

أهمية المهارات النفسية والعقلية في انتقاء لاعبي كرة القدم

دراسة مسحية على لاعبي الأكاديمية الرياضية بلدية آفلو

عبدالعزيز الوصاibi و خويلاي الهواري، و بن سعيد محمود

المركز الجامعي نور بشير البيض-الجزائر

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.434>

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية المهارات النفسية في الانتقاء الرياضي، والتعرف على كفاءة المدربين ومستواهم في عملية الانتقاء الرياضي للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلو. الأغواط، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل الاستثناء؛ لعرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (كاف تربيع (χ^2) - النسبة المئوية).

وقد استنتج الباحثون :

- ✓ نستنتج أن أغلب اللاعبين متخصصون للاعتماد على المهارات النفسية والعقلية في الانتقاء الرياضي.
 - ✓ نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون في الانتقاء الرياضي على الجوانب الأخرى بالإضافة إلى المهارات النفسية والعقلية.
 - ✓ نستنتج أن المهارات النفسية والعقلية هو الجانب المفضل لدى اللاعبين أثناء الانتقاء.
 - ✓ نستنتج أن رؤية اللاعبين لانتقاء الرياضيين بطرق غير علمية وغير مدروسة يشعرهم بالقلق والتوتر.
- الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملحوظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية-المهارات العقلية-كرة القدم.

The importance of psychological and mental skills in selecting football players: A survey study on the players of the Sports Academy of the Municipality of Aflou

Abstract

The research aims to identify the importance of psychological skills in sports selection, and to identify the competence of coaches and their level in the sports selection process for the players of the Football Sports Academy in the municipality of Aflou - Laghouat. The researchers used the descriptive approach by using all questionnaires; For the purpose of collecting information and data for the study and then processing it statistically using statistical methods (χ^2 -percentage).

The researchers concluded that most players are motivated to rely on psychological and mental skills in sports selection. They also concluded that the majority of coaches rely on other aspects in sports selection in addition to psychological and mental skills. In addition, they concluded that psychological and mental skills are the preferred aspect among players during selection. Finally, they concluded that seeing players selecting athletes in unscientific and ill-considered ways makes them anxious and stressed.

Keywords: psychological- mental skills- football

2- مشكلة البحث:

يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية أثناء المباريات وفي جميع الفعاليات، ولكن تختلف من فعالية إلى أخرى؛ وذلك بسبب نوع الفعالية، وكذلك كيفية أدائها، وبما أن كرة القدم من الفعاليات التي تكون فيها عامل الخسارة كبيرة وبالتالي تؤثر ذلك أيضاً كعامل أساسي في أداء اللاعبين.

وبما أن الباحث من خلال اطلاعه ومعرفته لفرق الجزائرية الذين يشاركون في البطولة المحلية في ولاية الأغواط كان مستواهم متواضعاً إلى حد بعيد، وذلك من نواح كثيرة، ولكن الشيء الذي انتبهنا له هو مدى أو مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام وبالتالي يحاول الباحث التعرف على مدى علاقتها بالانتقاء الرياضي، ولهذا نجري هذا البحث على لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط.

3- أهداف البحث:

- 1- التعرف على الفروق بين أبعاد (المهارات النفسية، ومعايير الانتقاء الرياضي)، والمتوسط الفرضي لدى لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط.
- 2- علاقة الارتباط بين المهارات النفسية ومعايير الانتقاء الرياضي للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط.

4- فروض البحث:

- 1- هنالك فروق إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية، ومعايير الانتقاء الرياضي، والمتوسط الفرضي لدى لاعبي كرة القدم المشاركة في دوري الممتاز في بلدية آفلاو- الأغواط.
- 2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية والانتقاء الرياضي للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط.

5- مجالات البحث:

- 1- 5 - 1 المجال البشري : لاعبو الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط.
- 1- 5 - 2 المجال المكاني : ساحات الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط .
- 1- 5 - 3 المجال الزمني : 4 - 2023/3/12

2- المجال النظري:

- 1-1-2 المهارات النفسية في الرياضة : يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتوجه السلوك . والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقاً هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب أن يحدد نوعية سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية .

1- المقدمة وأهمية البحث:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يمكن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريسي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حقيقة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الطواهر النفسية (كالقلق، والخوف، والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الإنجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً .

وعليه تعتبر عملية الانتقاء من أهم المشاكل التي يواجهها العاملون في مجال الرياضة فكثيراً ما يتم الانتقاء بناء على محددات ذاتية لها أثرها السعي على النتائج المستقبلية فالانتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضة ويعتبر إهداراً للجهد والوقت والإمكانات المادية، وعلى ذلك يعد الانتقاء الجيد المبني على الأسس العلمية من أهم عوامل النجاح في الرياضة والنهوض بها إلى المستويات العالمية.

وتعتبر لعبة كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. إن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب، والاستقرار على الأداء، وذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات. وتعد (المهارات النفسية، والانتقاء الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للاعبين، ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء، ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج وبرامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص أبعاد النفسية للفرق وإجراء البحوث والدراسات النفسية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتتناول معرفة أهمية (المهارات النفسية والعقلية في الانتقاء الرياضي) للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلاو- الأغواط ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول إلى المستوى المتطلوب في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدًا، لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستقرار الانفعالي. لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسدي وهي مرتبة وفقاً لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي (أنويا ، 2002، ص 87) :-

1-2-1-1-2 الاسترخاء التخييلي:

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيّل الرياضي نفسه في بيئه أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين. مثلاً يتخيّل نفسه مستلقياً على شاطئ البحر، والشمس تملأ الجو والنسيم عليل، والهدوء يخيم من حوله.

1-2-1-2-2 الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدرجى، وهو أسلوب يتمسّ بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصرّف الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

1-2-1-3 التدريب الاسترخائي التدرجى (التقديمي) :

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدرجى، وتعتمد على سلسلة من التقنيات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين إحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) وإحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدرجى نظراً لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى. حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

1-2-1-4 استرخاء التغذية الراجعة الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رفع الاستجابة البيولوجي (التغذية الراجعة الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس.

1-2-1-3 التركيز الانتباه:

التركيز على ما يجري حولك أو الانتباه إليه وما تقوم به تجاه إنجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها. يجب أن تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عالٍ، لأنّه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عالٍ (أنويا ، 2002، ص 88).

وما تطرّقاً إليه يظهر دور الهدف وتحديدّها من قبل المدرب، ومن هذا المنطلق أخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من:

- القدرة على التصور.
- القدرة على التركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الإنجاز الرياضي.

1-1-1-2 التصور الذهني :-

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي، يستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني، والتصور البصري، والتمرين الذهني، والمراجعة الذهنية . جميع هذه المعاني تدور حول معنى واحد وأساسي، وهي أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحدها أو خبرات سابقة، إن التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث إنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل حواس السمع وللمس والشم والإحساس الحركي .

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور (راتب، 1997) هما :

- التصور الخارجي .
- التصور الداخلي .

1-1-1-1 التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكلن اللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني . وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

1-1-1-2 التصور الذهني الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو احداث معينة سبق أن اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كرتيبة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي .

1-2-1-2 الاسترخاء :-

يلاحظ أن كثيراً من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهمامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. وتعتبر قدرة الرياضي على

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة (راتب، 2001 ، ص337-343)، وأهمها على النحو التالي :

- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.

- الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لا تعتبر بدليلاً للكفاءة البدنية والمهارية.

2-1-6 دافعية الإنجاز الرياضي :

ان دافعية الإنجاز (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم "ميوراي" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيقية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتقويق على الذات ومنافسة الآخرين والتقويق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للفكرة . وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى الدافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكافح نحو مستوى معين من الامتياز والتقويق، كما أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه أما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع آخرين أو تنافس الفرد مع إدائه السابق ومحاولة السعي والكافح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة.(علاوي،1998 ، ص251)

2-2 الدراسات السابقة:

1- دراسة: عظيمة عباس علي (2006) : (السلوك التناصي، و علاقته بالتوجه نحو الانقاء الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة هدفت الدراسة إلى:

- 1- مستوى السلوك التناصي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.
- 2- مستوى التوجّه نحو الانقاء الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.
- 3- علاقة الارتباط بين السلوك التناصي والتوجّه نحو الانقاء الرياضي.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعباً من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ، والطالبية، والاعظمية، واوهان، ونادي الهومتن) وهذه الأندية تمثل نسبة (80%) من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار(مقاييس السلوك التناصي) وهذه المقاييس هو لمحاولة التعرف على السلوك التناصي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه، أما (مقاييس التوجّه نحو الانقاء الرياضي)، وهذه المقاييس يهدف إلى قياس التوجّه نحو الرياضة ونحو الأبعاد المرتبطة بالتقويق الرياضي.

الاستنتاجات كانت :

- 1- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التناصي، وتتميزوا أيضاً بوجود فروق معنوية فيما

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدة التأثير الذي يمكن أن يعملوا بهما أثناء المباراة أو السباق. لهذا على المدرب والرياضي أن يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية .

يتطلب التركيز أو الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك، وإلى أي مدى يمكن أن تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى. كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه إلى الأشياء الأخرى، وأحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في آن واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه تتحسن استجابتك وتحسن أداؤك.

2-1-2 القلق:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبع من داخله.

يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تميز بهم والخشية والفزع والرهبة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته ودرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفزع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه(توق، 2005 ، ص448)

ويرى بعض العلماء أن أداء الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات لقلق هي (المستوى المنخفض للقلق، والمتوسط للقلق، والمستوى العالي للقلق).

2-1-3 الثقة بالنفس:

يرى كثيرون من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعى لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعنى ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متوفقاً عليه .

2-1-4-1 خصائص الثقة بالنفس :

2- العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو الانتقاء الرياضي من الأمور المهمة جداً التي يجب على المدربين إعطائها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيين وذلك لأنها تضم أبعاداً مهمة في حالة تحفيز اللاعب بها فإنه سيكون لاعباً مثالياً قادرًا على إعطاء أقصى ما لديه.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية)؛ وذلك لملاعنته لأهداف البحث وفروضه.

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

ت تكون عينة البحث من (75) لاعباً من لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلو- الأغواط . للموسم(2020-2021) جدول (1). والتي تم تطبيق أدوات القياس عليهم.

جدول (1) يوضح المجتمع وعينة البحث

الفئة العمرية	عينة البحث	النسبة المئوية	العدد الكلي للأكاديمية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
أقل من 15 سنة	25	%92.8	25	%100	%100
أقل من 13 سنة	25	%85.7	25	%100	%100
أقل من 11 سنة	25	%78.5	25	%100	%100
المجموع	75	%85.7	75		

- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات(20،14،8،2)، وكلها عبارات إيجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.
- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات(21،15،9،3)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
- القدرة على مواجهة الفلق ويشمل العبارات(4،10،16،22)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
- الثقة بالنفس وتشمل العبارات(5،11،17،23)، والعباراتان(5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.
- دافعية الإنجاز الرياضي وتشمل العبارات (6،12،18،24)، كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سدادسي التدريج(الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تتطبق عليك تماماً ، الرقم (2)، يدل على أن العبارة تتطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) بدرجة قليلة ، والرقم (4) بدرجة متوسطة ، والرقم (5) بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تتطبق عليك بدرجة كبيرة جداً . وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى (4) والدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد، كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد قلت درجته، دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة

بينهم في هذا المتغير، مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو الانتقاء الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

التوصيات كانت:

1- العمل على تشغيل الرياضيين بالأخص الشباب منهم بأهمية دور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل وخلال المنافسة وتاثيره على الأداء، وذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

3- أدوات والأجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:

1- الوسائل البحثية وتتضمن:

- استخدام مقياس المهارات النفسية.
- استخدام مقياس الانتقاء الرياضي.

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة الإلكترونية نوع (Caston).
- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(1).
- أدوات مكتبية (أوراق، وقلم).

4- إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 مقياس المهارات النفسية في الرياضة: استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وصممه (بل)، و(جون البنسون)، و(كريستوفر شامبروك)، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديلها، ويكون أبعاده من:

- القدرة على التصور. - القدرة على الاسترخاء.
- القدرة على التركيز والانتباه. - القدرة على مواجهة الفلق.
- الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز الرياضي

(علاوي،2003، ص455-458).

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله

(4) عبارات كالتالي :

- القراءة على التصور ويشمل العبارات (1،13،7)، وكلها عبارات إيجابية عدا العبارة(13) في عكس اتجاه البعد.

وأوافق(2) درجتان، وغير متأكد(3) درجات، وأوافق(4) درجات، ولا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات). ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) والدرجة الكبرى هو(90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي (54) لكل بعد كانت تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) والدرجة الكبرى (270) أما درجة الوسط الفرضي (162).

3- الأسس العلمية للمقياس:

3-5-1 الصدق:

للغرض التأكيد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله، وهي: (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدقة الظاهري، وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس، وبعد ذلك تم جمع استمرارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى 95%， وهذا يعني أن المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق).

(بنيامين بلوم وآخرون، 1983، ص 196)

3-5-2 الثبات:

للغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الاداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها في ظاهرة مرات متالية) (العجيلى وآخرون، 1990، ص 143) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (9) لاعبين من لاعبي أكاديمية آفلاو بكرة القدم، والذين هم من ضمن مجتمع البحث، وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياسين كما في الجدول (2).

جدول(2) يمثل قيم معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية والتوجه نحو الانقاء الرياضي

الثبات	التوجه نحو الانقاء الرياضي.	ت	الثبات	المهارات النفسية	ت
0,86	التوجه نحو ضبط النفس.	1	0,87	القدرة على التصور.	1
			0,86	القدرة على الاسترخاء.	2
0,84	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية.	2	0,85	القدرة على تركيز الانتباه	3
			0,87	القدرة على مواجهة الفلق.	4
0,85	التوجه نحو احترام الآخرين.	3	0,86	الثقة بالنفس.	5
			0,87	دافعية الإنجاز الرياضي.	6

العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة الكبرى (144) أما درجة الوسط الفرضي (44) (84)

3-4-2 مقياس التوجه نحو الانقاء الرياضي:

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة ملحق (2) تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد القياس في الصورة هي :- (علوي، 2003، ص 415-421)

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (2) عبارات إيجابياتان. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7,11,12,17,20,21,28,37,38,40,42,43,44,47,51,52)، أما العبارات الإيجابية فهما (24,30).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (4) عبارات إيجابياتان. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (50,46,51,41,35,33,29,32,19,26,6,8,1,3,5,6,8,14,39,48,54).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية، وعكس اتجاه البعد عدد (3) عبارات إيجابياتان. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45)، أما العبارات الإيجابية فهي (10,49,53).

هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علوي) باقتباسه وتعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإيجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خمساً التدرج للعبارات الإيجابية (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات، أوافق(4) درجات، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(2) درجتان، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجة). أما العبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة(1) درجة، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجة).

3- الوسائل الإحصائية:- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية

ال المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث :

*الوسط الحسابي.

*الانحراف المعياري.

*الوسط الفرضي.

*معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

* اختبار (ت) لعينة واحدة.

- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية :

جدول (3) يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المهارات النفسية

الدالة	اختبار ت لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد المهارات النفسية
	المحسوبة	الجدولية				
غير معنوي	1.99	0.94	14	2.668	16.523	قدرة على التصور.
غير معنوي		1.55		2.837	18.404	القدرة على الاسترخاء.
غير معنوي		0.21		2.734	14.583	القدرة على مواجهة القلق.
غير معنوي		0.51		3.369	15.738	القدرة على التركيز الانتباه.
غير معنوي		0.72		4.442	17.214	الثقة بالنفس.
غير معنوي		0.18		3.462	14.654	دافعة الإنجاز الرياضي.
غير معنوي		1.33	84	9.810	97.119	مجموع الأبعاد.

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ ≥ (0.05) وبدرجة الحرية (83)

الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب أو المنافسة فضلاً عن أنهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنت من التحكم بحالتهم النفسية، وتوجيهها الوجهة الصحيحة كما دافعية الإنجاز الرياضي تتميز بأن هناك عدداً من الأمور المحبطية لها منها (الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الافتقار إلى المتعة) (راتب، 2002) الأمر الذي يؤدي إلى إضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس.

2-4 عرض نتائج التعرف على التوجيه نحو الانقاء الرياضي وتحليلها ومناقشتها:

6- التجربة الرئيسية:

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة البحث، قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمرارات مقياس (المهارات النفسية) يوم واحد ثم في اليوم الثاني تم توزيع استمرارات مقياس (التوجه نحو الانقاء الرياضي) على عينة البحث والمتكون من لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم في بلدية آفلو-الأغواط، وقد تم الاستعانة بمدرب الاندية ومساعديهم وبوجود الباحث من

تاريخ 7/23/2023.

جدول (4) يبين عرض نتائج التعرف على التوجيه نحو الانقاء الرياضي وتحليلها ومناقشتها

الدالة	اختبار ت لعينة واحدة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أبعاد التوجيه نحو الانقاء الرياضي
	المحسوبة	الجدولية				
غير معنوي	1.99	0.40	54	7.260	51.071	التوجه نحو ضبط النفس
غير معنوي		0.15		5.413	54.857	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
غير معنوي		0.22		4.813	52.904	التوجه نحو احترام الآخرين
غير معنوي		0.24	162	13.117	158.833	مجموع الأبعاد

قيمة (ت) الجدولية = (1.99) عند نسبة خطأ ≥ (0.05) وبدرجة الحرية (83)

كما أن الأوساط الحسابية للأبعاد قريبة من الوسط الفرضي وهو الأمر الذي يعني أن لاعبي فرق العينة بحاجة إلى التدريب على التوجه نحو الانتقاء الرياضي التي تعمل على تطوير وتحسين الحالة النفسية لدى اللاعبين إذ (تحتاج ممارسة أي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكتيف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستوى وفاعليته في المنافسات الرياضية) (عبدالبصير، 1999).

3-4 عرض نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التوجه نحو الانتقاء الرياضي) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين عرض نتائج العلاقة بين أبعاد (المهارات النفسية) و(أبعاد التوجه نحو الانتقاء الرياضي) وتحليلها ومناقشتها

أبعاد التوجه نحو الانتقاء الرياضي		أبعاد المهارات النفسية	
التوجه نحو احترام الآخرين	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	التوجه نحو ضبط النفس	القدرة على التصور.
.056	.221(*)	.112	القدرة على الاسترخاء.
.309(**)	.022	.094	القدرة على مواجهة القلق.
.054	.008	.171	القدرة على التركيز الانتبا.
.095	.073	.108	الثقة بالنفس.
.147	.280(**)	.153	دافعة الإنجاز الرياضي.
.369(**)	.155	.079	قيمة (ر) الجدولية = (0.217) عند نسبة خطأ ≥ (0.05) وبدرجة الحرية (82)

معنىًّا. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس). ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى انخفاض درجة أبعاد المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة والمترابطة لبعد التوجه نحو ضبط النفس (التوجه نحو الانتقاء الرياضي) من جهة أخرى باستثناء (القدرة على التصور- والثقة بالنفس) الذي كان معنويًّا بعدي(القدرة على التصور- والثقة بالنفس) الذي كان معنويًّا من بين الأبعاد المهارات النفسية . وبعد القدرة على التصور حيث تستحضر كل لاعب في ذهنها الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدمة في ذلك كل حواسها المختلفة مع اشتراك جميع خبراتها وانفعالاتها ومشاعرها. ويشير أسماء راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عصلي، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضمن في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة القدم الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (راتب،2000). كما أن بعد الثقة بالنفس له دور كبير وتوكل

يبين لنا الجدول (4) أن الوسط الحسابي للأبعاد مقاييس التوجه نحو الانتقاء الرياضي قريبة من الوسط الفرضي أو أقل بقليل، أما درجات المحسوبة لاختبارات لجميع الأبعاد كانت أقل من الجدولية وهي(1.99)، وبذلك كانت الأبعاد غير معنوية، وكذلك في درجة المقاييس الكلية أيضًا أظهرت اختبارات(ت) المحسوبة أقل من الدرجة الجدولية. وكما ظهر من النتائج أنه لم تظهر فروق معنوية، وهذا يعزوه الباحث إلى أن الدرجات كانت قريبة من الوسط الفرضي أو أقل بقليل أي أن اللاعبين هم بمتوسط تقريباً ويحتاجون إلى التدريب على التوجه نحو الانتقاء الرياضي.

فرياضة كرة القدم تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب.

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية المميزة للاعبين كرة القدم والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمثل ذلك الاستنتاج مع ما أكدته أوجليف Ogilive في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية تضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية.(عبد الرضا، 2002)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما يمكن التوصل إليه من نتائج يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- المهارات النفسية والانتقاء الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- والقدرة على الاسترخاء- والقدرة على مواجهة القلق - والقدرة على التركيز الانتباه- والثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي)، فلم تتحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- والقدرة على مواجهة القلق - والقدرة على التركيز الانتباه- دافعية الإنجاز الرياضي)، فلم تتحقق ارتباطاً معنويًا. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- والقدرة على مواجهة القلق - والقدرة على التركيز الانتباه- والثقة بالنفس)، فلم تتحقق ارتباطاً معنويًا. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الإنجاز الرياضي).

5-2 التوصيات : في حدود ما يمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلى :

- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية والانتقاء الرياضي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتربية وتطوير المهارات النفسية وسمة التوجه نحو الانتقاء الرياضي للاعبين

نتائج دراسة صدقى نور الدين محمد والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين، وأن ثقة اللاعبين في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (ياسين، 2008).

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود علاقة دالة معنويًا عند مستوى (0.05) بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التوجه نحو الانتقاء الرياضي، وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- والقدرة على مواجهة القلق - والقدرة على التركيز الانتباه- والثقة بالنفس)، فلم تتحقق ارتباطاً معنويًا. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الإنجاز الرياضي). ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى انخفاض درجة أبعاد المهارات النفسية من جهة والدرجة المتوسطة والمترابطة بعد التوجه نحو ضبط النفس (للتوجه نحو أبعد الفرق الرياضي) من جهة أخرى باستثناء بعدي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الإنجاز الرياضي). وجود علاقة إيجابية دالة معنويًا بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد أن وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يمكن الفرد من توجيهه انتباذه للعمل الذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مسترخي Relaxed Attention وبضيف محمود عنان نقالاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث إنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوترًا حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تماماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكيلية في حالة استرخاء (عدس، 2002) . وبما أن زيادة قدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل 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 (نور الدين، 1994) وهذا ما يحتاج إليه لاعبو كرة القدم حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

ووجود علاقة إيجابية دالة معنويًا بين دافعية الإنجاز الرياضي وبعد التوجه نحو ضبط النفس، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبين كرة القدم "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافظ والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسؤولية والقيادة.

- الأولمبية والتراث والتاريخ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة طوان.
- 10- عادل عبدالبصير، (1999)، التدريب الرياضي والتكميل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- عبد الرحمن عدس، ومحى الدين توق، (2005)، المدخل إلى علم النفس، ط 6، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 12- عصام محمد عبد الرضا، (2002)، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- 13- عظيمة عباس على، (2006)، السلوك التنافسي وعلاقته بالتجهيز نحو الانتقاء الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني.
- 14- محمد حسن علاوي، وكمال الدين عبدالرحمن، وعماد الدين عباس، (2003)، الإعداد النفسي في كرة القدم (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- محمد حسن علاوي، (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 16- محمد حسن علاوي، (1998)، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 17- محمود عنان، (2004) ، التعلم والدافعية في الرياضة، ب، م.
- 18- مفتى إبراهيم حماد، (1998) ، التدريب الرياضي الحديث ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 19- وديع ياسين محمد، وحسن محمد عبد، (1999) ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربوية الرياضي، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 20- يوسف قطامي، وعبد الرحمن عدس، (2002)، علم النفس العام ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة .

كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملحوظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية وسمة التوجّه نحو الانتقاء الرياضي للاعبين بما يتّناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية وسمة التوجّه نحو الانتقاء الرياضي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب (2001)، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 3- أسامة كامل راتب، (2000)، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ،
- 4- أسامة كامل راتب، (1997)، علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط 2 القاهرة، دار الفكر العربي ،
- 5- بنiamin Blom وآخرون، (1983). تقييم الطالب التجمعي والتكتوني(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرين، القاهرة، المكتب المصري الحديث.
- 6- تيرس عوديشو أنويا، (2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي ، ط 1 ، عمان ، دار وائل للنشر.
- 7- رمضان ياسين، (2008) ، علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان .
- 8- صباح حسين العجيزي وآخرون، (1990)، التقويم والقياس ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- 9- صدقى نور الدين، (1994)، العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكمالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ