

المهارات النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية * د/ عمرو أحمد فؤاد محمد

المقدمة ومشكلة البحث

تلعب العوامل النفسية دورا مهما ومباشرا فى أداء اللاعبين وعدم توافرها يؤدي الى عدم ضمان القيام بالواجبات والمهارات الفنية والخططية المطلوبة. والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك الرياضي وخبراته وتحديد القدرات التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانياته ومستوى تقدمه مستقبلا من اجل تحقيق مستويات رياضية عالية. ولهذا فقد زاد في السنوات الأخيرة الاهتمام بالجوانب النفسية لما لها من علاقة وثيقة بمستوى أداء الرياضي . و تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الرياضى ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن .

والتفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية) (٣ :٣) .

ويشير Anshel (١٩٩٤) إلى أن معظم نظريات وبحوث تطوير الأداء في علم نفس الرياضة تفترض أن العوامل النفسية من المحددات الهامة لأداء الرياضى . ونتيجة لذلك تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف علي المهارات النفسية وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق هذه المهارات .

و يشير حسن عبده (٢٠٠٠) نقلا عن "جرتسبان وفلتر Greenspan & Feltz" (١٩٨٩) "ماهوني Mahony" (١٩٨٩) "سمث وكريستن Smith & Christensen" (١٩٩٥) إلى أن البحث قدم الدليل علي أن المهارات النفسية مثل إدارة الضغط والتحكم في الانتباه ، الإعداد العقلي ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء ، وقابلية التعرض للإصابة ، وتنبأت المهارات النفسية بالأداء وباستمرارية اللاعبين في الرياضة وتعتبر المهارات النفسية دائماً نقطة الارتكاز في برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء (٥ : ١٣٧) .

ويشير العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (٩ : ٣٦٢) .

ويذكر محمد شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) إن تنمية المهارات العقلية و البدنية و الانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية و الارتقاء بالمستوي و انه يجب النظر إلى تركيز الانتباه - التصوير العقلي - الإعداد العقلي، والثقة بالنفس ، القدرة على التخيل ، التعامل مع القلق ، الدافعية والقدرة على الاسترخاء و غيرها من المهارات العقلية بنفس المستوي والاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة ومرونة وسرعة ورشاقة وتحمل لان كل منها بالإضافة إلي عوامل أخرى تساهم في الوصول إلي تحقيق الأهداف وتجدر الإشارة إلي أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج الطويلة حتى يمكن ربط هذه المهارات العقلية والاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المجال التنافسي وتحقيق الطموحات علي المستويات القارية والعالمية والأولمبية.(١٠ : ٤٥).

ويشير مصطفى باهى و سمير جاد (١٩٩٩) إلى أن البحوث و الدراسات العلمية فى مجال علم النفس الرياضى أثبتت أن المهارات النفسية تختلف عند اللاعبين طبقا لعدة عوامل منها طبيعة النشاط الرياضى الممارس و فترة التدريب على تنمية المهارات النفسية و مدى تفهم اللاعب لأهمية الجانب النفسى (١٨ : ١٩) .

ومن العوامل المؤثرة في إنجاز الفرد تحديد العوامل التي يعتبرها الأفراد مسئولة عن نجاحهم وإخفاقهم . والأفراد الذين يرجعون نجاحاتهم لعوامل داخلية كالجهد وإخفاقاتهم لعوامل خارجية كصعوبة العمل والحظ إنما يستخدمون نسقا دافعا للحفاظ علي الأنا وسلامتها . ويعتقدون أنهم يستطيعون السيطرة علي أدائهم . ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يرجعون نجاحاتهم إلي عوامل خارجية وإخفاقاتهم إلي عوامل داخلية كثيراً ما يعتقدون بافتقارهم للقدرة علي النجاح ويترتب علي ذلك توقعهم للإخفاق وكثيراً ما لا يحاولون أن يعملوا ويبدلوا الجهد لتحقيق ذلك النجاح (١٧ : ٥) .

من خلال ما سبق تتضح أهمية البحث الحالى فى محاولة التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية و علاقتها بكل من المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و كذلك نتائج المباريات لما لها من تأثير كبير على مستوى أداء الرياضيين والمساهمة فى الوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن يحقق أفضل النتائج و كذلك التعرف على الفروق فى المهارات النفسية للاعبات الرياضات المختلفة حتى نتمكن من التعرف على المهارات التي يجب التركيز على التدريب عليها فى كل رياضة على حدى .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي :

- ١- العلاقة بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية .

- ٢- العلاقة بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى لاعبا منتخبات الجامعات المصرية .
- ٣- العلاقة بين المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
- ٤- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية للعيينة قيد البحث .
- ٥- الفروق فى المهارات النفسية بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة للعيينة قيد البحث.
- ٦- الفروق فى المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة للعيينة قيد البحث.

فروض البحث :

- في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :
- ١- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
 - ٢- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية .
 - ٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المهارات النفسية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية للعيينة قيد البحث.
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المهارات النفسية فى المهارات النفسية بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة للعيينة قيد البحث.
 - ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة للعيينة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

المهارات النفسية: تمثل استراتيجيات المواجهة المعرفية التي تستخدم على مدى متفاوت من جانب الرياضيين ذوي المستوى العالي والمنخفض (٥ : ١٣٨) .

- **القدرة على التصور :** استخدام جميع الحواس لإعادة تكوين أو تكوين خبرة داخل العقل (٢٢ : ٢٠١) .

- **القدرة على الاسترخاء :** يعرفها محمد شمعون (١٩٩٦) بأنها انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية .

- **القدرة على تركيز الانتباه :** هي القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير معين أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن (١١ : ٣٢٦) .

- **القدرة على مواجهة القلق :** يعرفها مختار عبد الغنى، نرمين محمد (٢٠٠٨) بأنها القدرة على التحكم فى الحالة الانفعالية والتي يشعر فيها اللاعب بالتوتر والاضطراب والخوف وعدم الاستقرار وتوقع الخطر، من موقف يشكل ضغوطا نفسية عليه .

- **الثقة بالنفس :** الاعتقاد أو درجة التأكد بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون ناجحا فى الرياضة (١٢ : ٢٨٥) .

- **دافعية الإنجاز الرياضي:** استعداد الفرد للتنافس فى موقف ما من مواقف الانجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز و الرغبة فى الكفاح و النضال للتفوق فى مواقف الانجاز و التى ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفاعلية و المثابرة (١٢ : ٢٥١) .

المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح :

العوامل التي يعتقد الفرد بأنها أسباب النجاح أو تقود إلي النجاح والتي يحددها المقياس بالجهد والقدرة والعوامل الخارجية والخداع وتجنب التمرين

والانطباع الأيجابي . *

النتائج السابقة :-

١- قام "محمود لطفى" (٢٠٠٩) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف على المهارات العقلية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى الكاراتيه و استخدم الباحث المنهج الوصفى و اشتملت العينة على (٥٠) خمسون ناشئ من ناشئ دورى فرق أندية الدرجة الممتازة كوميتيه المسجلون فى الاتحاد المصرى لرياضة الكاراتيه حزام اسود (دان واحد) للموسم الرياضى (٢٠٠٧/٢٠٠٨) للمرحلة السنوية (١٤ : ١٦) و استخدم الباحث قائمة المهارات العقلية و كان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية و نتائج المباريات .

٢- قامت إسراء العبيدي" (٢٠٠٨) (٤) بدراسة تهدف التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى وبلغ حجم العينة (١٢) لاعبا من لاعبي أندية من الدرجة الاولى فى لعبة المبارزة أندية محافظة بغداد وتضمنت أدوات البحث قائمة المهارات النفسية للرياضة ، اختبار العزو فى الرياضة و كان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين مهارة الاستعداد العقلي و مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي

٣- قام كل من "مختار عبد الغنى ، نرمين محمد" (٢٠٠٨) (١٦) بدراسة استهدفت مقارنة للمهارات النفسية لدى لاعبي المستويات العليا فى بعض الألعاب الجماعية و الفردية و استخدم الباحثان المنهج الوصفى ، و اشتملت العينة على (٦٢) لاعب و لاعبة من لاعبي المستويات العليا المسجلين فى الاتحادات الأهلية لرياضات السباحة و الجمباز و الكرة الطائرة و كرة السلة للموسم الرياضى (٢٠٠٧/٢٠٠٨) و استخدم الباحثان قائمة المهارات النفسية " ماهونى و تيلر و بركنز" (١٩٩٧) اقتباس "محمد علاوى" (١٩٩٨) . و كان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية فى مواجهة القلق و تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبي الألعاب الفردية و فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية

٤- قام " صبرى عمران و على العجمى و عبد السلام ساسى" (٢٠٠٥) (٨) بدراسة تهدف الى التعرف على علاقة المهارات العقلية بمستوى الأداء الهجومي المركب فى كرة السلة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى واشتملت العينة على (٦٩) لاعبا من لاعبي كرة السلة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية (طرابلس) موزعين على (٨) أندية . وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية ومستوى الأداء الهجومي المركب فى كرة السلة والذى ينتهى بـ (التمرير - التصويب من القفز - التصويب السلمى) .

٥- قامت " رحاب مهدى" (٢٠٠٣م) (٧) " بدراسة تهدف إلى التعرف العلاقة بين المهارات العقلية والسمات الانفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، و اشتملت العينة (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للعام الجامعى ٢٠٠٢/٢٠٠٣ وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات العقلية والسمات الانفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية.

٦- قام " أبو السعود أحمد " : (٢٠٠٢م) (١) " بدراسة تهدف الى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقى للناشئين فى رياضة رفع الأثقال واستخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة الدراسة وكانت العينة (٦٠) لاعبا مسجلون بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال عن الموسم ٢٠٠١م/٢٠٠٢م و أعمارهم بين (١٦ ، ١٨) سنة وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائيا بين المهارات النفسية والمستوى الرقى لدى ناشئين رفع الأثقال (١٦ ، ١٨) سنة لمحافظة المنيا.

خطة إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته لطبيعة البحث .
مجتمع و عينة البحث :-

يشتمل مجتمع البحث علي لاعبات منتخبات الجامعات المصرية(الفردية والجماعية) المشتركات فى أسبوع الفتيات الثانى من ٢٠ إلى ٢٥ فبراير ٢٠١٠ بجامعة المنيا ، والبالغ عددهن (٧٣٢) سبعمائة واثنان وثلاثون لاعبة ، و قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (١٢٠) مائة وعشرون لاعبة بنسبة (١٦.٤ %) من مجتمع البحث والجدول (١) يوضح توزيع العينة علي الرياضات المختارة .

جدول (١)

بيان بتوزيع العينة علي الألعاب الرياضية

لاعبة	الألعاب الرياضية	
٢٠	كرة اليد	الرياضات الجماعية
٢٠	الكرة الطائرة	
٢٠	كرة القدم الخماسي	
٦٠	إجمالي الرياضات الجماعية	
٢٠	السباحة	الرياضات الفردية
٢٠	العاب القوي	
٢٠	تنس الطاولة	
٦٠	إجمالي الرياضات الفردية	
١٢٠	إجمالي العينة	

توزيع أفراد العينة إعتدالياً :

قام الباحث بحساب إعتدالية التوزيع لأفراد العينة في ضوء متغيرات البحث وهى المهارات النفسية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي) و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح (بالجهد والقدرة والعوامل

الخارجية والخداع وتجنب التمرين والانطباع الايجابي) وجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٢٠)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
المهارات النفسية	القدرة على التصور	١٧.٢٢	١٧.٠٠	١.٩٧	٠.٦٤
	القدرة على الاسترخاء	١٩.٠٢	١٩.٥٠	١.٩٩	١.٧٦-
	القدرة على تركيز الانتباه	١٩.٠٦	١٩.٠٠	١.٨٥	٠.٣٥
	القدرة على مواجهة القلق	١٨.٥٣	٢٠.٠٠	٢.٨٤	٠.٧٣-
	الثقة بالنفس	١٨.٤٩	١٩.٠٠	١.٦٠	١.١٣-
	دافعية الإنجاز الرياضي	١٧.٧٩	١٩.٠٠	٢.٩٦	١.٤٠ -
المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح	الجهد	١٧.٣٨	١٧.٠٠	٣.١٠	٠.٠١ -
	القدرة	١٨.٠٠	١٨.٠٠	٢.٨٧	٠.٤٩-
	العوامل الخارجية و الخداع	١٢.٤٧	١٤.٠٠	٣.٥١	٠.٥٢-
	الانطباع الايجابي	٦.٥٤	٦.٠٠	٢.٠٩	١.٠١
	تجنب التمرين	٦.٩٧	٧.٠٠	٢.٤١	٠.٥٩

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (- ١.٧٦ ، ١.٠١) وجميع هذه القيم تقع ما بين (٣+ ، ٣ -) مما يعني أن العينة قيد البحث موزعة توزيعاً إعتدالياً بالنسبة لتلك المتغيرات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية علي عينة بلغت (٥٠) لاعبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، حيث طبقت عليهم المقاييس قيد البحث في ٢٠ / ٢ / ٢٠١٠ لإيجاد المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة قيد البحث .

أدوات جمع البيانات :-

استخدم الباحث لجمع البيانات الأدوات التالية:-

- مقياس المهارات النفسية:ستيفان بل Bull،جون البنسونAlbinson، كريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) و نقله للعربية محمد علاوى(١٩٩٨).

- مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح : إعداد حسن عبده (٢٠٠٠)

أولاً : مقياس المهارات النفسية : ملحق (١)

وصف المقياس :

مقياس المهارات النفسية صممه كل من ستيفان بل bull وجون البنسون albinson وكريستوفر شام بروك sham brook (١٩٩٦) وتم اقتباسه وتعديله لمحمد حسن علاوى (١٩٩٨) .

لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي وهى :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن المقياس (٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق تماما) و العبارات موزعة على الابعاد كما يلى :-

- القدرة على التصور أرقام : ١٩/١٣/٧/١ وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (١٣) فهي في عكس اتجاه البعد .
- القدرة على الاسترخاء أرقام: ٢٠/١٤/٨/٢ وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (٨) فهي في عكس اتجاه البعد .
- القدرة على تركيز الانتباه أرقام: ٢١/١٥/٩/٣ وكلها عبارات عكس اتجاه البعد.
- القدرة على مواجهة القلق أرقام: ٢٢/١٦/١٠/٤ وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

- الثقة بالنفس أرقام : ٢٣/١٧/١١/٥ والعبارتان ١٧/٥ في اتجاه البعد والعبارتان ٢٣ / ١١ في عكس اتجاه البعد .

- دافعية الإنجاز الرياضي أرقام : ٢٤/١٨/١٢/٦ وكلها عبارات في اتجاه البعد وعند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات للعبارة التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارة التي في عكس اتجاه البعد ، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة كلما اقتربت درجات اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية التي يقيسها هذا البعد

المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

أ . الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية ، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المهارات النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٥٠)

العبارات				الأبعاد
١٩	١٣	٧	١	القدرة على التصور
٠.٧٩	٠.٨٠	٠.٧١	٠.٨٥	معامل الارتباط
٢٠	١٤	٨	٢	القدرة على الاسترخاء
٠.٨٢	٠.٧٥	٠.٦٤	٠.٨٠	معامل الارتباط
٢١	١٥	٩	٣	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٧٨	٠.٦٩	٠.٨٨	٠.٧٣	معامل الارتباط
٢٢	١٦	١٠	٤	القدرة على مواجهة القلق
٠.٨٢	٠.٧٥	٠.٦٥	٠.٦٨	معامل الارتباط
٢٣	١٧	١١	٥	الثقة بالنفس
٠.٨٣	٠.٨٨	٠.٧٦	٠.٦٩	معامل الارتباط
٢٤	١٨	١٢	٦	دافعية الإنجاز الرياضي
٠.٨٢	٠.٧٨	٠.٦٣	٠.٧٨	معامل الارتباط

قيمة (ر) عند (٤٨) مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٣٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس حالة
القلق والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٣ : ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة
إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق .

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام
معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المهارات النفسية (ن = ٥٠)

الأبعاد	معامل ألفا
القدرة على التصور	٠.٨١
القدرة على الاسترخاء	٠.٨٠
القدرة على تركيز الانتباه	٠.٧٢
القدرة على مواجهة القلق	٠.٧٣
الثقة بالنفس	٠.٧٩
دافعية الإنجاز الرياضي	٠.٦٩

قيمة (ر) عند (٤٨) مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٣٦

ويتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس المهارات النفسية ما بين (٠.٦٩ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات .

ثانياً : مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح : ملحق (٢)

أ- وصف الاستبيان

قام " حسن عبده " (٢٠٠٠) بإعداد الاستبيان لقياس الفروق الفردية في المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، و الاستبيان عبارة عن صفحة واحدة تشتمل التعليمات و (٢٢) اثنين وعشرين عبارة ، وكل العبارات إيجابية في اتجاه البعد الذي تنتمي إليه أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت يحتوى علي خمس بدائل لكي يختار المفحوص أحدها وتتراوح من (غير موافق

بشدة = ١) إلى (موافق بشدة = ٥) ومدى درجه كل عبارة من (١-٥) علي التولي، كما تشتمل الاستبيان علي خمسة مقاييس فرعية هي:-

- الجهد : Effort

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في بذل الجهد الذي يمثل أحد الأسباب المدركة لتحقيق النجاح في الرياضة ويتضمن المقياس الرغبة في التعلم من خلال المحاولة الجادة والتعاون مع الأقران للارتقاء بالأداء بالإضافة إلى الاستمتاع بالممارسة من اجل التحسن ويشتمل المقياس علي ست عبارات أرقام (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢١).

- القدرة : Ability

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في القدرة التي تمثل أحد الأسباب المدركة للنجاح في الرياضة ويتضمن المقياس التقديرات المعيارية للقدرة والتي تظهر من خلال التفوق علي أو هزيمة الآخرين سواء في التمرين أو المنافسة بالإضافة إلى القدرة علي استعراض الأداء الفني العالي أمام الجميع، ويشتمل هذا المقياس علي عبارات أرقام (٧، ٢، ١٢، ١٧، ٢٠، ٢٢).

- العوامل الخارجية والخداع : External Factors And Trick

يشير هذا المقياس الفرعي إلى درجة الاعتقاد في العوامل الخارجية والتي تتضمن امتلاك اللاعب أفضل الأدوات وظهوره بشكل أفضل مما هو عليه بالإضافة إلى الحظ والاعتقاد في استراتيجيات الخداع والتي تمثل بعض الأسباب المدركة للنجاح، ويشتمل المقياس علي أربع عبارات أرقام (٣، ٨، ١٣، ١٨).

- الانطباع الإيجابي : Positive Impression

يعكس هذا المقياس الفرعي درجة الاعتقاد في ترك انطباع إيجابي علي المدرب من اللاعب ويمثل هذا الاعتقاد أحد أسباب النجاح المدركة ويشتمل هذا المقياس علي ثلاث عبارات أرقام (٤ ، ٩ ، ١٤).

- تجنب التمرين : Avoid Training

يعكس درجة الاعتقاد في تجنب التمرين والذي يتضمن أن اللاعبين لا يحتاجون إلى التمرين كثيرا لان أداءهم في المباريات هو ما يجعلهم ممتازين كما أنهم رياضيون بالفطرة والمهارة يكتسبونها بسهولة بالإضافة إلى شعورهم بالملل من التمرين لأنهم أفضل من معظم منافسيهم وتمثل هذه العوامل بعض الأسباب المدركة للنجاح ويشتمل علي ثلاث عبارات أرقام (٥ ، ١٠ ، ١٥) .

المعاملات العلمية للاستبيان في البحث الحالي :

(أ) الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي بأسلوب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه. الدراسة الاستطلاعية وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

تجنب التمرين		الانطباع الإيجابي		العوامل الخارجية والخداع		القدرة		الجهد	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٧٠	٥	٠.٧٤	٤	٠.٥٩	٣	٠.٧٣	٢	٠.٦١	١
٠.٧١	١٠	٠.٧٥	٩	٠.٤٨	٨	٠.٧٨	٧	٠.٦٠	٦
٠.٧٢	١٥	٠.٦٤	١٤	٠.٨١	١٣	٠.٧٥	١٢	٠.٤٩	١١
.	.	.	.	٠.٧٥	١٨	٠.٧٩	١٧	٠.٦٤	١٦
.	٠.٧٨	٢٠	٠.٧٨	١٩
.	٠.٦٨	٢٢	٠.٦٦	٢١

قيمة (ر) عند (٤٨) مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٣٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٤٨ ، ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح (ن = ٥٠)

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٧٨	الجهد
٠.٨١	القدرة
٠.٨٢	العوامل الخارجية و الخداع
٠.٧٩	الانطباع الايجابي
٠.٨٣	تجنب التمرين

قيمة (ر) عند (٤٨) مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٣٦

ويتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح ما بين (٠.٧٨ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات

تم تطبيق مقاييس المهارات النفسية للرياضيين و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح على لاعبات منتخبات الجامعات المصرية المشتركة فى أسبوع الفتيات الثانى فبراير ٢٠١٠ بجامعة المنيا فى الفترة من الاثتين ٢٢/٢/٢٠١٠ إلى الأربعاء ٢٤/٢/٢٠١٠. و تم حساب نتائج المسابقات عن طريق نتائج اللاعبات فى الألعاب الفردية و نتائج الفرق فى الألعاب الجماعية .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - اختبار "ت" - تحليل التباين - اختبار أدق فرق معنوى " تيوكى Tukey " وقد استخدم الباحث برنامج SPSS v.16 فى حساب المعالجات الإحصائية عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

- ١- العلاقة بين المهارات النفسية و المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
- ٢- العلاقة بين المهارات النفسية و نتائج المسابقات لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
- ٣- العلاقة بين المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح و نتائج المسابقات لدى لاعبات المنتخبات الجامعات المصرية.
- ٤- الفروق بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى المهارات النفسية للعينة قيد البحث.
- ٥- الفروق بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة فى المهارات النفسية قيد البحث .
- ٦- الفروق بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة فى المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح قيد البحث

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و المعتقدات
الخاصة بأسباب النجاح لدى عينة البحث (ن=١٢٠)

المتغيرات	الجهد	القدرة	العوامل الخارجية و الخداع	الانطباع الإيجابي	تجنب التمرين
القدرة على التصور	٠.٣٨٠	٠.٤٦٦	٠.٣٠٥ -	٠.٣٠٨ -	٠.٣٥٤ -
القدرة على الاسترخاء	٠.٢٧٣	٠.٢٤٠	٠.٢٩٩ -	٠.٢٥٥ -	٠.٢٧٦ -
القدرة على تركيز الانتباه	٠.٣٢٥	٠.٢٧٠	٠.٢٥٦ -	٠.٢٢٨ -	٠.٢٩ -
القدرة على مواجهة القلق	٠.٤٠٩	٠.٢٦٨	٠.٢٥٠ -	٠.٣٠٨ -	٠.٢٦٦ -
الثقة بالنفس	٠.٣٢٣	٠.٢٩٣	٠.٣٠٦ -	٠.١٩٥ -	٠.٢٩٠ -
دافعية الإنجاز الرياضي	٠.٣٣٥	٠.٢٦٩	٠.٣٠٣ -	٠.٥٥٤ -	٠.٢٧٣ -

قيمة (ر) عند (١١٨) ومستوي (٠.٠٥) = ٠.١٨٠

يتضح من جدول (٧) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) و كل من الجهد و القدرة لدى عينة البحث .

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) و كل من العوامل الخارجية و الخداع ، و الانطباع الإيجابي وتجنب التمرين لدى عينة البحث .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين المهارات النفسية و نتائج
المسابقات لدى عينة البحث (ن=١٢٠)

نتائج المسابقات	المهارات النفسية
٠.٤٥	القدرة على التصور
٠.٤١	القدرة على الاسترخاء
٠.٦١	القدرة على تركيز الانتباه
٠.٤٦	القدرة على مواجهة القلق
٠.٥٤	الثقة بالنفس
٠.٦٥	دافعية الإنجاز الرياضي

قيمة (ر) عند (١١٨) ومستوي (٠.٠٥) = ٠.١٨٠

يتضح من جدول (٨) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية و نتائج
المسابقات لدى عينة البحث .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح
و نتائج المسابقات لدى عينة البحث (ن=١٢٠)

نتائج المسابقات	المهارات النفسية
٠.٦٥	الجهد
٠.٦٠	القدرة
٠.٢٦-	العوامل الخارجية و الخداع
٠.٢٩-	الانطباع الايجابي
٠.٤١-	تجنب التمرين

قيمة (ر) عند (١١٨) ومستوي (٠.٠٥) = ٠.١٨٠

يتضح من جدول (٩) :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الاعتقاد فى الجهد و القدرة
ونتايج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية .

- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع ، الانطباع الايجابى ، و تجنب التمرين ونتائج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى المهارات النفسية قيد البحث (ن = ١٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الألعاب الفردية (ن = ٦٠)		الألعاب الجماعية (ن = ٦٠)		المهارات النفسية
		ع	م	ع	م	
دال	٢.٢٠	١.٩٦	١٨.١٣	١.٩٨	١٧.٣٥	القدرة على التصور
غير دال	٠.١٧	١.٤٥	١٩.٢٦	١.٧٨	١٩.٣٢	القدرة على الاسترخاء
دال	٢.٤٢	١.٧١	١٩.١٨	٢.١٨	١٨.٣١	القدرة على تركيز الانتباه
دال	٢.٤٦	١.٧١	١٩.٤٢	٢.٩٩	١٨.١٣	القدرة على مواجهة القلق
دال	٦.٣٧	٠.٨٥	١٩.٣٠	١.٧٧	١٧.٦٨	الثقة بالنفس
دال	٦.٤٧	١.٠٤	١٩.٣٠	٣.٤٥	١٦.٢٨	دافعية الإنجاز الرياضي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨

يتضح من جدول (١٠) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى) فى اتجاه لاعبات الألعاب الفردية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى القدرة على الاسترخاء .

جدول (١١)

تحليل التباين بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة في
المقاييس الفرعية للمهارات النفسية قيد البحث (ن = ١٢٠)

ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المقاييس الفرعية
١.٧٣	٦.٥٩	٣٢.٩٤	٥	بين المجموعات	القدرة على التصور
	٣.٨١	٤٣٤.٠٥	١١٤	داخل المجموعات	
٠.٣٤	٠.٩١	٤.٥٤	٥	بين المجموعات	القدرة على الاسترخاء
	٢.٧٠	٣٠٨.٢٥	١١٤	داخل المجموعات	
* ٤.٦٩	١٦.٢٦	٨١.٣٠	٥	بين المجموعات	القدرة على تركيز الانتباه
	٣.٤٧	٣٩٥.٢٠	١١٤	داخل المجموعات	
١.٧٢	١٤.١٢	٧١.٠٧	٥	بين المجموعات	القدرة على مواجهة القلق
	٨.٢٦	٩٤١.٨٥	١١٤	داخل المجموعات	
* ٨.٠١	١٥.٩١	٧٩.٥٤	٥	بين المجموعات	الثقة بالنفس
	١.٩٨	٢٢٦.٤٥	١١٤	داخل المجموعات	
* ٨.٦٦	٥٧.٣٧	٢٨٦.٨٤	٥	بين المجموعات	دافعية الإنجاز الرياضي
	٦.٦٢	٧٥٤.٩٥	١١٤	داخل المجموعات	

قيمة (ف) عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٠

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- قيم ف في القدرة على تركيز الانتباه و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز
الرياضي دالة إحصائيا وهذا يعنى أن الفروق بين لاعبات الالعاب المختلفة في
هذه المهارات فروق معنوية واستخدم الباحث اختبار أدق فرق معنوى " تيوكي
Tukey" للتعرف على دلالة الفروق .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى القدرة على تركيز الانتباه باستخدام (تيوكى) (ن = ١٢٠)

الألعاب	كرة القدم (ن=٢٠)	كرة اليد (ن=٢٠)	كرة الطائرة (ن=٢٠)	ألعاب القوى (ن=٢٠)	تنس الطاولة (ن=٢٠)	السباحة (ن=٢٠)
المتوسطات	١٧.١٠	١٨.٨٠	١٨.٧٥	١٩.٨٥	١٩.٠٥	١٨.٩٥
كرة القدم		١.٧٠	١.٦٥	*٢.٧٥	*١.٩٥	*١.٨٥
كرة اليد			٠.٠٥	١.٠٥	٠.٢٥	٠.١٥
الكرة الطائرة				١.١٠	٠.٣٠	٠.٢٠
ألعاب القوى					٠.٨٠	٠.٩٠
تنس الطاولة						٠.١٠

يتضح من جدول (١٢) مايلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات ألعاب القوى وتنس الطاولة و السباحة و لاعبات كرة القدم فى القدرة على تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبات ألعاب القوى و تنس الطاولة و السباحة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وكل من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة فى القدرة على تركيز الانتباه .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة اليد و الكرة الطائرة و ألعاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى القدرة على تركيز الانتباه .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى الثقة بالنفس بإستخدام (تىوكى) (ن = ١٢٠)

الألعاب	كرة القدم (ن=٢٠)	كرة اليد (ن=٢٠)	كرة الطائرة (ن=٢٠)	ألعاب القوى (ن=٢٠)	تنس الطاولة (ن=٢٠)	السباحة (ن=٢٠)
المتوسطات	١٧.٥٠	١٧.٧٥	١٧.٨٠	١٩.٣٥	١٩.٢٥	١٩.٣٠
كرة القدم		٠.٢٥	٠.٣٠	*١.٨٥	*١.٧٥	*١.٨٠
كرة اليد			٠.٠٥	*١.٦٠	*١.٥٠	*١.٥٥
الكرة الطائرة				*١.٠٥٥	*١.٤٥	*١.٥٠
ألعاب القوى					٠.١٠	٠.٠٥
تنس الطاولة						٠.٥٠

ينتضح من جدول (١٣) ماىلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات ألعاب القوى و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات ألعاب القوى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى القدر الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات تنس الطاولة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات السباحة و كل من لاعبات (كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات السباحة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وكل من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة فى الثقة بالنفس .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة اليد و لاعبات الكرة الطائرة فى الثقة بالنفس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى الثقة بالنفس.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى دافعية الانجاز الرياضى باستخدام (تيوكى) (ن = ١٢٠)

الألعاب	كرة القدم (ن=٢٠)	كرة اليد (ن=٢٠)	كرة الطائرة (ن=٢٠)	ألعاب القوى (ن=٢٠)	تنس الطاولة (ن=٢٠)	السباحة (ن=٢٠)
المتوسطات	١٥.٧٥	١٦.٤٥	١٦.٦٥	١٩.٥٥	١٨.٩٠	١٩.٤٥
كرة القدم		٠.٧٠	٠.٩٠	*٣.٨٠	*٣.١٥	*٣.٧٠
كرة اليد			٠.٢٠	*٣.١٠	*٣.٠٠	*٢.٤٥
الكرة الطائرة				*٢.٩٠	*٢.٢٥	*٢.٨٠
ألعاب القوى					٠.٦٥	٠.١٠
تنس الطاولة						٠.٥٥

يتضح من جدول (١٤) مايلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات العاب القوى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات تنس الطاولة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات السباحة و كل من لاعبات كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات السباحة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى دافعية الانجاز الرياضى.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة فى دافعية الانجاز الرياضى .

جدول (١٥)

تحليل التباين بين لاعبات الألعاب الرياضية المختلفة فى
المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح قيد البحث (ن = ١٢٠)

الابعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
الجهد	بين المجموعات	٥	٣٨٧.٣٠	٧٧.٤٩	*١٠.٩٥
	داخل المجموعات	١١٤	٨٠٦.٤٠	٧.٠٧	
القدرة	بين المجموعات	٥	٣٩.٤٦	٧.٨٩	٠.٧٨
	داخل المجموعات	١١٤	١١٥٦.٩٠	١٠.١٥	
العوامل الخارجية و الخداع	بين المجموعات	٥	٦٢٠.٥٧	١٢٤.١١	*١٦.٧٤
	داخل المجموعات	١١٤	٨٤٥.٣٥	٧.٤٢	
الانطباع الايجابى	بين المجموعات	٥	١٢.١٧	٢.٤٣	٠.٧٦
	داخل المجموعات	١١٤	٣٦٦.٢٠	٣.٢١	
تجنب التمرين	بين المجموعات	٥	٤٠.٨٧	٨.١٧	١.٤٨
	داخل المجموعات	١١٤	٦٢٩.٥٠	٥.٥٢	

قيمة (ف) عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣٠

ينتضح من جدول (١٥) :

- توجد فروق دالة إحصائية فى الاعتقاد فى الجهد ، العوامل الخارجية و الخداع بين لاعبات (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، تنس الطاولة ، السباحة) واستخدم الباحث اختبار أدق فرق معنى " تيوكى Tukey " للتعرف على دلالة الفروق .

- لا توجد فروق دالة إحصائية فى القدرة و الانطباع الايجابى و تجنب التمرين بين لاعبات (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، العاب القوى ، تنس الطاولة ، السباحة) .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين لاعبات الالعاب الرياضية المختلفة

فى الجهد باستخدام (تيوكى) (ن = ١٢٠)

الألعاب	كرة القدم (ن=٢٠)	كرة اليد (ن=٢٠)	كرة الطائرة (ن=٢٠)	ألعاب القوى (ن=٢٠)	تنس الطاولة (ن=٢٠)	السباحة (ن=٢٠)
المتوسطات	١٦.٦٥	١٦.٧٥	١٥.٤٥	٢٠.٣٥	١٨.٦٦	١٩.٩٠
كرة القدم		١.٣٠	١.٠٠	*٣.٦٠	١.٨٥	*٣.١٥
كرة اليد			١.٢٠	*٣.٧٠	١.٩٥	*٣.٢٥
الكرة الطائرة				*٤.٩٠	*٣.١٥	*٤.٤٥
ألعاب القوى					١.٧٥	١.٣٠
تنس الطاولة						٠.٤٥

ينتضح من جدول (١٦) :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و السباحة و كل من لاعبات (كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة) فى الاعتقاد فى الجهد و فى اتجاه لاعبات العاب القوى و السباحة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و لاعبات الكرة الطائرة فى الاعتقاد فى الجهد وفى اتجاه لاعبات تنس الطاولة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة فى الاعتقاد فى الجهد .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد و العاب القوى و السباحة فى الاعتقاد فى الجهد .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و لاعبات السباحة فى الاعتقاد فى الجهد .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين لاعبات العاب الرياضية المختلفة فى العوامل

الخارجية و الخداع بإستخدام (تيوكى) (ن = ١٢٠)

الألعاب	كرة القدم (ن=٢٠)	كرة اليد (ن=٢٠)	كرة الطائرة (ن=٢٠)	ألعاب القوى (ن=٢٠)	تنس الطاولة (ن=٢٠)	السباحة (ن=٢٠)
المتوسطات	١٤.٩٥	١٤.٧٥	١٣.١٥	٨.٥٠	١٢.٨٥	١٠.٦٥
كرة القدم		٠.٢٠	١.٨٠	*٦.٤٥	٢.١٠	*٤.٣٠
كرة اليد			١.٦٠	*٦.٢٥	١.٩٠	*٤.١٠
الكرة الطائرة				*٤.٦٥	٠.٣٠	*٢.٥٠
ألعاب القوى					*٤.٣٥	٢.١٥
تنس الطاولة						٢.٢٠

يتضح من جدول (١٧) :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم و كرة اليد و الكرة الطائرة كل من لاعبات ألعاب القوى،السباحة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع و فى اتجاه لاعبات كرة القدم كرة اليد و الكرة الطائرة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و العاب القوى و فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع و فى اتجاه لاعبي تنس الطاولة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات تنس الطاولة و كل من لاعبات كرة القدم و كرة اليد ، الكرة الطائرة ، السباحة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وكل من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة اليد و لاعبات الكرة الطائرة و تنس الطاولة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات السباحة ، العاب القوى و تنس الطاولة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع .

تفسير النتائج و مناقشتها :

تشير نتائج جدول (٧) إلى أن المهارات النفسية قد ارتبطت إيجابياً مع الاعتقاد فى الجهد كسبب رئيسى لتحقيق النجاح مما يدفع للاعبات إلى بذل مزيد من المجهود من أجل التحسن حيث يشير إلى أن المستوى العالى للمهارات النفسية يبرز التركيز الأقوى على المجهود ويشير إلى أن الاعتقاد فى استخدام المجهود والمحاولة الجادة للتحسن الشخصى أكثر تقبلاً لدى اللاعبات لمساعدتهن فى الوصول إلى النجاح فى المنافسات كذلك تشير النتائج إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين المهارات النفسية و الاعتقاد فى القدرة كأحد أبواب النجاح و تحقيق الهدف و الوصول إلى أفضل مستوى أثناء عملية التدريب و المنافسات .

كما تشير النتائج إلى أن المهارات النفسية ارتبطت سلبياً مع الاعتقاد فى العوامل الخارجية والخداع ، والانطباع الإيجابى وتجنب التمرين كأسباب للنجاح وفى هذه الحالة فإن اللاعبات اللاتى يفتقرن للمهارات النفسية يهتمن بالعوامل الخارجية (امتلاك أفضل أدوات والحظ) واستخدام استراتيجيات الخداع وخلق انطباع إيجابى لدى المدرب وتجنب التمرين كأسباب مدركة

للنجاح بعكس الالعبات اللاتى يملكن مستوى على من المهارات النفسية قد يتبنوا معتقدات تتضمن التأكيد على بذل الجهد من خلال الرغبة فى التعلم والمحاولة الجادة والتعلم التعاونى والالستمتاع بالممارسة من أجل التحسن وتزداد لديهن مستويات الالستمتاع ويميلن إلى تصديق أن الجهد يؤدي إلى النجاح ومن المفترض أن الالعبات يكن أكثر شعوراً بالرضا مع فريقهن ويقل مستوى القلق ويكون التركيز على الجهد والتحسن الشخصى .

وتشير النتائج أيضا إلى أن المهارات النفسية ارتبطت بعلاقة موجبة دالة إحصائيا بالجهد و القدرة كعوامل داخلية يمكن السيطرة عليها كأسباب للنجاح و سلبيا مع العوامل الخارجية والخذاع ، والانتطباع الإيجابى وتجنب التمرين كأسباب للنجاح و هى عوامل خارجية يصعب السيطرة عليها و هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة "إسراء العبيدي" (٢٠٠٨) (٤) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين مهارة الالستعداد العقلي و مهارة الثقة بالنفس والعزو الداخلي

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين المهارات النفسية ونتائج المسابقات لدى لاعبات منتخبات الجامعات المصرية، و يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى المهارات النفسية لدى الالعبات يساعدن على الوصول إلى مستوى أداء أفضل يمكنهن من تحقيق الفوز فقدره الالعبه على تصور الأداء الحركى للمهارات التى تؤديها أثناء المنافسات تساعد على إتقانها صورة تمكن من استخدامها بنجاح أثناء المنافسة و أيضا القدرة على استخدام الأوقات البينية أثناء المنافسات فى ممارسة الالسترخاء الذى يساعد على التخلص من التوتر النتائج عن المنافسة و فتستطيع الالعبه تركيز انتباهها على الأداء المطلوب فقط و تركيز الانتباه على الأهداف المراد تحقيقها أثناء المنافسة ، و أيضا فإن القدرة على التعامل مع المواقف التى تولد الشعور بالقلق مما يجعل اللعب أكثر

ثقة في نفسها و قدراتها و ينعكس ذلك على زيادة حالة الدافعية لدى اللاعب
لتحقيق نتائج ايجابية في المنافسات .

و هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كلا من "محمود لطفى" (٢٠٠٩) (١٤) " صبرى عمران و على العجمى و عبد السلام ساسى" (٢٠٠٥) (٨) "رحاب مهدى" (٢٠٠٣م) (٧) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن المهارات النفسية ارتبطت ايجابيا بمستوى الأداء و الذى يؤدي بدوره إلى نتائج المباريات . و هذا يتفق مع ما أشار إليه حسن عبده (٢٠٠٠) أن المهارات النفسية مثل إدارة الضغط والتحكم في الانتباه ، الإعداد العقلي ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء ، وقابلية التعرض للإصابة ، وتتأثر المهارات النفسية بالأداء وباستمرارية اللاعبين في الرياضة وتعتبر المهارات النفسية دائماً نقطة الارتكاز في برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء . و تتفق أيضا النتائج مع ما أشار إليه مصطفى باهى ، سمير جاد (١٩٩٩م) فى أن المهارات النفسية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشككة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذاً ناجحاً لمرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لان عقله يتداخل و يفسد هذا التأزر و التوافق الجسمي و العقلي و لا يعززه .

و تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الاعتقاد فى الجهد ، القدرة و نتائج المسابقات و سلبية بين الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الحظ و الانطباع الايجابى و تجنب التمرين و نتائج المسابقات . و يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعبات اللاتي يعتقدن فى الجهد و القدرة كأسباب داخلية للنجاح يمكن التحكم فيها تدفعهن إلى بذل المزيد من المجهود و المثابرة على تحقيق النجاح بعكس اللاعبات اللاتي يحملن نتائج الأداء للعوامل الخارجية و الحظ و ترك انطباع ايجابى لدى

المدرّب و تجنب التمرين فهي تعتبر عوامل و أسباب خارجية يصعب التحكم فيها و بالتالى تقل لديهن الدافعية لتحقيق النجاح و يؤثر ذلك على نتائجهن فى المسابقات .

وتشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضى) فى اتجاه لاعبات الألعاب الفردية و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الألعاب الجماعية و لاعبات الألعاب الفردية فى القدرة على الاسترخاء ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الاختلاف فى طبيعة الألعاب الفردية و الجماعية نظرا لأن اللاعبة فى اللاعبة الفردية تتحمل بمفردها نتيجة أدائها و بالتالى فان لديها دافعية أكثر فى تعلم و التدريب على المهارات النفسية التى تساعدها على تحقيق نتائج أفضل و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "مختار عبد الغنى ، نرmin محمد " (٢٠٠٨) (١٦) فى وجود فروق دالة بين لاعبي الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية فى مواجهة القلق و تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبي الألعاب الفردية إلا أنها اختلفت معها النتيجة الخاصة بالثقة بالنفس فى أنها فى اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية وقد يرجع هذا الاختلاف فى النتائج إلى اختلاف العينة فالذكور أحيانا كثيرة يكون مستوى الثقة بالنفس لديهم أعلى من الإناث .

و تشير أيضا نتائج جدول (١١ ، ١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى ، تنس الطاولة ، السباحة و لاعبات كرة القدم فى القدرة على تركيز الانتباه فى اتجاه لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة .و يعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الألعاب الفردية التى تتطلب المزيد من تركيز الانتباه وعدم التوتر نظرا لطبيعة تلك اللعابات و التى تحتاج إلى درجة اكبر من تركيز الانتباه من كرة القدم وتضع اللاعب

تحت مسئولية كاملة أثناء التدريب والمنافسات والاعتماد على نفسه ، مما وأن الأداء هو وحده المسئول عنه مما يعرضه لكثير من المواقف الضاغطة التدريب والتي تؤدي بدورها الى تحسن بعض المهارات النفسية لدية كتركيز الانتباه .

وتشير نتائج جدولى (١٣ ، ١٤) إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و السباحة و تنس الطاولة و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى الثقة بالنفس فى اتجاه لاعبات العاب القوى و السباحة و تنس الطاولة . وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة) و كل من لاعبات (كرة القدم و كرة اليد والكرة الطائرة) فى دافعية الانجاز الرياضى فى اتجاه لاعبات العاب القوى و تنس الطاولة و السباحة و يعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعب فى الألعاب الفردية يكون على يقين من ان أدائه بمفرده هو الذى سيحقق النتيجة فإن ذلك يزيد من دافعيته للأداء و عند تحقيق النجاح ينعكس ذلك على الثقة بالنفس . و هذه النتائج تتفق مع بعض نتائج دراسة مختار عبد الغنى ، نرمين محمد " (٢٠٠٨) (١٦) فى ان لاعبى السباحة و الجمباز اعلى من لاعبى الكرة الطائرة و كرة السلة فى المهارات النفسية ويتفق ذلك ايضا مع ما اشار ألية ويتفق ذلك ايضا مع ما اشار إليه ويشير **مصطفى باهى و سمير جاد** (١٩٩٩) إلى أن البحوث و الدراسات العلمية فى مجال علم النفس الرياضى أثبتت أن المهارات النفسية تختلف عند اللاعبين طبقا لعدة عوامل منها طبيعة النشاط الرياضى الممارس و فترة التدريب على تنمية المهارات النفسية و مدى تفهم اللاعب لأهمية الجانب النفسى .

و تشير نتائج جدولى (١٥ ، ١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات العاب القوى و السباحة و كل من لاعبات (كرة القدم كرة اليد والكرة الطائرة) فى الاعتقاد فى الجهد و فى اتجاه لاعبات العاب القوى و

السباحة . و بين لاعبات تنس الطاولة و لاعبات الكرة الطائرة فى الاعتقاد فى الجهد وفى اتجاه لاعبات تنس الطاولة . و يعزو الباحث تلك النتائج إلى طبيعة الألعاب الفردية حيث أن اللاعبة توقن أنها هى المسؤولة بمفردها عن نتائج أدائها و لذلك تؤمن بأن بذل المزيد من المجهود هو الذى يقود إلى النجاح و هذه النتيجة تتسق مع نتائج جدولي (١٠ ، ١٤) فى من حيث أن لاعبات الألعاب الفردية يتميزن بدافعية الانجاز الرياضى أكثر من لاعبات الألعاب الجماعية و بالتالى فهن يميلن أكثر للاعتقاد فى الجهد كسبب لتحقيق النجاح .

كما تشير نتائج جدولي (١٥ ، ١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم و كرة اليد و الكرة الطائرة و كل من لاعبات ألعاب القوى ، السباحة فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية والخداع و فى اتجاه لاعبات كرة القدم كرة اليد و الكرة الطائرة . و بين لاعبات تنس الطاولة و العاب القوى و فى الاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع و فى اتجاه لاعبي تنس الطاولة . و يعزو الباحث تلك النتائج إلى أن الألعاب الجماعية غالبا ما تتدخل فى تحديد نتائجها عوامل خارجية كثيرة منها الحظ و التوفيق و خداع المنافس و الحكام بعكس الألعاب الفردية التى تقل فيها فرص الحظ و الخداع مما يجعل لاعبات الألعاب الجماعية أكثر اعتقادا فى أهمية العوامل الخارجية فى تحقيق النجاح من لاعبات الألعاب الفردية .

الاستخلاصات :-

١- المهارات النفسية ترتبط ارتباطا موجبا دالا إحصائيا مع الجهد و القدرة كعوامل داخلية يمكن السيطرة عليها كأسباب للتحقيق النجاح .

٢- المهارات النفسية ترتبط ارتباطا سالباً دالاً إحصائياً مع العوامل الخارجية و الحظ و الانطباع الايجابي و تجنب التمرين كعوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها كأسباب لتحقيق النجاح .

٣- كلما كان مستوى المهارات النفسية أعلى كلما اثر ذلك ايجابيا على نتائج المباريات .

٤- لاعبات الألعاب الفردية لديهم مستوى أعلى من لاعبات الألعاب الجماعية فى القدرة على التصور و القدرة على تركيز الانتباه ومواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضى .

٥- لاعبات ألعاب القوى و السباحة و تنس الطاولة أعلى مستوى فى القدرة على و الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضى من لاعبات كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة .

٦- لاعبات ألعاب القوى و السباحة و تنس الطاولة أعلى مستوى فى القدرة تركيز الانتباه من لاعبات كرة القدم لاعبات العاب القوى .

٧- ارتبط نتائج المسابقات ايجابيا بالاعتقاد فى الجهد و القدرة و سلبيا بالاعتقاد فى العوامل الخارجية و الخداع ، الانطباع الايجابى و تجنب التمرين كأسباب للنجاح .

٨- لاعبات الألعاب الفردية أكثر من لاعبات الألعاب الجماعية اعتقادا فى أهمية الجهد فى تحقيق النجاح و لاعبات الألعاب الجماعية أكثر من لاعبات الألعاب الفردية اعتقادا فى أهمية العوامل الخارجية و الخداع .

التوصيات : -

١- التركيز على الأسباب الداخلية التى تخضع لسيطرة اللاعب و الابتعاد عن الأسباب الخارجية و التى لا تخضع لسيطرة اللاعب كأسباب لتحقيق الفوز و النجاح .

- ٢- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج يعدها المتخصصين لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الأداء و نتائج المسابقات .
- ٣- الاهتمام ببرامج تنمية المهارات النفسية فى الألعاب الجماعية حيث اثبت نتائج البحث أن لاعبات الألعاب الفردية أكثر اتقاناً وممارسة للمهارات النفسية .
- ٤- التركيز اثناء عملية تدريب الناشئين على أن بذل الجهد و الكفاح كسبب هام لتحقيق النجاح .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:-

- ١- أبو السعود أنور أحمد محمد(٢٠٠٢): المهارات النفسية وعلاقتها

- بالمستوي الرقمي لدي ناشئي رفع الأثقال بمحافظة المنيا،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٢- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى (٢٠٠٠) : طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ٤- إسراء قحطان العبيدي (٢٠٠٨) : المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي عند اللاعبين المتقدمين للمبارزة مجلة الرياضة المعاصرة ،المجلد السابع ، العدد التاسع كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .
- ٥- حسن حسن عبده (٢٠٠٠):تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان،العدد ٣٣،ص ١٣٧ - ١٥٨ .
- ٦- حسن حسن عبده ، مملوح محمود محمي (٢٠٠٠): توجه المهمة والاتنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح للاعبى كرة القدم بالدرجة الأولى،مجلة علوم الرياضة،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثاني، ص ١١٣ - ١٤٣ .
- ٧- رحاب فتحى مهدى: المهارات الفعلية وعلاقتها بالسمات الانفعالية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،٢٠٠٣ م .
- ٨- صبرى إبراهيم عمران ، على محمد العجمى ، عبد السلام ساسى (٢٠٠٥):علاقة المهارات العقلية بمستوى الأداء الهجومى المركب فى كرة السلة ، المجلة العلمية المتخصصة لبحوث

- التربية البدنية و الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية البدنية ،
جامعة الفاتح ،الجمهورية العربية الليبية .
- ٩- محمد العربي شمعون(١٩٩٦):التدريب العقلى فى المجال الرياضى،دار
الفكر العربى،القاهرة.
- ١٠- محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال (١٩٩٦) : التدريب العقلى فى
التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوى(١٩٩٧):علم نفس المدرب و التدريب الرياضى دار
المعارف،القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨):مدخل علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- محمود أحمد لطفى(٢٠٠٩) :المهارات العقلية وعلاقتها بنتائج
المباريات للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا .
- ١٥- مختار أمين عبد الغنى ، نرمين رفيق محمد (٢٠٠٨) : دراسة مقارنة
للمهارات النفسية لدى لاعبى المستويات العليا فى بعض
الألعاب الجماعية و الفردية، مجلة اسيوط لعلوم و فنون
التربية الرياضية جامعة اسيوط ديسمبر ٢٠٠٨ .
- ١٦- مصطفى حسين باهى ، أمينة إبراهيم شلبى (١٩٩٩) : الدافعية
نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٧- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩) سيكولوجية
التفوق الرياضى _ تنمية المهارات العقلية مكتبة النهضة
المصرية ، القاهرة .

١٨- هيام عبد الرحيم محمد (٢٠٠٤) : برنامج لتنمية بعض المهارات العقلية و تأثيره على مستوى الأداء و الثقة الرياضية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :-

20- Anshel ,M,H.(1994) : Sport psychology from theory to practice (2nd ed) A2: Gorsuch scarisbrick .

21- Vealey , R. Walter ,S.M :Imagery for performance Enhancement and personal development . in. j. m Williams . Ed," applied sport psychology" 2nd ed 1993.p.p200.221 mountain view, CA, Mayfield