحسب درجات إستجابات المقياس على ميزان ثلاثي بدرجة (كبيرة، متوسطة، بسيطة) درجاتهم (1، 2، 3) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية وبذلك يكون الحد الأقصى لدرجات المقياس (114) درجة والحد المتوسط (76) درجة والحد الأدنى (38) درجة.

المتغيرات العقلية:

وتمثلت في بعض الإختبارات التي تقيس المهارات العقلية قيد البحث وهي:

1- مقياس القدرة على الإسترخاء: Ability Relax Scale (ملحق 2)

وضع هذا المقياس فرانك فيتال Frank Vital (1971م)، تحت عنوان Your Ability to Relax وأعد صورته العربية حسن علاوى وأحمد السويفى (1981م)، ويتكون من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، والدرجة العظمى للمقياس (60) درجة والصغرى (15) درجة وتحسب درجات إستجابات المقياس على ميزان تقدير رباعى (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) تعطى لها درجة تقديرية على الترتيب التالى (1، 2، 3، 4) للعبارات الإيجابية والعكس للسلبية، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية مع تباين المستوى الإقتصادى والتعليمى وهذا بالإضافة إلى أنه تم إيجاد صدق هذا المقياس فى العديد من الدراسات

السابقة باستخدام العديد من طرق إيجاد الصدق وقد تراوح معامل صدق المقياس في هذه الدراسات ما بين (83.3، 100%) وكذلك تم إيجاد معامل ثبات المقياس باستخدام طرق مختلفة وقد تراوح معامل ثبات المقياس في هذه الدراسات ما بين (0.60، 0.85).

2- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: Mental Imagery in Sport Scale (ملحق 3)

أعد هذا المقياس في الأصل مارتنز Martens (1982م)، بهدف التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ويتكون هذا المقياس من أربعة أبعاد هي (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الإنفعالي)، وقد أضافت كل من فيالي ووالتر Vealley & Watter (1993م)، بعدين إلى هذا المقياس وهما التحكم في التصور والتصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل أو من خارج الجسم وتسمح بالإجابة عن طريق (نعم أو لا) ويشتمل المقياس على أربعة من المواقف الرياضية المختلفة (الممارسة الفردية، الأداء في المنافسة، مشاهدة الزميل، الممارسة مع الآخرين).

وقد قام بإعداد الصورة العربية لهذا المقياس محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996م)، وقد تم حساب صدق المقياس بعدة طرق مختلفة، وقد أشارت النتائج إلى تميز المقياس بدرجة عالية من الصدق كما تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه وذلك على عينة من اللاعبين وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.85) مما يدل على تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات، وقد تم استخدام هذا المقياس في مجموعة من البحوث والدراسات تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

3- إختبار شبكة تركيز الانتباه: Grid Concentration Test (ملحق 4)

أعد هذا الإختبار دورثي هاريس (1984م)، وقام بتعريبه حسن علاوي (1996م)، ويستخدم هذا الإختبار لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه، ومدة الإختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلى الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي، ويتم إحصاء الأرقام التي قام بها اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الإختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته الحالية على تركيز الانتباه، ويكون للإختبار قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه ليصل "معامل ألفا" للإتساق الداخلي للإختبار عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة أختيرت عشوائياً من مجتمع البحث بلغ قوامها (20) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتتكون من (10) لاعبين من لاعبي الأنشطة الجماعية و(10) لاعبين من لاعبي الأنشطة الفردية، وذلك في الفترة من 2019/2/17م إلى 2019/2/28م.

المعاملات العلمية للمقاييس النفسية والعقلية:

1- مقياس اللياقة النفسية:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق مقياس اللياقة النفسية على العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددها (20) لاعب عن طريق صدق الاتساق الداخلي **Internal Consistency**، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بكل محور والدرجة الكلية لهذا المحور مع المقياس ككل، خلال يومي 17، 18/2/2019م كما هو موضح بالجدولين (2 ، 3).

جدول (2) معامل الارتباط على صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور المقياس ن = 20

| معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م |
|--|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|
| المحور الأول: إدراك الانفعالات الذاتية | | | | | | | | | | | |
| *0.553 | 26 | *0.574 | 21 | *0.563 | 16 | *0.515 | 11 | *0.510 | 6 | *0.656 | 1 |
| | | | | *0.488 | 38 | *0.462 | 36 | *0.536 | 33 | *0.606 | 30 |
| المحور الثاني: فهم انفعالات الآخرين | | | | | | | | | | | |
| *0.590 | 27 | *0.501 | 22 | *0.511 | 17 | *0.582 | 12 | *0.475 | 7 | *0.584 | 2 |
| | | | | | | *0.466 | 37 | *0.489 | 34 | *0.583 | 31 |
| المحور الثالث: إدراك المهارات الاجتماعية | | | | | | | | | | | |
| *0.562 | 28 | *0.532 | 23 | *0.457 | 18 | *0.555 | 13 | *0.558 | 8 | *0.467 | 3 |
| | | | | | | | | *0.485 | 35 | *0.509 | 32 |
| المحور الرابع: الدافعية | | | | | | | | | | | |
| *0.536 | 29 | *0.552 | 24 | *0.484 | 19 | *0.476 | 14 | *0.465 | 9 | *0.567 | 4 |
| المحور الخامس: تنظيم وإدارة الانفعالات | | | | | | | | | | | |
| | | *0.651 | 25 | *0.487 | 20 | *0.519 | 15 | *0.551 | 10 | *0.549 | 5 |

* دال عند مستوى 0.05

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444

يتضح جدول (2) أن معامل الارتباط لصدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور المقياس دالة إحصائياً،

وهذا

يكون مؤشرا لصدق البناء الداخلي لعبارات المقياس، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (38) عبارة.

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ن = 20

| رقم المحور | المحور | معامل الارتباط |
|------------|----------------------------|----------------|
| 1 | إدراك الانفعالات الذاتية. | *0.723 |
| 2 | فهم انفعالات الآخرين. | *0.634 |
| 3 | إدراك المهارات الاجتماعية. | *0.566 |
| 4 | الدافعية. | *0.743 |
| 5 | تنظيم وإدارة الانفعالات. | *0.642 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي للمقياس، أي أن محاور المقياس على درجة مقبولة من الصدق. ثانياً: حساب الثبات:

تم حساب ثبات مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (20) لاعب، عن طريق تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه **Test – Retest**، في الفترة من 2/17 إلى 2019/2/28م، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية باستخدام التطبيق ثم إعادة التطبيق ن = 20

| م | المحاور | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|---|---------------------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| | | | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± | |
| 1 | إدراك الانفعالات الذاتية | درجة | 11.35 | 1.358 | 11.40 | 1.346 | *0.765 |
| 2 | فهم انفعالات الآخرين | درجة | 10.75 | 1.126 | 10.80 | 1.123 | *0.803 |
| 3 | إدراك المهارات الاجتماعية | درجة | 13.70 | 1.204 | 13.75 | 1.152 | *0.784 |
| 4 | الدافعية | درجة | 11.50 | 1.097 | 11.60 | 1.078 | *0.812 |
| 5 | تنظيم وإدارة الانفعالات | درجة | 12.15 | 1.210 | 12.20 | 1.192 | *0.796 |
| | الدرجة الكلية للمقياس | درجة | 59.45 | 2.986 | 59.75 | 2.857 | *0.798 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اللياقة النفسية والمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلي للمقياس.

ثم قام الباحث بتطبيق مقياس اللياقة النفسية على العينة الاستطلاعية وعددهم (20) لاعب ومن خارج

عينة

البحث الأساسية بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية للمقياس، ويوضح جدول (5) ذلك.

جدول (5) معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية باستخدام التجزئة النصفية ن = 20

| العبارات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط |
|------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| العبارات الفردية | درجة | 30.85 | 2.653 | *0.832 |
| العبارات الزوجية | درجة | 28.60 | 2.827 | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.832)، الأمر الذي يشير أن مقياس اللياقة النفسية ذو معامل ثبات عالي.

كما قام الباحث أيضاً بإيجاد الثبات لمقياس اللياقة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، كما يوضحه جدول (6).

جدول (6) معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس اللياقة النفسية ن = 20

| رقم المحور | المحور | عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ |
|------------|---------------------------|--------------|--------------------|
| 1 | إدراك الانفعالات الذاتية | 10 | *0.654 |
| 2 | فهم انفعالات الآخرين | 9 | *0.682 |
| 3 | إدراك المهارات الاجتماعية | 8 | *0.649 |
| 4 | الدافعية | 6 | *0.652 |
| 5 | تنظيم وإدارة الانفعالات | 5 | *0.613 |
| | الدرجة الكلية للمقياس | 38 | *0.675 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.613 : 0.682)، مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

2- مقياس القدرة على الإسترخاء:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق التمايز لمقياس القدرة على الإسترخاء قيد البحث، باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى لعينة البحث الاستطلاعية وعددها (20) لاعب، حيث تم ترتيب درجات اللاعبين ترتيباً تنازلياً وتم مقارنة درجات اللاعبين الأعلى وعددهم (5) ودرجات اللاعبين الأدنى وعددهم (5)، وذلك خلال يومي 17، 18/2/2019م، كما يوضحه جدول (7).

جدول (7) دلالة الفروق الإحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس القدرة على الإسترخاء

| المتغير | وحدة القياس | الربيع الأعلى | | الربيع الأدنى | |
|----------------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| | | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± |
| القدرة على الإسترخاء | درجة | 42.60 | 2.463 | 38.25 | 2.329 |
| | | | | | *3.630 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.306$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع الأعلى في مقياس القدرة على الإسترخاء قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس المستخدم في قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء عن طريق تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه **Test – Retest** خلال الفترة من 2019/2/17 إلى 2019/2/28م بفارق زمني قدره عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني على العينة الاستطلاعية وعددها (20) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات، كما يوضحه جدول (8).

جدول (8) معامل ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء $n = 20$

| المتغير | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | |
|----------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± |
| القدرة على الإسترخاء | 39.95 | 2.563 | 40.15 | 2.472 |
| | | | | *0.795 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ثبات الإختبار.

3- مقياس التصور العقلي:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب الصدق وذلك بحساب قيمة معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي والمجموع الكلي للمقياس، ومعاملات الإرتباط بين درجة كل بعد لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي والمجموع الكلي لكل بعد، وذلك خلال يومي 17، 18/2/2019م، كما يوضحه الجدولين (9، 10).

جدول (9) معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي والمجموع الكلي للمقياس $n = 20$

| م | الأبعاد | معامل الارتباط |
|---|------------------------------|----------------|
| 1 | التصور البصرى | *0.719 |
| 2 | التصور السمعى | *0.653 |
| 3 | التصور الحس حركى | *0.625 |
| 4 | التصور الإنفعالى | *0.684 |
| 5 | التحكم فى الصورة | *0.748 |
| 6 | التصور العقلى من منظور داخلى | *0.586 |
| 7 | التصور العقلى من منظور خارجى | *0.539 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (9) وجود إرتباط دال إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى والمجموع الكلى للمقياس، كما يتضح أن قيم معاملات الإرتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلى للمقياس، أى أن أبعاد المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (10) معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد لمقياس التصور العقلى والمجموع الكلى لكل بعد $n = 20$

| الموقف الأبعاد | الممارسة الفردية | الممارسة الأخرين | مع مشاهدة الزميل | الأداء المنافسة فى |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| التصور البصرى | *0.629 | *0.762 | *0.645 | *0.655 |
| التصور السمعى | *0.675 | *0.674 | *0.667 | *0.638 |
| التصور الحس حركى | *0.726 | *0.752 | *0.638 | *0.693 |
| التصور الإنفعالى | *0.793 | *0.649 | *0.743 | *0.766 |
| التحكم فى الصورة | *0.674 | *0.671 | *0.692 | *0.723 |
| التصور العقلى من منظور داخلى | *0.669 | *0.765 | *0.680 | *0.708 |
| التصور العقلى من منظور خارجى | *0.598 | *0.639 | *0.564 | *0.629 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يوضح جدول رقم (10) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد لمقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى والمجموع الكلى لكل محور "مواقف رياضية" جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 ، مما يعنى أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً مما يدل على صدق الإتساق الداخلى بين أبعاد المقياس والمحاور.

ثانياً: حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات أبعاد مقياس التصور العقلى عن طريق تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه **Retest**

Test - خلال الفترة من 2019/2/17 إلى 2019/2/28م بفارق زمني قدره عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة عددها (20) لاعب من لاعبي الأنشطة الرياضية من خارج عينة البحث، وذلك تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، كما يوضحه جدول (11).

جدول (11) معامل ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ن=20

| م | المتغيرات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|---|------------------------------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| | | | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± | |
| 1 | التصور البصري | درجة | 12.10 | 0.862 | 12.15 | 0.854 | *0.646 |
| 2 | التصور السمعي | درجة | 12.50 | 0.923 | 12.55 | 0.852 | *0.705 |
| 3 | الاحساس الحركي. | درجة | 13.75 | 0.954 | 13.80 | 0.947 | *0.711 |
| 4 | الحالة الإنفعالية المصاحبة | درجة | 18.60 | 0.895 | 18.65 | 0.866 | *0.692 |
| 5 | القدرة على التحكم في التصور العقلي | درجة | 17.50 | 1.148 | 17.60 | 1.153 | *0.685 |
| 6 | التصور العقلي من منظور داخلي | درجة | 22.40 | 1.314 | 22.45 | 1.281 | *0.559 |
| 7 | التصور العقلي من منظور خارجي | درجة | 18.25 | 1.697 | 18.35 | 1.513 | *0.640 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (11) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني، في أبعاد مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مما يدل على ثبات الإختبار.

4- إختبار شبكة تركيز الانتباه:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق التمايز لإختبار شبكة تركيز الانتباه قيد البحث، باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث الاستطلاعية وعددها (20) لاعب، حيث تم ترتيب درجات اللاعبين ترتيباً تنازلياً وتم مقارنة درجات اللاعبين الأعلى وعددهم (5) ودرجات اللاعبين الأدنى وعددهم (5)، وذلك خلال يومي 17، 18/2/2019م، كما يوضحه جدول (12)

جدول (12) دلالة الفروق الإحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لإختبار شبكة تركيز الانتباه

| قيمة "ت" المحسوبة | الربيع الأدنى | | الربيع الأعلى | | وحدة القياس | المتغير |
|-------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|-------------|---------------------|
| | س ₂ | ع ₂ ± | س ₁ | ع ₁ ± | | |
| *2.866 | 2.216 | 29.40 | 2.109 | 32.50 | درجة | شبكة تركيز الانتباه |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.306 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع

الأعلى في إختبار شبكة تركيز الانتباه قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس المستخدم في قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه **Test – Retest** خلال الفترة من 2019/2/17 إلى 2019/2/28م بفارق زمني قدره عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة عددها (20) لاعب من لاعبي الأنشطة الرياضية من خارج عينة البحث، وذلك تحت نفس الظروف وبفس التعليمات، كما يوضحه جدول (13).

جدول (13) معامل ثبات إختبار شبكة تركيز الانتباه ن=20

| المتغير | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|---------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± | |
| شبكة تركيز الانتباه | 32.25 | 2.626 | 32.35 | 2.630 | *0.692 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني، وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ثبات الإختبار. الدراسة الأساسية:

تم تطبيق كل من مقياس اللياقة النفسية ومقياس القدرة على الإسترخاء ومقياس التصور العقلي وتركيز الإنتباه على عينة البحث الأساسية المكونة من (80) لاعب، وذلك في الفترة من 2019/3/10م إلى 2019/4/4م.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات

التالية: - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الارتباط.

- معامل ألفا كرونباخ. - النسبة المئوية. - اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (14) دلالة الفروق بين استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس اللياقة النفسية ن₁=ن₂=40

| م | المتغيرات | وحدة القياس | لاعبة الأنشطة الجماعية | | لاعبة الأنشطة الفردية | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|-----------|-------------|------------------------|------------------|-----------------------|------------------|-------------------|
| | | | س ₁ | ع ₁ ± | س ₂ | ع ₂ ± | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | إدراك الانفعالات الذاتية | درجة | 11.40 | 1.421 | 12.25 | 1.346 | *3.835 |
| 2 | فهم انفعالات الآخرين | درجة | 10.90 | 1.240 | 11.75 | 1.123 | *4.487 |
| 3 | إدراك المهارات الاجتماعية | درجة | 13.85 | 1.214 | 12.10 | 1.152 | *9.235 |
| 4 | الدافعية | درجة | 11.60 | 1.120 | 12.50 | 1.078 | *5.113 |
| 5 | تنظيم وإدارة الانفعالات | درجة | 11.25 | 1.231 | 12.35 | 1.192 | *5.670 |
| | الدرجة الكلية للمقياس | درجة | 59.00 | 3.192 | 60.95 | 3.240 | *3.787 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.000$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبي الأنشطة الفردية في محاور مقياس اللياقة النفسية ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية، ما عدا محور إدراك المهارات الإجتماعية فهو لصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.

جدول (15) دلالة الفروق بين استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس القدرة على الإسترخاء $n_1 = n_2 = 40$

| المتغير | لاعبي الأنشطة الجماعية | | لاعبي الأنشطة الفردية | | قيمة (ت) المحسوبة |
|----------------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|----------------------|
| | 1ع | 2ع | 1ع | 2ع | |
| القدرة على الإسترخاء | 43.50 | 2.894 | 39.75 | 2.463 | *8.715 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.000$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس القدرة على الإسترخاء ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.

جدول (16) دلالة الفروق بين استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس التصور العقلي $n_1 = n_2 = 40$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | لاعبي الأنشطة الجماعية | | لاعبي الأنشطة الفردية | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|------------------------------------|----------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|----------------------|
| | | | 1ع ± | 2ع ± | 1ع ± | 2ع ± | |
| 1 | التصور البصري | درجة | 14.10 | 1.358 | 12.35 | 0.851 | *9.464 |
| 2 | التصور السمعي | درجة | 14.25 | 1.143 | 12.60 | 0.963 | *9.750 |
| 3 | الاحساس الحركي. | درجة | 14.95 | 1.187 | 13.75 | 0.729 | *7.608 |
| 4 | الحالة الإنفعالية المصاحبة | درجة | 21.00 | 1.244 | 18.50 | 0.675 | *12.600 |
| 5 | القدرة على التحكم في التصور العقلي | درجة | 19.20 | 1.435 | 17.85 | 0.838 | *7.175 |
| 6 | التصور العقلي من منظور داخلي | درجة | 23.30 | 1.236 | 22.10 | 1.162 | *6.247 |
| 7 | التصور العقلي من منظور خارجي | درجة | 21.50 | 1.869 | 18.00 | 1.598 | *12.571 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.000$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في أبعاد مقياس التصور العقلي ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.

جدول (17) دلالة الفروق بين استجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في شبكة تركيز الانتباه $n_1 = n_2 = 40$

| المتغير | عبي الأنشطة الجماعية | | عبي الأنشطة الفردية | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---------------------|----------------------|----------|---------------------|----------|----------------------|
| | n_1 | $\pm 1ع$ | n_2 | $\pm 2ع$ | |
| شبكة تركيز الانتباه | 32.50 | 2.428 | 34.75 | 2.351 | *5.880 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.000$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في شبكة تركيز الانتباه ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية.

جدول (18) معاملات الارتباط بين محاور اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية "التصور العقلي، القدرة على الإسترخاء، تركيز الانتباه" لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية $n = 80$

| المحاور | إدراك الانفعالات الذاتية | فهم انفعالات إدراك المهارات الاجتماعية الآخرين | إدراك المهارات الاجتماعية | تنظيم وإدارة الانفعالات | قدرة على الإسترخاء | تركيز الانتباه | التصور العقلي العام |
|---------------------------|--------------------------|--|---------------------------|-------------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| إدراك الانفعالات الذاتية | | *0.631 | *0.463 | *0.534 | *0.623 | *0.463 | *0.584 |
| فهم انفعالات الآخرين | | | *0.632 | *0.568 | *0.534 | *0.627 | *0.562 |
| إدراك المهارات الاجتماعية | | | | *0.643 | *0.568 | *0.573 | *0.486 |
| الدافعية | | | | | *0.626 | *0.524 | *0.669 |
| تنظيم وإدارة الانفعالات | | | | | | *0.662 | *0.543 |
| القدرة على الإسترخاء | | | | | | | *0.564 |
| تركيز الانتباه | | | | | | | *0.733 |
| التصور العقلي العام | | | | | | | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.233$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (18) وجود علاقات إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين محاور مقياس اللياقة النفسية والمتغيرات العقلية (التصور العقلي العام - القدرة على الإسترخاء - تركيز الإنتباه) لدى لاعبي الأنشطة

الرياضة

ضية الجماعية والفردية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبي الأنشطة الفردية في محاور مقياس اللياقة النفسية ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللياقة النفسية أحد الركائز الهامة التي يتحدد عليها مستوى الأداء للاعبين، حيث تلعب المهارات النفسية دوراً رئيسياً ويظهر ذلك بوضوح في بداية المباريات الحساسة والمصيرية حيث يكون اللاعب متوتراً من المباراة ومن نتيجتها، فلاعب الأنشطة الفردية يستطيع أن يتغلب على هذا التوتر والوصول لمرحلة الصفاء الذهني حتى يستطيع التركيز في الأداء وعزل نفسه عن الجمهور وعن الانفعالات السلبية وتوجيه المشاعر، بينما لاعبو الأنشطة الجماعية يتعامل مع أكثر من متغير أثناء اللعب، لذا فمن البديهي أن يتسم لاعبو الأنشطة الجماعية بالتوتر، وللحصول على الفوز يجب أن يكونوا مسيطرين على تلك المتغيرات ولا يهتموا بالمؤثرات الأخرى التي تشتت من انتباههم وأن يقوموا بشئ من الابتكار نتيجة الخيال من جهة أخرى، مما يتطلب نوعاً من المكر والخداع.

ويرى محمد حسن علاوي (1998م) أن اللياقة النفسية ذات دور رئيسي وهام في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد وإستعداداته، وقد أثبتت البحوث أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى الكفاءة النفسية يظهرون بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية، فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخطية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية إذا إفتقر إلى الإعداد النفسي حيث تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل. (24 : 166)

ولو أننا قمنا بعملية تحليل للخصائص النفسية للرياضة نجد أن لاعبي الأنشطة الفردية مرتفعين في درجة الإستثارة أكثر من لاعبي الأنشطة الجماعية نظراً لأن لاعبي الأنشطة الفردية يستجيبون إلى موقف المنافسة بإعتبار أنه مصدر تهديد شخصي حيث يتحملون نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر بدرجة أكبر من لاعبي الأنشطة الجماعية نظراً لأن الأنشطة الفردية تتطلب تعبئة الطاقة النفسية بدرجة عالية في وقت قصير نظراً لأن زمن اللعب في هذه الأنشطة لا يستغرق دقائق لذا يتعرض فيها اللاعب لدرجة عالية من الإنفعال. (3 : 40-47)

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2002م) (6) حيث أن زمن المباراة في الأنشطة الفردية له عامل كبير في عملية تحقيق اللياقة النفسية للاعب مما يتطلب أن يكون اللاعب على درجة عالية من اللياقة النفسية التي تعمل على زيادة قدرته على إدراك الإنفعالات الذاتية وفهم إنفعالات الآخرين سواء كان منافس أو جمهور وزيادة الدافعية لديه وزيادة القدرة على تنظيم وإدارة الإنفعالات أكثر من لاعبي الأنشطة الجماعية.

بينما جاءت الفروق دالة في محور إدراك المهارات الإجتماعية لصالح لاعبي الأنشطة الجماعية وهذا

ما أشار إليه محمد حسن علاوى (1992م) أن فى الأنشطة الجماعية الفرد عضو فى فريق فإن لم يكن الفرد لديه القدرة على التفاعل مع أعضاء الفريق فإن هذا لن يؤدي إلى تماسك الفريق الذى يعد الخيط الذى يربط بين أفراد الفريق والذى يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادها، وشعور الأفراد بانتمائهم إلى الفريق والولاء له والتمسك بمعاييرها وعضويتها وتحديثهم عنه بدلاً من تحديثهم عن أنفسهم وعملهم فى سبيل تحقيق هدف مشترك وهو الإرتقاء بالفريق والوصول به لأعلى مستوى. (23 : 192)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة منى مختار المرسي (2005م) (28)، رشا زكريا عبد العزيز (2007م) (12)، سبورلوك Spurlock (2002م) (36)، كوفمان Kufman (2003م) (34)، حيث أن لمقياس اللياقة النفسية القدرة على تحديد الفروق فى اللياقة النفسية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول جزئياً والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية فى مقياس اللياقة النفسية قيد البحث " .

يتضح من نتائج جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية فى مقياس القدرة على الإسترخاء ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية، ويعزو الباحث ذلك إلى أنه عادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى عالى من مهارة الإسترخاء قبل الدخول فى أى من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلى حيث يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلى على مدى إتقان مهارة الإسترخاء، حيث يعتبر الإسترخاء مهارة نفسية يشعر فيها اللاعب بالتخلص من التوتر أو انقباض العضلات أو الإجهاد ويتضمن حالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية مما يتيح للاعب أداء المهام الحركية والخطط المكلف بها على نحو أفضل، حيث أن الألعاب الجماعية تتميز بطول زمن المباراة وتعدد المثيرات المختلفة متمثلة فى إنفعالات اللاعبين أو الجماهير على سبيل المثال لذلك يجب أن يكون اللاعب قادراً على خفض التوتر والقلق والتحكم فى الضغوط وتوجيهه الإستثارة إلى المستوى المثالى كل ذلك لن يحدث إلا من خلال إمتلاك اللاعبين لمهارة الإسترخاء كأحد المهارات العقلية التى تساعدهم على إكتساب الثقة فى النفس والوصول إلى مستوى البطولة.

ويرى محمد العربى شمعون (2001م) إلى أن الإسترخاء هو القاسم المشترك فى جميع برامج الإعداد النفسى لما له من أهمية فى خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسى والهدوء العصبى لتحقيق أفضل النتائج، ويعتبر من المهارات العقلية الهامة التى تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الإثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية التى تؤدي بدورها إلى خفض التوتر العقلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر فى المجموعات العضلية الكبيرة. (21 : 158، 159)

كما يشير جون كيرتس John Curities (1994م) أن للإسترخاء أهمية بارزة فى الإرتقاء بمستوى الأداء بالإضافة إلى أن الإسترخاء يساعد على التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي

وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة هذا بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والنفسية والفسيولوجية التي يمكن أن تتحقق من تنمية القدرة على الإسترخاء. (33 : 20)

ويرى **محمد العربي شمعون** (2001م) على أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأفضل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (21 : 159)

حيث يرى **عباس الرملي ومحمد شحاتة** (1991م) أن الاسترخاء له أهمية في تقليل الإجهاد وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسة الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابة الحركية أكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقق الأهداف الموضوعة. (14 : 103)

كما يشير **أسامة كامل راتب** (2000م) إلى أن تدريبات الإسترخاء تحقق إكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطاقة لمناطق الجسم المختلفة وأن مهارة التنفس السهلة تؤدي إلى إكتساب مهارة الإسترخاء للرياضيين. (5 : 27)، ويضيف إلى أن الاسترخاء أحد المهارات النفسية الهامة التي تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية للتدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التحكم في توجه الاستثارة الانفعالية. (7 : 53) ويشير **محمد حسن علاوي** (2002م) إلى أن التدريب الاسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لإستمرار أداء اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكان التأثير على مستوى تنشيطهم وإكسابهم التوتر الأفضل لكل منهم. (25 : 187، 188)

ويضيف **محمود عبد الفتاح عنان** (1995م) إلى أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخى بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة إسترخاء. (26 : 315)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **روي شاين Roy Chan et all** (2000م) (35)، **جربويز Groyios** (2002م) (31)، **أشرف فتحى عبد المحسن** (2005م) (8)، **حميدة عبد الله** (2005م) (11)، **سترايب Stribe** (2006م) (37)، **إيمان السيد محمد** (2007م) (9)، **إيهاب محمد عبد الفتاح** (2008م) (10)، **كوكس Cox** (2008م) (30) على أن القدرة على الإسترخاء تعمل على خفض حدة التوتر والقلق وإكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الإستثارة المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء الرياضي خلال عملية التدريب.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية فى مقياس القدرة على الإسترخاء قيد البحث " .

يتضح من نتائج جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في أبعاد مقياس التصور العقلي ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الألعاب الجماعية تتميز بطول زمن المباراة وتعدد المثيرات المختلفة متمثلة في إنفعالات اللاعبين والجماهير مما يتطلب القدرة على التصور العقلي وذلك لما له من أهمية بالغة في تحسين التركيز وزيادة الثقة في النفس والتفكير الإيجابي ومواجهة المظاهر النفسية السلبية التي قد تحدث خلال زمن المباراة والسيطرة على الإنفعالات وتطوير إستراتيجية اللعب، حيث يشير **يعرب خيون** (2010م) أن تدخل الظروف المحيطة في التصور فإن ذلك يتوقف على طبيعة المهارة ففي المهارات التي يجب إن يكون الرياضي مرتبطاً ومتوافقاً مع الظروف الخارجية لغرض تنفيذ المهارة، فإن تصور أداء المهارة يجب إن يأخذ بالحسبان الظروف المحيطة. أما إذا كانت المهارة معتمدة على قابلية الرياضي الداخلية فيمكن إهمال الظروف المحيطة إلى حد ما، فالتصور يعتمد على نوع المهارة، ويمكن جعل التدريب الذهني طريقة تعتمد على التصور للأداء المهاري مع تحسين هدف المهارة في بناء عملية التعلم الحركي. (29 : 149)

ويرى **محمد العربي شمعون** (1996م) إن التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية، وهذا يعني إن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، وأن حاسة البصر تمثل جانباً أساسياً في عملية التصور، إلا انه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تراكيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (20 : 50)

كما يشير **محمد العربي شمعون** (2001م) أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (21 : 207)

ويضيف **أسامة كامل راتب** (1997م) إلى أن التصور العقلي يساهم في تنمية المهارات البدنية والنفسية ويساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية وتحسين تركيز الانتباه وخاصة قبل البطولة ويزيد من ثقة اللاعب بنفسها. (4 : 318، 320)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **روى شاين Roy Chan et all** (2000م) (35)، **جرويوز Groyios** (2002م) (31)، **أشرف فتحى عبد المحسن** (2005م) (8)، **حميدة عبد الله** (2005م) (21)، **سحر عبد العزيز حجازى** (2005م) (13)، **سترايب Stribe** (2006م) (37)، **إيمان السيد محمد** (2007م) (9)، **إيهاب محمد عبد الفتاح** (2008م) (10)، **كوكس Cox** (2008م) (30) على أن للتصور العقلي دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة

الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس التصور العقلي قيد البحث .

يتضح من نتائج جدول (17) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في شبكة تركيز الإنتباه ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الأنشطة الفردية هي التي تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعة هذه الألعاب والتي تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة والسريعة خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع، فهي أنشطة رياضية تتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر نتيجة إيقاع اللعب وتعدد مهاراتها، حيث انه عندما يكون مثير في بؤرة الانتباه فهذا يعني بأن إنتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة، وأن الموضوعات الأخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه، ولكن من الملاحظ أن جميع الألعاب الفردية والجماعية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فإنهم يحصلون على نتائج إيجابية في أدائهم.

ويشير محمد العربي شمعون (1996م) أن الانتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة والمهارات النفسية وأن قدرة الرياضي على توظيف الانتباه بعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات المختلفة. (20 : 285)

بينما يرى عبد الستار جبار الصمد (2000م) أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. (16 : 66، 67)

ويرى أسامة كامل راتب (2000م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستماع إضافة إلى أن الافتقار إلى التركيز يعتبر واحد من المشكلات الهامة في الرياضة. (5 : 269)

ويضيف إلى ذلك هاتشنسون وآخرون Hutchinson, et al (2007م) أن تركيز الانتباه يزداد بازدياد شدة الأداء وأنه بالمران يتغلب تركيز الانتباه على الإحساسات الفسيولوجية مع التمرين كمهارة نفسية. (32 : 33)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من روي شاين Roy Chan et all (2000م) (35)، جريوز Groyios (2002م) (31)، ستيوارت وآخرون Sturart et all (2003م) (38)، عبد الرحمن بن مساعد (2003م) (15)، فيلاني وآخرون Vilanie et all (2003م) (39)، أحمد محمد عبد القادر (2004م) (2)، أشرف فتحى عبد المحسن (2005م) (8)، حميدة عبد الله (2005م) (11)، عمرو محمود السقعان (2005م) (35)، ستراب، Stribe (2006م) (37)، إيمان السيد محمد (2007م) (9)، محسن محمد عبد الرحيم (2007م) (19)، إيهاب محمد عبد الفتاح (2008م) (10)، كوكس Cox. (2008م) (30)، وولف وآخرون Wulf et all (2001م) (40) حيث أن لتركيز الإنتباه دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في شبكة تركيز الانتباه قيد البحث " .

يتضح من نتائج جدول (18) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس اللياقة النفسية والمتغيرات العقلية (التصور العقلي العام - القدرة على الإسترخاء - تركيز الإنتباه) لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية، وذلك كما يلي:

• وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس اللياقة النفسية "إدراك الإنفعالات الذاتية، فهم إنفعالات الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الإنفعالات" وبعض المتغيرات العقلية "التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه".

• وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه.

• وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي العام.

• وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه والتصور العقلي العام.

ويرجع الباحث هذه العلاقات إلى أن مهارات اللياقة النفسية تتمثل في أن التصور العقلي مهم جداً في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو جماعية، وأن الكثير منها تحتاج إلى التركيز والانتباه، كما أن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة وفهم وإدراك لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والإنجاز، وأن التصور الصحيح للمهارات الحركية ينتج عنه إستجابات عصبية عقلية مماثلة للإستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إستشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة، وأن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في حالة اللياقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى الأداء، كما يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط، كما أن الإسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التصور أو التدريب العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى جيد في هذه المهارة العقلية.

ويشير محمد حسن علاوي (1990م) إلى أن نجاح أو فشل اللاعب في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والحركية وما بين المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وغيرها. (22 : 22)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من جرويوز Groyios (2002م) (31)، إبتسام السعيد

رفعت (2013م) (1)، أشرف فتحى عبد المحسن (2005م) (8)، ستراب، Stribe (2006م) (37)، إيمان السيد محمد (2007م) (9)، إيهاب محمد عبد الفتاح (2008م) (10).

وبذلك يتحقق الفرض الخامس والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة النفسية وبعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية ".
الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات

فى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم أمكن للباحث استخلاص ما يلى :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبى الأنشطة الفردية فى محاور مقياس اللياقة النفسية ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية ماعدا محور إدراك المهارات الاجتماعية فهو لصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبى الأنشطة الفردية فى القدرة على الإسترخاء ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبى الأنشطة الفردية فى أبعاد مقياس التصور العقلى ولصالح لاعبي الأنشطة الجماعية.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط إستجابات لاعبي الأنشطة الجماعية ولاعبى الأنشطة الفردية فى تركيز الانتباه ولصالح لاعبي الأنشطة الفردية.
- 5- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس اللياقة النفسية "إدراك الإنفعالات الذاتية، فهم إنفعالات الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الإنفعالات" وبعض المتغيرات العقلية "التصور العقلى، القدرة على الإسترخاء، تركيز الانتباه".

ثانياً: التوصيات:

- 1- ضرورة تواجد أخصائى نفسى بكليات التربية الرياضية.
- 2- الإهتمام بالتدريبات النفسية والعقلية كعامل أساسى فى تطوير وتنمية الأداء المهارى الحركى فى برامج الإعداد البدنى للاعبى الأنشطة الجماعية ولاعبى الأنشطة الفردية.
- 3- إجراء المزيد من الأبحاث المتعلقة باللياقة النفسية والمتغيرات العقلية للاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 4- الإهتمام بالإسترخاء (العضى والعقلى) لخفض التوتر العضلى والعقلى وإتقان التصور العقلى مما يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الأنشطة الرياضية بالجامعة.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً

: المراجع العربية:

- 1- إبتسام السعيد رفعت (2013): اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 2- أحمد محمد عبد القادر (2004): قلق المنافسة الرياضية (كشدة وإتجاه) وعلاقته بتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، المجلد 20، العدد الأول، يناير.
- 3- أسامة كامل راتب (1995): علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 4- أسامة كامل راتب (1997): قلق المنافسة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 6- أسامة كامل راتب (2002): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 7- أسامة كامل راتب (2004): النشاط البدنى والإسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 8- أشرف فتحى عبد المحسن (2005): تأثير تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقتها بتحسّن المستوى المهارى للاعبات كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، المجلد 23، العدد الثانى، يوليو.
- 9- إيمان السيد محمد حسن (2007): فاعلية التدريب العقلى فى الارتقاء بمستويات مختلفة من أداء المهارات الأساسية لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 10- إيهاب محمد عبد الفتاح (2008): تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء مهارة التمرير من أسفل بالساعدين للناشئين فى رياضة الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، المجلد 30، يونيو، الجزء الثانى.
- 11- حميدة عبد الله عطية (2005): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات النفسية لتحقيق مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة كنهاية على عارضة التوازن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 12- رشا زكريا عبد العزيز (2007): الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقى فى السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 13- سحر عبد العزيز حجازى (2005): تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقى لدى سباحى المنافسات، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية

بنات، جامعة حلوان.

- 14- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة (1991): اللياقة والصحة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 15- عبد الرحمن بن مساعد الزهرانى (2003): تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- 16- عبد الستار جبار الصمد (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية فى الرياضة، دار الفكر العربى، عمان.
- 17- عبد العزيز عبد المجيد السيد (2008): سيكولوجية مواجهة الضغوط، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- عمرو محمود السقعان (2005): تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 19- محسن محمد عبد الرحيم (2007): ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 20- محمد العربى شمعون (1996): التدريب العقلى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 21- محمد العربى شمعون (2001): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 22- محمد حسن علاوى (1990): علم النفس الرياضى والنمو والدافعية فى التربية الرياضية، ط4، دار المعارف، القاهرة.
- 23- محمد حسن علاوى (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، دار المعارف، القاهرة.
- 24- محمد حسن علاوى (1998): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 25- محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 26- محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 27- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر (2004): المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 28- منى مختار المرسى (2005): بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 44، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- 29- يعرب خيون (2010): التعلم الحركى بين المبدأ والنظرية، ط2، مطبعة الكلمة الطيبة، بغداد.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 30- Cox K.B., (2008): Training program efficiency of sport psychology of competition an Ixity Madison, brown, Benchmark, publisher.
- 31- Groyios (2002): The impact of mental training program at the level of performance in the sport of diving.
- 32- Hutchison, Jasmine, Tenenbaum, Cershon (2007): Attention focus physical effort the mediating role of tack intensity, psychology of sport & exercise may, 8issue 2.
- 33- John Curitis (1994): The foundation for mental training, national, Gymnast, August, September.
- 34- Kaufman, C.L., (2003): The validity of ratings of perceived exertion of Acme exercise quid lines: an investigation of indivicluals high VS. lawin aerobic fitness." Eugene, OR, kinesidagy pu Blications, university of aregon.
- 35- Roy Chan, Robert, Allen Jackson (2000): The impact of combining two to prepare strategies to enhance mental performance in basketball.
- 36- Spurlock, P., (2002): Association between participation in a university personal physical fitness course an leisure-tune physical activity and stage of change in collage woman Eugene, OR, kinesiology publications, university of Oregon.
- 37- Stribe. K., (2006): Effect of mental imagery on psychological skills, Maims Unv, USA.
- 38- Stuart Barbor Terry or lick (2003): Mental skills of national hokey players the journal of excellence mission statement.
- 39- Vilanie HS. Samulski-P, Limaf (2003): General aspects of attention and concentration on table tennis functions, conditioning elements, forms and some recommendation for athletes training "I.T.T.F

scientific conference". Web site <http://www.ittf.com>.

- 40- Wulf, Shea C., Parks J.H. (2001): Attention & motor performance (research quarterly for exercise and sport, 72: 335. 334). Dept / coachsci. Htm.