
المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

د. خوجة عادل، أستاذ محاضر "أ"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية جامعة محمد بوضياف - المسيلة
د. صواش عيسى، أستاذ محاضر "ب"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية جامعة محمد خيضر - بسكرة
k_adel@hotmail.fr

المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى

تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

د. خوجة عادل، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة
د. صواش عيسى، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة

k_adel@hotmail.fr

ملخص : يهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى كل من المهارات النفسية وكذا التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، وتم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، على عينة تقدر بـ (184) تلميذ من بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من الجنسين والذين يمارسون رياضات تخصصية فردية وجماعية ومتمدرسون بالطور التعليمي المتوسط بولايات كل من (المسيلة وسطيف وبرج بوعريريج) خلال الموسم الدراسي (2015/2016)، واستخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كأدوات للقياس، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى: تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وبتجاهات ايجابية نحو أبعاد التفوق الرياضي، وكذا وجود علاقة ذات دلالة معنوية عند المستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، ومن أهم التوصيات: توفير ظروف التنافس أثناء عملية التدريب حتى يمتلك التلميذ الرياضي السلوك التنافسي المثالي ويصبح لديه الشعور بالمتعة أثناء التنافس مثل التدريب، وكذا تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الرياضيين الناشئين نحو كل من الجوانب الاجتماعية وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين والتنافسية، ونحو النشاط الرياضي وأهدافه الصحية والنفسية والعقلية والتربوية بصورة عامة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، التفوق الرياضي، تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

Abstract: The study aims at revealing the level of all the psychological competencies and reaching horizons of the sport Excellency. Furthermore, the study endeavors at unveiling the connection between the two variables in pupils practicing both study and sport. In effect, the study makes use of a descriptive approach that is highly convenient to the study's nature, whereas the research tools were module: psychological competencies and reaching sport Excellency horizons. The sample was, in fact, some 184 student among pupils' classes including the two sexes. They were taken randomly. Those pupils study in the middle school in provinces of (M'sila, Setif and BBA), during academic year 2015-2016. The study's outcome shows that classes combing studies and sport have more or less an acceptable level of psychological competencies and they possess readiness for reaching sport Excellency horizons, even there are statistically significant relationship between Psychological competencies and

trend toward sporting excellence dimension among the pupils' sport and study sections.

key words: Psychological competencies, sport Excellency horizons, pupils sport and study sections.

مقدمة وإشكالية البحث:

المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء ولها دور كبير في تحسينه وتطويره ووجود أي نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل أثناء التنافس، لذا تعتبر المهارات النفسية من مقومات وخصائص الرياضي المتفوق، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج وبرامج نفسية تقود إلى التعرف على القصور الذي يمكن أن يظهر في إعداد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لأن هذه المهارات النفسية يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والتدريب المتواصل من أجل خلق التوازن النفسي والبدني والمهاري، كما أن تعلم المهارات النفسية لا تؤثر فقط في الأداء الرياضي بل يمتد أثرها إلى حياة الفرد، حيث أكد "سميث Smith" (1999) إلى أن المهارات النفسية وكيفية تقييمها في حياة الفرد حيث ينظر لمهارات تحسين الأداء الموجهة للرياضة على أنها مهارات حياتية حيث تؤثر بدورها على خصائص الشخصية العامة (Smith, 1989, 1999, 204)، وتشمل المهارات النفسية مهارات الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على التصور ومهارة تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ومهارة القدرة على مواجهة القلق وكل واحدة من هذه المهارات يمكن التدريب عليها وتحسينها من خلال إدراجها في الحصص التدريبية إلى جانب تعلم المهارات الحركية وكذا التدريب الخططي حيث يكون ذلك في بداية الحصص التدريبية أو أثناءها أو في المرحلة الختامية منها، وتجدر الإشارة إلى أن التحسن في إحدى هذه المهارات يؤدي إلى التحسن في غيرها لأن هذه المهارات النفسية تتفاعل فيما بينها فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من الثقة في النفس يكون قادرا على الاسترخاء وتكون له قدرة على تركيز الانتباه، كما يؤكد "شمعون" (1996) على أنه تكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة الرياضية، كما تظهر أهميتها أيضا في زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة، كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى أداء المهارة (شمعون، 1996، 31).

كما ترتبط الممارسة الرياضية بضرورة امتلاك الفرد اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي وأهدافه، فالاتجاهات النفسية مرتبطة بالتكوين الشخصي والتنشئة الاجتماعية وهي نتاج التفاعل مع المحيط وتترسخ منذ مرحلة الطفولة وتصبح واضحة في مرحلة المراهقة، وتمثل جملة المعتقدات التي يبديها الفرد نحو المواقف والأفراد والأشياء والموضوعات المختلفة، ودراسة هذه الاتجاهات وطبيعتها تعطي

فكرة واضحة عن السلوك المتوقع الذي يمكن أن يصدر عن الشخص تبعا لتوجهه النفسي سواء كانا ايجابيا أو عكس ذلك، وتبعا لكيفية التعامل مع الناشئين الرياضيين من طرف القائمين على تكوينهم وتدريبهم تترسخ تلك الاتجاهات نحو مختلف المواقف أثناء التدريب أو المنافسة وغيرها، وهنا تقع مسؤولية كبيرة على هؤلاء المشرفين والمدرّبين الذين عليهم أن يعملوا على تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الرياضيين الذين يقومون بتدريبهم من خلال تقديم التوجيهات اللازمة وحسن التعامل مع مختلف السلوكات غير المرضية، كما أن عامل القدوة هنا يلعب دورا مهما بالنسبة لهؤلاء لذا يجب أن يكون المدرب لفئة الناشئين الرياضيين مختارا بعناية بناءا على تكوينه العلمي وسيرته الذاتية، وخبرته الواسعة في التعامل مع هذه الفئة الخاصة من الموهوبين، وبعدها يصبح من السهل على هؤلاء امتلاك الاتجاهات الايجابية.

ومن بين الاتجاهات البالغة الأهمية في المسيرة الرياضية ضرورة امتلاك التلميذ الرياضي التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، حيث أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة نحوها يعتبرون من بين الذين يملكون عوامل البروز والتفوق ويمكنهم النجاح مستقبلا في رياضتهم التخصصية والوصول إلى مستويات عالية من الأداء، حيث تتضمن التوجه نحو ثلاثة أبعاد هي التوجه نحو تحمل المسؤولية واحترام الآخرين والتحلي بضبط النفس أثناء المواقف الحرجة والضاغطة حيث يؤكد "دودو" (2013) فيما يتعلق بخصائص الأفراد المتفوقين والذين يملكون درجات عالية في كل بعد من هذه الأبعاد ففيما يخص التوجه نحو ضبط النفس نجدهم يتميزون بالتحكم في الانفعالات أثناء اللعب، كما يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم نحو اداء المنافس والسيطرة على أعصابهم وعدم اظهار العصبية بسبب الخسارة، وفيما يخص التوجه نحو تحمل المسؤولية فهم يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسات والتوجه الايجابي نحو المحافظة على الوسائل والأجهزة الرياضية، كما يحاولون التعرف على مستوى قدراتهم المهارية ولياقتهم البدنية، كما يظهرون توجهات ايجابية نحو المسؤولية العلمية من خلال المواظبة على حضور الحصص المدرسية و التدريبية ويهتمون بما يوجه إليهم من نقد، ومن حيث التوجه نحو احترام الآخرين فلهيهم توجه ايجابي نحو ضرورة احترام كل من المدرب والإداري والمعلم والزلاء والمنافسين والحكام والجمهور (دودو، 2013، 108).

وعليه وانطلاقا من إحساس الباحثان بأهمية كل من المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالنسبة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وأمثالهم من الرياضيين الناشئين يحاول هذا البحث معرفة مستوى كل من المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بينهما لهذه الفئة الخاصة من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الرياضة)؟
- ما مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الرياضة)؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟

هدف البحث:

- معرفة مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والفروق حسب الجنس ونوع الرياضة.
- معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة والفروق حسب متغير الجنس ونوع الرياضة.
- معرفة طبيعة العلاقة بين أبعاد التفوق الرياضي والمهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

مصطلحات البحث:

المهارات النفسية:

هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب (علاوي، 13، 2002). وهي مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب (الخفاف، 13، 2002). ويشير علاوي نقلا عن ستيفان بيل Bull وجون ألبينسون Albinson وكريستوف شامبروك Sambrouk على أن الجوانب والمهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي هي: القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي (علاوي، 543، 1998).

ويعرف الباحثان المهارات النفسية بأنها تلك القدرات النفسية والعقلية التي تمكن الرياضي من التكيف مع مختلف المواقف التي تواجهه خاصة في ظروف التنافس مما ينعكس ايجابيا على السلوك والأداء الرياضي و يمكن للناشئين الرياضيين اكتسابها عن طريق التدريب وتمثل هذه المهارات النفسية في كل من الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق، ومهارة التصور الذهني والاسترخاء،

والقدرة على تركيز الانتباه، وكذا دافعية الانجاز الرياضي كلها مهارات بالغة الأهمية بالنسبة للرياضي لا يمكن إهمال أي منها لأنها تتفاعل فيما بينها فتؤثر أحداها في الأخرى.

التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

التوجه: مأخوذة من الاتجاه الذي "هو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف وبهينه لاستجابة تكون لها الأفضلية (سلوم، 2004، 256).

التفوق الرياضي: إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وغيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه في المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين (حسن، 2006، 19).

ويعرف الباحثان التفوق الرياضي إجرائيا كما يلي: هو امتلاك الفرد الرياضي لمجموعة من الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والسلوكية تجعله قادرا على تحقيق مستوى انجاز عالي في الرياضة التخصصية مقارنة مع أمثاله من العاديين.

وفي بحثنا هذا يشمل التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التوجه نحو الأبعاد الثلاثة المتمثلة في ضبط النفس وما تتضمنه من قدرة الرياضي على التحكم في مختلف الانفعالات السلبية التي تصاحب فترة التنافس الرياضي، والبعد الثاني هو التوجه نحو احترام الآخرين وهي أن يكون لدى الرياضي اتجاهها ايجابيا نحو احترام الآخرين ممن هم في محيطه أمثال زملائه اللاعبين والمدربين والجمهور ومنافسين، والتوجه نحو تحمل المسؤولية من خلال ما تفرضه طبيعة الممارسة الرياضية من التزامات اضافية على الرياضي القيام بها أثناء التدريب والمنافسة وعدم إهمال واجباته المدرسية.

أقسام رياضة ودراسة:

يمكن إحداث أقسام خاصة تدعى أقسام رياضة ودراسة داخل المؤسسات التربوية والتعليمية والتكوينية، تتكفل أقسام الرياضة والدراسة، بتوفير الشروط التي تضمن تدريس ملائم ومتطلبات الممارسة الرياضية للنخبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقا (الجريدة الرسمية الجزائرية، 1993، 2138).

ويعرف الباحثان تلاميذ أقسام رياضة ودراسة إجرائيا كما يلي: تلاميذ يزاولون الدراسة كغيرهم في الطور التعليمي المتوسط ثم انتقائهم ويخضعون إلى تدريب رياضي منتظم حسب نوع الرياضة التي يمارسونها والهدف الوصول بهم إلى مستويات رياضية عالية لأنهم يعتبرون من الناشئين الذين يملكون مؤهلات التفوق الرياضي وهم من الذين يتنبأ لهم بالتفوق الرياضي مستقبلا.

الدراسات السابقة:

أجرى أبو طالب (2003) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في درجة الخصائص النفسية والتوجه الرياضي للناشئ الرياضي وفقا لتصنيف الأنشطة الرياضية واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس "البروفيل" النفسي للنشء الرياضي من إعداد "راتب وخليفة" ومقياس "التوجه الرياضي" من إعداد "علاوي"، وتكونت عينة البحث من (440) ناشئ رياضي، وأسفرت النتائج على تميز لاعبي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة بعض الخصائص النفسية مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية، وكذا تميز لاعبي أنشطة الاحتكاك بدرجة مرتفعة في بعض الخصائص النفسية مقارنة بباقي لاعبي الأنشطة الفردية.

قام عزيمة (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة، ومستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدى، وكذا علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، اعتمد الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس "السلوك التنافسي" ومقياس "التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي" الذي يهدف إلى قياس التوجه نحو الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي على عينة تكونت من (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ والطالبة والأعظمية واهان ونادي الهومتان) بنسبة (80%) من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب، وتوصل الباحث إلى تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليسوا على مستوى متقارب فيما بينهم، كما أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

أجرى كل من حتاملة والعلوان ومغايرة (2007) دراسة هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها وكذا التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين واستخدام الباحثون المنهج الوصفي ولجمع البيانات الأداة تمثلت في ثلاثة أجزاء يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، ويقيس الجزء الثاني المهارات النفسية والتي تضمنت 6 محاور هي (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز) أما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال 11 بعدا تتمثلة في (العدوان، القيادة، الحافز، التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)، وتكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبصورة مسحية من مجتمع الدراسة الذي يضم جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني الأول للكرة الطائرة موسم 2007، وتوصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبي كرة الطائرة والتي جاءت بالترتيب التالي (العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس،

التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير الحي)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة للاعب المنتخب الأردني للكرة الطائرة، بالإضافة إلى وجود فروق في المهارات النفسية تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق تبعا لمتغير العمر التدريبي، وفيما يخص السمات الدافعية فالفرق كانت دالة تبعا لمتغير الجنس وغير دالة حسب متغير العمر التدريبي.

قام سعايدية (2009) بدراسة المهارات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية وعلاقتها بالسمات الدافعية (المسؤولية، القيادة، الحافز، العدوان، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)، اعتمد على المنهج الوصفي، مستخدما مقياس المهارات النفسية ومقياس الدافعية الرياضية المصمم من قبل كل من (تتكو وريتشارد) والمغرب من قبل "علاوي على عينة عمدية قوامها (45) من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات غليزان بالجزائر، وقد أسفرت النتائج عن تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بدرجة عالية في كل من السمات (المهارات) النفسية والدافعية الرياضية، ووجود علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والدافعية.

قامت زكي (2010) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للمهارات النفسية لدى لاعبات الجمباز من التعرف على أهم المهارات النفسية المميزة للاعبات الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس المهارات النفسية من تصميم الباحثة، عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من بين لاعبات الجمباز التي تتراوح أعمارهن بين 9-15 سنة بجمهورية مصر العربية حيث بلغ حجم العينة (70) لاعبة جمباز، وتوصلت الباحثة إلى أن مقياس المهارات النفسية للاعبات الجمباز يتضمن المهارات التالية: التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي، مواجهة القلق، الاسترخاء، حيث تعتبر دافعية الانجاز الرياضي أهم مهارة نفسية مميزة للاعبات الجمباز بينما مهارة القدرة على مواجهة القلق أقل مهارة لديهن.

قام نزار (2010) بدراسة متغيرين رأى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وذلك لدورهما الكبير في التأثير على المستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كردستان- العراق وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس (المهارات النفسية) ومقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة، وخلص الباحث إلى:

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

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

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

قام كل من عطا الله وزيتوني وبن قاصد علي (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الطرق والوسائل التي يتبعها القائمون في عملية انتقاء المتفوقين في بعض الأنشطة الرياضية ضمن أقسام رياضة ودراسة، وعلى الأسباب التي تحول دون تحقيق المستوى المنشود، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي مستخدمين الاستبيان كأداة للقياس على عينة تكونت من (20) مشرف على عملية الانتقاء في مؤسسات الشبيبة والرياضة في الموسم 2011/2010 وأظهرت النتائج أن عملية الانتقاء تخضع إلى أساليب غير مقننة أو مضبوطة علمياً، بينما تعتمد على الملاحظة العابرة ولا تعتمد على تخطيط طويل المدى.

أجرى كل من يحيوي وحرشاي (2011) دراسة هدفت التعرف إلى دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، تم استخدام المنهج الوصفي، وتمثلت أداة البحث في مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من (بل، وجون البنسون، وكريستوفر شامبروك) من على عينة من التلاميذ قوامها (150) ذكور و(120) إناث من الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و(50) تلميذ من غير الممارسين موزعين بالتساوي من الجنسين، وقد بينت النتائج تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناث في المهارات التالية : مهارة دافعية الانجاز الرياضي، ومهارة الثقة بالنفس، ومهارة القدرة على مواجهة القلق ، ومهارة القدرة على الاسترخاء مقارنة مع غير الممارسين، كذلك بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس، كما توجد فروق دالة إحصائية بين

الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعدي القدرة على الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور.

قام صواش (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى كل من السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور المتوسط، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، مستخدما مقياسي السلوك التنافسي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي على عينة تكونت من (72) تلميذ من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية المسيلة، وتوصل الباحث إلى: أن مستوى السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التنافسي حسب متغير الجنس لصالح الذكور ومتغير نوع الرياضة لصالح الرياضات الجماعية لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة عند مستوى دلالة 0,05، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة 0,05 بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

قام دودو (2013) بدراسة تحليلية لاتجاهات التفوق الرياضي لدى مشتركي البطولة الوطنية للرياضة المدرسية - ألعاب جماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات، اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وأدوات البحث تمثلت في مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وكذا مقياس أساليب المعاملة الوالدية، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (240: 107 إناث و133 ذكور) من بين المشتركين في البطولة الوطنية للرياضة المدرسية في الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد) خلال الموسم الدراسي 2012/2011 شمل البحث تلاميذ ولايات "باتنة ومستغانم والشلف"، وخلص البحث إلى أن الاتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة ايجابية بنسبة كبيرة، كما لا توجد فروق في الاتجاه نحو التفوق الرياضي حسب متغير الجنس ونوع الرياضة، كما أكدت الدراسة أن الأسر المتسامحة تساهم بصورة غير مباشرة في تفوق أبنائها.

أجرى يحيوي (2014) دراسة هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، معتمدا على مقياسي المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي على عينة تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوحجر بولاية عين تموشنت 40 تلميذ و30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذ وتلميذة معفى من التربية البدنية والرياضية، وتوصل الباحث إلى: وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في درجة بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا وغير الممارسين وهذا لصالح التلاميذ الممارسين، وهذه المهارات النفسية هي (دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا وغير الممارسين والفرق لصالح الممارسين.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث:

اتباع الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يشمل البحث تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور المتوسط لولايات (المسيلة، سطيف ورج بوعريش) خلال الموسم الدراسي 2015/2016 والبالغ عددهم 280 تلميذ موزعين على مختلف التخصصات الرياضية الجماعية والفردية ومن الجنسين، وتكونت عينة البحث من (184) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية بنسبة تمثيل 65.71%.

أداة البحث:

مقياس (المهارات النفسية): إعتد الباحثان على مقياس المهارات النفسية الذي صممه (بل) و(جون البنسون) و(كريستوفر شامبروك)، وقد قام (علاوي) باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من: القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي (علاوي وعبد الرحمان وعباس، 2003، 455-458).

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالآتي:

- القدرة على التصور: ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على الاسترخاء: ويشمل العبارات (2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على تركيز الانتباه: ويشمل العبارات (3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- القدرة على مواجهة القلق: ويشمل العبارات (4،10،16،22)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- الثقة بالنفس: وتشمل العبارات (5،11،17،23)، العبارتان (5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- دافعية الانجاز الرياضي: وتشمل العبارات (6،12،18،24)، كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق 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).

صدق الأداة: بما أن صدق الأداة يعني أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله ولا يقيس شيئاً آخر وهو من الشروط العلمية الواجب توفرها في أداة البحث وللتأكد من صدق مقياس المهارات النفسية تم استخدام طرق مختلفة من الصدق.

صدق الاتساق الداخلي: يتم معرفة توفر صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وكذا بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وايضاً الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية والجداول التالية توضح الطرق الثلاث في حساب صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم(1): يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.28	13	**0.25
02	**0.32	14	**0.30
03	**0.39	15	**0.40
04	**0.32	16	**0.55
05	**0.35	17	**0.43
06	**0.41	18	**0.51
07	**0.40	19	**0.32
08	**0.36	20	**0.40
09	**0.44	21	**0.36
10	**0.46	22	**0.27
11	**0.29	23	**0.47
12	**0.28	24	**0.30

** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05

نلاحظ ان كل قيم الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على توفر المقياس على صدق الاتساق الداخلي (الصدق التكويني).

الصدق التمييزي: تم حساب الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا (الربع الأعلى) والدنيا (الربع الأدنى) للمقياس ومحاوره من خلال المقارنة الطرفية باستخدام اختبارات والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية ومحاوره

الابعاد	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرة على التصور	20,24	1,901	11,98	2,412	*35,369
القدرة على مواجهة القلق	17,18	1,903	7,58	1,991	*62,394
القدرة على الاسترخاء	20,56	1,487	12,58	1,279	*61,702
الثقة بالنفس	20,86	1,565	13,10	1,488	*51,736
القدرة على تركيز الانتباه	18,24	2,326	8,24	1,506	*51,605
دافعية الإنجاز الرياضي	23,64	0,48	15,84	2,411	*27,438
المقياس ككل	110,84	7,310	80,50	4,820	*49,914

نلاحظ من نتائج الجدول أن المقياس ومحاوره يتميز بدرجة عالية من الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال القيم الدالة ل(ت) المحسوبة.

الصدق الذاتي: يساوي الصدق الذاتي الجذر التربيعي للثبات وعليه $\sqrt{0.64} = 0.8$

الثبات: تراوحت معاملات استقرار المقياس الأصلي عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينات متعددة من الرياضيين الذكور والإناث ما بين 0.61-0.74 بعد فترات تراوحت بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس على بعض العينات السابقة باستخدام معامل ألفا والذي بلغ 0.78.

الثبات بالتجزئة النصفية: في هذا البحث فقد تم إيجاد معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينة من 10 تلاميذ بأقسام دراسة ورياضة بمتوسطة ابو بكر الرازي بأولاد دراج بالمسيلة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث فكان معامل الثبات بيرسون لمقياس المهارات النفسية يساوي 0.64 وبهذا يمكن القول بأن هذا المقياس يتميز بدرجة مقبولة من الثبات والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم(3): يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية(12عبارة)	0.30	0.47	0.64
الفردية(12عبارة)	0.40		

الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية ومحاوره باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(4): يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ

الأبعاد	الفا كرونباخ	الثبات
القدرة على التصور	0.73	0.85
القدرة على مواجهة القلق	0.68	0.82
القدرة على الاسترخاء	0.69	0.83
الثقة بالنفس	0.68	0.82
القدرة على تركيز الانتباه	0.69	0.83
دافعية الإنجاز الرياضي	0.70	0.83
المقياس ككل	0.59	0.76
الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ		

ومن خلال نتائج الجدولين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس المهارات النفسية مقبولة ومتوافقة مع القيم المحسوبة في المقياس الأصلي.

مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي: هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل Donald Dell" ويهدف إلى قياس التوجه نحو الرياضة ونحو بعض أبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد اقتبسه علاوي وقام بتعديل العديد من عباراته لتناسب البيئة المصرية، وهذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية التي تشير إلى توجه الفرد إلى الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ويصلح المقياس للتطبيق على المراحل السنوية ابتداء من سن 14 سنة فأكثر على الرياضيين الذكور والإناث (علاوي، 209، 1998).

ويتضمن المقياس الأبعاد التالية: التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو احترام الآخرين، التوجه نحو تحمل المسؤولية.

تصحيح المقياس:

بعد (التوجه نحو ضبط النفس): يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد وعدد(3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7,11,12,17,20,21,28)، أما العبارات الايجابية فهي(24,31,37).

بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية): يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد وعدد(4)عبارة ايجابية. العبارات السلبية تتكون أرقامها من: (1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50).

أما العبارات الايجابية فهي(14,39,48,54).

بعد (التوجه نحو احترام الآخرين): يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (3) عبارة إيجابية، العبارات السلبية تتكون أرقامها من:

(2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45,15.27) أما العبارات الايجابية فهي(10,49,53) (علاوي، وعبد الرحمان، وعباس، 2003، 415، 421)

يقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية: (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات، أوافق(4)درجات، غير متأكد(3)درجات، لا أوافق(2)درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أما للعبارات السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة(1) درجة، أوافق(2)درجة، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(4)درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات.

صدق الأداة: في البيئة الأجنبية تم احتساب صدق الصورة الأصلية للمقياس عن طريق الصدق المنطقي بواسطة خبراء محكمين وعن طريق الصدق المرتبط بالملحك باستخدام بعض الأساليب الأخرى التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة، وأشارت النتائج إلى توافر الصدق المنطقي والصدق المرتبط بالملحك بصورة عالية نسبياً.

وفي البيئة المصرية تم إيجاد الصدق المنطقي للصورة العربية للمقياس عن طريق 5 خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية بشرط أن يكون موضوع رسالتهم في إحدى مجالات علم النفس الرياضي وأن يكون قد مضى على حصولهم على الدرجة العلمية الأولى 15 سنة على الأقل.

كما أسفرت تطبيق المقياس عن وجود فروق دال إحصائياً في أبعاد المقياس ككل عند مستوى 0.01 بين المتفوقين وغير المتفوقين من اللاعبين في الاتجاه المتوقع لصالح اللاعبين المتفوقين، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية المتفوقين وغير المتفوقين في المقررات الدراسية العملية لصالح المتفوقين (علاوي، 1998، 210).

ولغرض التأكد من قدرة هذا المقياس على قياس ما وضع من أجله أيضا في البيئة الجزائرية وهو (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) تم اللجوء إلى استخدام ثلاثة أنواع من الصدق وهي صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي والصدق الذاتي .

صدق الاتساق الداخلي: الجدول الموالي يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

الجدول رقم(5): يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق

الرياضي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.22	19	*0.16	28	**0.19
02	**0.26	20	**0.31	29	**0.34
03	**0.39	21	**0.45	30	**0.28
04	**0.13	22	**0.44	31	**0.30
05	*0.16	23	**0.32	32	**0.46
06	**0.20	24	**0.24	33	**0.45
07	**0.41	25	**0.41	34	*0.15
08	*0.14	26	**0.26	35	*0.16
09	**0.36	27	**0.25	36	**0.21
10	**0.41	46	**0.28	37	*0.15
11	**0.37	47	**0.43	38	**0.36
12	*0.16	48	*0.17	39	**0.36
13	**0.20	49	**0.21	40	**0.44
14	**0.26	50	**0.36	41	**0.44
15	**0.24	51	**0.24	42	**0.49
16	**0.27	52	**0.47	43	**0.38
17	**0.38	53	**0.44	44	**0.45
18	**0.34	54	**0.33	45	*0.16

** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05

والجدول التالي يوضح نتائج الصديق العاملي من خلال حساب معامل الارتباط بين المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(6): يوضح معامل ارتباط المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية لمقياس

المحاور	تحمل المسؤولية	احترام الآخرين	ضبط النفس	المقياس ككل
تحمل المسؤولية	1			
احترام الآخرين	**0.47	1		
ضبط النفس	**0.49	**0.61	1	
المقياس ككل	**0.78	**0.82	**0.76	1

نلاحظ من خلال قيم الجدول ان قيم معامل الارتباط بيرسون(ر) كلها دالة عند مستوى دلالة 0.01 بين أبعاد المقياس فيما بينها وكذا بين هذه الأبعاد والمقياس ككل وهذا يدل على توفر الصديق العاملي لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

الجدول رقم(7): يوضح معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية		بعد التوجه نحو ضبط النفس		بعد التوجه نحو احترام الآخرين	
رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
50	**0.42	50	**0.52	45	*0.149
46	**0.44	51	**0.28	36	**0.24
41	**0.52	47	**0.51	34	**0.21
35	**0.19	44	**0.56	30	**0.24
33	**0.50	43	**0.37	25	**0.43
32	**0.47	42	**0.54	23	**0.38
29	**0.47	40	**0.51	22	**0.42
26	**0.36	38	**0.41	27	**0.32
19	**0.23	37	0.025-	18	**0.39
8	**0.29	28	**0.22	16	**0.35
6	**0.39	21	**0.43	15	**0.39
5	**0.25	20	**0.44	13	**0.24

**0.48	9	**0.42	17	**0.31	3
**0.27	4	**0.23	12	*0.17	1
**0.36	2	**0.40	11	**0.44	54
**0.45	10	**0.50	7	**0.21	48
**0.30	49	**0.29	30	**0.40	39
**0.38	53	**0.35	24	**0.33	14

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان كل قيم الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتهي اليه دالة عند مستوى دلالة 0.01 ماعدا العبارتين (1،45) دالتان عند مستوى دلالة 0.05 وعليه مقياس المهارات النفسية يتوفر على صدق الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي: تم حساب الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا (الربع الأعلى) والدنيا (الربع الأدنى) للمقياس ومحاورة من خلال المقارنة الطرفية باستخدام اختبار و التنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(8): يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية ومحاورة.

الابعاد	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
ضبط النفس	72,34	3,879	53,48	5,373	*48,530
احترام الآخرين	75,50	2,705	60,60	3,446	*48,161
تحمل المسؤولية	75,68	2,958	59,70	3,471	*51,599
المقياس ككل	219,44	7,624	178,30	11,314	*41,776

نلاحظ من نتائج الجدول أن المقياس ومحاورة يتميز بدرجة عالية من الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال القيم الدالة ل(ت) المحسوبة.

ثبات الأداة: تم احتساب ثبات الصورة الأصلية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 176 تلميذ وتلميذة في مستوى المرحلة الثانوية وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.87-0.94، وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات المقياس وأبعاده على 50 طالبا و50 طالبة من كليتي التربية الرياضية بالإسكندرية وجامعة حلوان وقد تمت إعادة التطبيق على نفس العينة بعد أسبوعين في ظروف مشابهة تقريبا وأسفرت النتائج عن معاملات ثبات عالية نسبيا (علاوي، 1998، 208-209). وفي البيئة المحلية: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين (الثبات بالتجزئة النصفية، وباستخدام معادلة الفا كرونباخ) كما يلي:

الثبات بالتجزئة النصفية: مثل ما تم حساب الثبات في مقياس المهارات النفسية بواسطة التجزئة النصفية كذلك قام الباحثان بنفس الاجراء مع مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومع نفس العينة الاستطلاعية وكانت النتائج المتحل عليها مدونة في الجدول الموالي:

الجدول رقم(9): يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية.

العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية(27عبارة)	0.82	0.79	0.88
الفردية(27عبارة)	0.70		

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بيرسون يساوي 0.88 وهذا يدل بأن المقياس ثابت بنسبة 88% وعليه فهو يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ: قام الباحثان بحساب معامل الثبات لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومحاوره باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(10) يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ

الأبعاد	الفا كرونباخ	الثبات
- التوجه نحو ضبط النفس	0.76	0.87
-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	0.81	0.90
- التوجه نحو احترام الآخرين	0.80	0.89
المقياس ككل	0.76	0.87
الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ		

ومن خلال نتائج الجدولين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي عالية ومتوافقة مع القيم المحسوبة في المقياس الأصلي.

أداة الإحصاء: المعالجة الإحصائية تمت بواسطة برنامج SPSS(الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) وباستخدام ما يلي: المتوسطات الحسابية والوسط الفرضي والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة ألفا كرونباخ، اختبارات أستودنت لدراسة الفروق بين عينتين، اختبار مان ويتني للمقارنة بين مجموعتين غير متجانستين.

نتائج البحث:

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على ما يلي: المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط.

الجدول رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس المهارات النفسية وأبعاده لأفراد العينة.

الترتيب	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارات النفسية
04	14	%66.83	3.64	16.04	القدرة على التصور
06		%51.20	3.96	12.29	القدرة على مواجهة القلق
03		%68.75	3.40	16.50	القدرة على الاسترخاء
02		%70.70	3.32	16.97	الثقة بالنفس
05		%54.33	4.13	13.04	القدرة على تركيز الانتباه
01		%83.87	3.40	20.13	دافعية الإنجاز الرياضي
	84	%65.95	12.61	94.97	المقياس ككل

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة هي في مستوى فوق المتوسط. مع ملاحظة أن مهارتي كل من القدرة تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق كانتا أقل من المتوسط الفرضي مما يدل على قصور وضعف في هذين مهارتين بينما باقي المهارات النفسية الأخرى كلها كانت فوق المستوى المتوسط.

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق في مستوى المهارات النفسية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة (الجنس ونوع الرياضة).

بالنسبة لمتغيرة الجنس:

الجدول رقم (12): يوضح نتائج المقارنة حسب الجنس في المهارات النفسية لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أبعاد المهارات النفسية	الجنس	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
القدرة على التصور	الذكور	150	16,21	3,56	1,27	0.20	182	غير دال
	الإناث	34	15,32	3,96				
القدرة على الاسترخاء	الذكور	150	16,71	3,48	1,79	0.07		غير دال
	الإناث	34	15,56	2,86				
الثقة بالنفس	الذكور	150	17,28	3,26	2,67	0.008		دال
	الإناث	34	15,62	3,30				
القدرة على تركيز الانتباه	الذكور	150	13,13	4,15	0,57	0.56		غير دال
	الإناث	34	12,68	4,09				
دافعية الإنجاز الرياضي	الذكور	150	20,64	3,14	4,53	0.000		دال
	الإناث	34	17,85	3,62				
القدرة على مواجهة القلق	الذكور	150	12,53	3,91	1,72	0.08		غير دال
	الإناث	34	11,24	4,09				
المقياس ككل	الذكور	150	96,49	12,41	3,54	0.001		دال
	الإناث	34	88,26	11,38				

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق لاختبارات -ستودنت حيث ظهرت الفروق بين الجنسين في مهارتي الثقة بالنفس ومهارة دافعية الانجاز الرياضي وفي المقياس ككل وهذه الفروق لصالح الذكور باعتبار متوسط الذكور أكبر من متوسط الاناث.

بالنسبة لمتغيرة نوع الرياضة:

الجدول رقم (13): يوضح نتائج المقارنة حسب نوع الرياضة في مستوى المهارات النفسية لأفراد العينة

أبعاد المهارات النفسية	نوع الرياضة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
القدرة على التصور	جماعية	141	16,33	3,42	1,91	0.057	182	دال
	فردية	43	15,12	4,19				
القدرة على الاسترخاء	جماعية	141	16,57	3,55	0.48	0.62		غير دال
	فردية	43	16,28	2,88				
الثقة بالنفس	جماعية	141	17,28	3,35	2.32	0.02		دال
	فردية	43	15,95	3,03				
القدرة على تركيز الانتباه	جماعية	141	12,72	4,28	1.95	0.052		غير دال
	فردية	43	14,12	3,44				
دافعية الإنجاز الرياضي	جماعية	141	20,50	3,19	2.78	0.006		دال
	فردية	43	18,88	3,80				
القدرة على مواجهة القلق	جماعية	141	12,30	4,13	0.10	0.16		غير دال
	فردية	43	12,23	3,40				
المقياس ككل	جماعية	141	95,70	13,23	1.42	1.15		غير دال
	فردية	43	92,58	10,09				

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية في مستوى المهارات النفسية عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من مهارة القدرة على الاسترخاء حيث بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.48 وهي أقل من القيمة الجدولية، ومهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث ت المحسوبة تساوي 1.95 وهي أيضا أقل من الجدولية، ومهارة القدرة على مواجهة القلق لم تظهر فروق بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية باعتبار أن قيمة ت المحسوبة تساوي 0.10 وهي أقل من قيمة ت الجدولة. بينما دلت النتائج على وجود فروق بين المجموعتين في مهارة الثقة بالنفس حيث ت المحسوبة تساوي 2.32 وهي أكبر من ت الجدولية، وظهرت الفروق أيضا بين المجموعتين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي حيث ت الجدولية بلغت 2.78 وهي أكبر من ت الجدولية وهذا الفرق هو لصالح الرياضات الجماعية باعتبار أن متوسطها الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي للرياضات الفردية.

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فوق المتوسط؟
الجدول رقم (14): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لأفراد العينة.

أبعاد التفوق الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الوسط الفرضي	الترتيب
التوجه نحو ضبط النفس	63,24	8,24	%70.26	54	03
التوجه نحو احترام الآخرين	68,10	6,38	%75.66		02
التوجه نحو تحمل المسؤولية	67,92	6,90	%75.46		01
المقياس ككل	199,26	17,86	%73.8	162	

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة فاق المستوى المتوسط، وهذا فيما يخص الأبعاد الثلاثة وكذا المقياس ككل، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد التوجه نحو احترام الآخرين 68.10 وانحراف معياري قدره 6.38 وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 54 ونسبة مئوية تقدر ب %75.66 وهي نسبة مرتفعة، وكذا بعد التوجه نحو ضبط النفس حيث المتوسط الحسابي للبعد يساوي 63.24 وانحراف معياري يساوي 0.24 وهذا المتوسط الحسابي أيضا يفوق المتوسط الفرضي ونسبة مئوية مقدرة ب 70.26 وهي نسبة مرتفعة، إضافة إلى بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية فمتوسطه بلغ 67.92 وهو بذلك أكبر من المتوسط الفرضي والانحراف المعياري يساوي 6.90 وتساوي النسبة المئوية للبعد 75.46 وهي نسبة مرتفعة.

ومن حيث ترتيب الأبعاد احتل بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية المرتبة الأولى، ثم بعد التوجه نحو احترام الآخرين ثانيا، وجاء ثالثا بعد التوجه نحو ضبط النفس.
وفيما يخص المقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي 199.26 وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 162، وبذلك نستنتج أن أفراد العينة يملكون توجهها إيجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي.
- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير (الجنس ونوع الرياضة).

بالنسبة لمتغيرة الجنس:

الجدول رقم (15): يوضح نتائج المقارنة حسب الجنس في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أبعاد التفوق الرياضي	الجنس	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	الذكور	150	64,05	7,62	2,84	0.005	182	دال
	الإناث	34	59,68	9,92				
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	الذكور	150	68,21	6,52	1,19	0.23		غير دال
	الإناث	34	66,65	8,41				
التوجه نحو احترام الآخرين	الذكور	150	68,63	6,04	2,39	0.01		دال
	الإناث	34	65,76	7,36				
المقياس ككل	الذكور	150	200,89	16,42	2,63	0.009		دال
	الإناث	34	192,09	22,06				

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة بين الذكور والإناث في مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس حيث قيمة ت المحسوبة بلغت 2.84 وهي أكبر من ت الجدولية، وفي بعد التوجه نحو احترام الآخرين حيث ت الجدولية 2.39 أيضا أكبر من ت الجدولية، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في بعد الاحساس بالمسؤولية حيث بلغت ت المحسوبة 1.19 وهي أقل من ت الجدولية، وفيما يخص المقياس ككل نلاحظ وجود فروق بين الجنسين لأن قيمة ت المحسوبة تساوي 2.63 وهي أكبر من ت الجدولية، وعليه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

بالنسبة لمتغيرة نوع الرياضة:

الجدول رقم (16): يوضح نتائج المقارنة حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أبعاد التفوق الرياضي	نوع الرياضة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	جماعية	141	63,40	8,42	0.47	0.63	182	غير دال
	فردية	43	62,72	7,68				
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	جماعية	141	68,36	6,49	1.58	0.11		غير دال
	فردية	43	66,47	8,04				
التوجه نحو احترام الآخرين	جماعية	141	68,30	6,33	0.79	0.42		غير دال
	فردية	43	67,42	6,58				
المقياس ككل	جماعية	141	200,07	17,45	1.11	0.26		غير دال
	فردية	43	196,60	19,12				

نلاحظ من الجدول اعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لأفراد العينة تعزى لنوع الرياضة (جماعية/فردية)

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على: توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

الجدول رقم (17): يوضح نتائج العلاقة بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

الارتباط (ر)	بعد تحمل المسؤولية	بعد ضبط النفس	بعد احترام الآخرين	مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي
القدرة على التصور	*0.148	0.035	0.059	0.094
القدرة على مواجهة القلق	0.002	**0.210	*0.175	*0.159
القدرة على الاسترخاء	0.075	0.120	0.015	0.090
الثقة بالنفس	**0.245	**0.310	**0.284	**0.339
القدرة على تركيز الانتباه	0.028	*0.166	0.048	0.096
دافعية الإنجاز الرياضي	**0.313	**0.194	0.119	**0.253
المقياس ككل	**0.202	**0.297	**0.211	**0.291

* دال عند مستوى 0.05 / ** دال عند مستوى 0.01

علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس:

علاقة أبعاد التفوق الرياضي بالدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية:

نلاحظ وجود علاقة بين مقياس المهارات النفسية وبعد تحمل المسؤولية حيث قيمة الارتباط بيرسون تساوي 0.202 وهي دالة عند 0.01، كما توجد علاقة دالة احصائيا بين المهارات النفسية وبعد ضبط النفس لأن قيمة الارتباط تساوي 0.297 وهي دالة أيضا عند 0.01، وتوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية وبعد احترام الآخرين حيث معامل الارتباك بيرسون يساوي 0.211 وهي قيمة دالة عند 0.01 .

علاقة أبعاد المهارات النفسية بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

لم تظهر علاقة بين مهارة القدرة على التصور ومقياس أبعاد التفوق الرياضي لأن قيمة الارتباط تساوي 0.094 وهي غير دالة عند 0.05، كما لا توجد علاقة بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث مقدار الارتباط يساوي 0.096 وهو غير دال عند 0.05، بينما توجد علاقة دالة احصائيا بين مهارة القدرة على مواجهة القلق ومقياس أبعاد التفوق الرياضي لأن قيمة الارتباط تساوي 0.159 وهي دالة عند 0.05، وأيضا توجد علاقة دالة احصائية بين مهارة الثقة بالنفس ومقياس أبعاد التفوق الرياضي وقيمة

الارتباط بينهما تساوي 0.393 وهي دالة عند 0.01، وتوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة دافعية الانجاز الرياضي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقيمة الارتباط بيرسون بينهما تساوي 0.253 وهي دالة كذلك عند 0.01.

العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياسين (علاقة المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضي):

أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية بين المقياسين وقيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما تساوي 0.291 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وعليه يمكننا أن نستنتج أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً: مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على ما يلي: مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة في مستوى فوق المتوسط.

أظهرت النتائج أن مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط حيث كان المتوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية أكبر من المتوسط الفرضي والنسبة المئوية المرتفعة تؤكد ذلك أيضاً، وقد جاء ترتيب المهارات النفسية لأفراد العينة على النحو التالي: مهارة دافعية الانجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق، حيث كانت المهارات الأربع الأولى نسبها مرتفعة بينما المهارتين الأخيرتين (القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق كانتا دون المتوسط مما يدل على قصور وضعف في هاتين المهارتين وأن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بحاجة الى التدريب أكثر على هاتين المهارتين، وتؤكد هذه النتائج كذلك تمتع أفراد العينة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وهذا يتفق مع نتائج دراسة (سعادي، 2009) الذي توصل الى أن التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية من السمات النفسية، كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة (زكي، 2010) حيث توصلت الى أن لاعبات الجيمباز يتميزن بمجموعة من المهارات النفسية وهي: دافعية الانجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، بينما مهارة القدرة على مواجهة القلق هي أقل مهارة لديهن، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة كل من (يحياوي وحرشاوي، 2011) التي توصل فيها الباحثان الى تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن غيرهم من غير الممارسين في المهارات النفسية، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة (نزار، 2011) الذي توصل إلى أن الأفراد الموهوبين غالب ما يتميزون بسمات وقدرات نفسية تميزهم عن العاديين، وهذا بالتأكيد سوف ينعكس بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

وعليه ومما سبق يمكننا القول أن الفرضية الأولى محققة وأن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بمستوى فوق المتوسط (مرتفع) في المهارات النفسية.

ثانياً: مناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة (الجنس ونوع الرياضة).

بالنسبة لمتغيرة الجنس: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مقياس المهارات النفسية ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بأبعاد المقياس لاحظنا عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من مهارة القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، ومهارة القدرة على تركيز الانتباه، يفسر ذلك بأن أغلب هذه المهارات مهارات عقلية لا يؤثر نوع الجنس فيها، بينما ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مهارتي دافعية الانجاز ومهارة الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (حتاملة والعلوان ومغايرة، 2007) التي أظهرت فروقا بين الجنسين في مستوى المهارات النفسية، وبشير (صديقي، 2004) فيما يتعلق بضعف مهارة الثقة بالنفس وكذا دافعية الانجاز الرياضي لدى الاناث "أحد الاهتمامات الحالية لدراسة الثقة بالنفس، طرحت أن الإناث لديهم ثقة بالنفس أقل من الذكور، في كل مواقف الانجاز، وإدراك القدرة، وأنهن أقل ثقة بالنفس لأن أداءهن أقل مرتبة من الذكور، كما أن لديهن أيضا خوفا من النجاح، خاصة في المجال الذي يسوده الرجال، وأيضا من عدم القبول الاجتماعي..... ومع ذلك فقد انتهى الاهتمام الحالي لدراسة الثقة بالنفس إلى أن الإناث يملن إلى إظهار مستوى أقل من الثقة بالنفس مقارنة بالذكور في كل مواقف الانجاز، الأمر الذي قد يترتب عليه أن تكون برامج الإعداد في المجال الرياضي للإناث أقل من برامج الإعداد بالنسبة للذكور، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى أداء أقل على اختبارات الانجاز الرياضية، كما أن نقص الثقة بالنفس يخفض احتمال اختيار الإناث لأداء أنشطة رياضية خاصة لأن ذلك يؤدي إلى خفض الإصرار لديهن وأيضا بذل الجهد المطلوب لمواجهة الواجبات الصعبة أو الشاقة التي يكلفون بها. وعليه ومما سبق يمكننا التوصل الى قبول الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة الجنس ولصالح الذكور. بالنسبة لمتغيرة نوع الرياضة: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية حسب متغير نوع الرياضة جماعية وفردية (الدرجة الكلية للمقياس)، وذلك رغم وجود فروق دالة احصائية بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية ولصالح الرياضات الجماعية في أربعة مهارات نفسية وهي: مهارة دافعية الانجاز الرياضي، ومهارة القدرة على التصور، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، بينما لا توجد فروق في مهارتي القدرة على الاسترخاء، ومهارة القدرة

مواجهة القلق وهذا الفرق مرده الى أن الانفعالات المصاحبة للمنافسة الرياضية الجماعية تتطلب جملة من الخصائص النفسية التي تختلف عن الرياضات الفردية، فالرياضي الذي يمارس رياضة جماعية لابد أن يركز اهتمامهم على الأداء المهاري وحالته النفسية والبدنية وكذا موقف المنافس والأداة وأرضية الميدان والجمهور والزميل ووحالة الطقس بينما ينصب تركيز لاعبي الرياضات الفردية على الأداء والمنافس فقط، بل في بعض المنافسات مثل مسابقات الوثب والرمي تتطلب فقط التركيز على الأداء فقط، لذا يمكن أن يختلف لاعب الرياضات الجماعية عن لاعب الرياضات الفردية في جملة من الخصائص النفسية التي تمكنه من التكيف مع مواقف التنافس الرياضي وتفرض عليه بذل وامتلاك قدرات عالية في المهارات النفسية تمكنه من التكيف مع مختلف مواقف اللعب والمنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (أبو طالب، 2003) الذي توصل إلى تميز لاعبي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة بعض الخصائص النفسية مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية، ويؤكد (راتب، 2007) اختلاف بعض السمات الشخصية بين الرياضيين تبعاً لنوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومثاله في ذلك الدراسات التي قام بها كل من (كروول) kroll، و(كرونشو) Crenshaw سنة 1970 على رياضيي المستوى العالي لرياضات كرة القدم والجماز والمصارعة والكاراتيه، وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضيي كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيي الجماز والكاراتيه، وبالرغم من هذا الاتفاق فهناك دراسات أخرى لا تتفق مع الدراسات السالفة الذكر حيث أن الاختلاف في المهارات النفسية لا يبدو واضحاً تبعاً لمتغير نوع الرياضة فردية أو جماعية. (راتب، 44، 2007-45).

وعليه ومن خلال النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة (فردية وجماعية) غير محققة، ومنه نتوصل الى قبول الفرضية الصفرية التي تقر بعدم وجود الفرق ونرفض الفرضية البديلة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فوق المتوسط.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد بلغ 199.26 وهو بذلك أكبر من المتوسط الفرضي وبنسبة مئوية بلغت 73.08 وهي نسبة معتبرة مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهاً إيجابياً نحو أبعاد التفوق الرياضي، وقد كانت أبعاد المقياس أيضاً ذات نسب مئوية مرتفعة وبقيم مقاربة فيما بينها، ومن حيث

الترتيب جاء بعد التوجه نحو احترام الآخرين في المرتبة الأولى يليه بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية في المرتبة الثالثة جاء بعد التوجه نحو ضبط النفس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (نزار، 2011) التي استهدفت معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في العراق والتي كانت نتائجهم قريبة من المتوسط الفرضي أو أقل بقليل، حيث أكد الباحث أن هؤلاء اللاعبين بحاجة إلى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، كما تتفق مع نتائج دراسة (دودو، 2013) الذي تناول مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية وكانت نتائج العينة ايجابية بنسبة كبيرة، كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة (عظيمة، 2006) التي أشارت أن نتائج التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كانت متقاربة بين أفراد عينة مكونة من لاعبي كرة السلة.

ويقول "هولن" في هذا الصدد أن المتفوقين يتميزون بأنهم جادون ومتكيفون ذاتيا ولديهم قدرة ممتازة على ضبط النفس ويتحملون المسؤولية وهادئون ومسالمون، كما يتميز التلميذ الموهوب في هذه المرحلة بالاستقرار حيث تزداد قدرته على ضبط النفس وكذا مشاعره ويتميز بكسب السيطرة على نفسه كما يتصف بالتواضع، وهذا ما يؤكد "أبو المجد والنمكي" في أن التلاميذ الموهوبين يتصفون بالتواضع رغم تفوقهم كما كان لديهم الكثير من القيم الحميدة مثل: رفض الغش وقول الصدق " (أبو المجد والنمكي، 1997، 86).

والتوجه نحو التفوق الرياضي وأبعاده يعطي الرياضي دافعية لإنجاز النجاح وتجنب خيرات الفشل وكذا مواصلة الانتظام في التدريب والمنافسة الرياضية توازيا مع أعباء التمدريس، والممارسة الرياضية التي تتم تحت إشراف مدربين يولون أهمية بالغة للجوانب النفسية والسلوكية لدى الناشئين الرياضيين فاحترام الآخرين وضبط النفس وتحمل المسؤولية كلها عوامل ذات تأثير إيجابي على نجاح وتفوق الرياضي، ويشير في هذا الصدد (راتب، 2001) أنه عندما تمارس الرياضة في ظل القيادة التربوية، فإنه من المتوقع أن يكتسب التلميذ الرياضي العديد من القيم الأخلاقية والتربوية الصحيحة مثل: الروح الرياضية، التعاون، احترام المنافس، الالتزام بالنظام، ويضيف أيضا بخصوص تنمية روح المسؤولية لدى الناشئ الرياضي: "إتاحة الفرص للناشئ بالاشتراك في اتخاذ القرار من حيث اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب، وأوقات التدريب والممارسة، التعرف على آرائهم ومشاعرهم ودوافعهم في التدريب، مساعدتهم في تنمية الخصائص الشخصية الهامة وهي تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار في موقف التنافس والتدريب ومختلف مواقف الحياة التي تصادفهم". (راتب، 2001، 55-56).

وعليه ومما سبق التوصل إليه من نتائج نتوصل إلى تحقق الفرضية الثالثة التي تشير إلى أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان في مستوى فوق المتوسط وهذا ما يفسر سبب التحاقهم بهذه الأقسام الخاصة بالموهوبين رياضيا.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة (الجنس ونوع الرياضة).

بالنسبة لمتغيرة الجنس: تشير نتائج المقارنة بين الجنسين الذكور والاناث في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حيث ظهر الفرق لصالح الذكور في بعدي التوجه نحو ضبط النفس وبعد التوجه نحو احترام الآخرين، بينما لم يظهر الفرق بين الجنسين في بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية، ويعزو الباحثان هذا الفرق بين الجنسين في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي إلى أن الذكور أكثر وعياً من الاناث بأبعاد التفوق الرياضي، وهذا لا يعني أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لديهم ضعيف بل هو أيضاً في مستوى مرتفع كما عند الذكور ولكن أقل بقليل، حيث أشارت دراسة (عظيمة، 2006) إلى أهمية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في دراسته من خلال العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاءها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيين وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فإنه سيكون لاعباً مثالياً قادرا على إعطاء أقصى ما لديه.

كما لا تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (دودو، 2011) حيث لم تظهر هناك فروق بين الذكور والاناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية. وعليه وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج نقول أن الفرضية الرابعة التي تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى إلى متغيرة الجنس ولصالح الذكور محققة.

بالنسبة لمتغيرة نوع الرياضة: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند المستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين تلاميذ الرياضات الفردية والجماعية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ولم تظهر الفروق في أي بعد من الأبعاد المكونة للمقياس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (دودو، 2011) حيث لم تظهر هناك فروق بين حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية وهذا مرده الى أن كل أفراد العينة يمارسون رياضات جماعية والاختلاف موجود فقط في نوع الرياضة الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، الكرة الطائرة)، كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة (صواش، 2013) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة.

وعليه ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكننا القول أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة الممارسة فردية أو جماعية، ومنه نتوصل الى قبول الفرضية الصفرية التي تقر بعدم وجود الفرق ونرفض الفرضية البديلة. مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، كما ظهرت العلاقة الارتباطية جلية بين كل أبعاد مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومقياس المهارات النفسية، ومن جهة أخرى ظهرت العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي باستثناء بعدي القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء.

وتؤكد هذه النتائج المتوصل إليها الى أهمية كلا المتغيرين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالنسبة لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة بصورة خاصة وللرياضيين بشكل عام، فوجود علاقة إيجابية دالة معنوية بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخي Relaxed Attention ويضيف "عنان" نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل الفلق في جسم مسترخيا حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبيًا ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (قطامي وعدس، 2002، 315).

وبما إن زيادة القدرة على الاسترخاء حسب "شمعون" يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (صديقي، 1994، 66).

كما كانت هناك أيضا علاقة إيجابية دالة معنوية بين دافعية الانجاز الرياضي وبعد التوجه نحو ضبط النفس، ويعني ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسؤولية والقيادة.

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبين والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكدته "أوجيليف" Ogilive في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين وبدراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية (عبد الرضا، 2002، 13).

وعليه فإن الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة معنوية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة محققة.

الاستنتاجات:

- مستوى المهارات النفسية لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان فوق المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة الجنس ولصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة نوع الرياضة.
- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان فوق المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة الجنس ولصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى لمتغيرة نوع الرياضة.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية عند المستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

الاقتراحات:

- العمل على تثقيف تلاميذ رياضة ودراسة وتزويدهم بمختلف المعلومات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.
- توفير ظروف التنافس أثناء عملية التدريب حتى يمتلك التلميذ الرياضي السلوك التنافسي المثالي ويصبح لديه الشعور بالمتعة أثناء التنافس مثل التدريب.
- توجيه السلوك يكون أثناء فترات التدريب وأثناء المراحل المختلفة من المنافسة.
- العمل على امتلاك تلاميذ رياضة ودراسة التوجه الايجابي نحو أبعاد التفوق الرياضي من خلال تصحيح الأخطاء والأفكار السلبية وتعديل السلوك.

- تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الرياضيين الناشئين نحو كل من الجوانب الاجتماعية وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين والتنافسية، ونحو النشاط الرياضي وأهدافه الصحية والنفسية والعقلية والتربوية بصورة عامة.
- تشجيع تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على الجمع بين التفوق الدراسي والرياضي.
- دراسة علاقة الانجاز الرياضي بالمهارات النفسية المختلفة لدى الرياضيين.
- تخصيص برنامج متكامل ومدرّس للتدريب على المهارات النفسية مدمج مع الحصص التدريبية العادية.

قائمة المراجع:

- أبو طالب وليد (2003)، الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى النشء الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- الحكيم علي سلوم، جواد (2004) الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الكويت: الطيف للطباعة.
- أبو المجد عمرو والنمكي جمال إسماعيل (1997). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ج 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الخفاف نغم خالد نجيب (2002) المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 1993، العدد 6.
- حتاملة، محمد عايد، والعلوان، بشير، ومغايرة، إياد عقلة (2011)، المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. مجلة دراسات العلوم التربوية، 38 (7).
- دودو، بلقاسم (2013)، دراسة تحليلية لاتجاهات التفوق الرياضي لدى مشرقي البطولة الوطنية للرياضة المدرسية- ألعاب جماعية- وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 10. ص ص 105-119.
- راتب، أسامة كامل (2001)، الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (2007)، علم نفس الرياضة، المفاهيم- التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- سعايدية الهواري (2009)، دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة الشلف، الجزائر.
- سعيد سعيد نزار (2011)، المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية 4(2)، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين - أربيل العراق، ص ص 220-247.
- شمعون محمد العربي (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صواش عيسى (2013)، السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الحاج لخضر بباتنة، الجزائر.
- درويش وفاء (2007)، اسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

- صدقي نور الدين (1994)، العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية والرياضة.
- صدقي نور الدين (2004)، علم نفس الرياضة، القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- عباس علي عظيمة (2006)، السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، 15(2)، جامعة بغداد، العراق.
- علاوي محمد حسن (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن وعبد الرحمن كمال الدين وعباس عماد الدين (2003)، الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي محمد حسن (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عطا الله أحمد وزيتوني عبد القادر وبن قاصد علي الحاج محمد (2011)، الطرق والوسائل المتبعة لانتقاء المتفوق رياضيا-أقسام رياضة ودراسة- المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- قطناني محمد حسن (2011)، أسس رعاية وتعليم الموهوبين، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- قطامي يوسف وعدس عبد الرحمن (2002)، علم النفس العام، القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
- محمد حسن زكي محمد (2006)، التفوق الرياضي، الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد عبد الرضا عصام (2002)، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير مشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- يحيواي أحمد (2014) دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 11. جامعة مستغانم، الجزائر. ص 146-121.
- يحيواي أحمد وحرشاي يوسف (2011)، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 8. جامعة مستغانم، الجزائر، ص 268-253.
- يحيى عزت زكي أسماء (2010)، بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- Smith, R.E (1999). Generalization effects in coping skills training-journal.