

الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بالثقة بالنفس

دراسة ميدانية على لاعبي فريق أمل بوسعادة لكرة القدم

Sports psychological counseling and its relationship to self-confidence

A field study on the players of the Amal Bousaada football team

أحمد لزرقي^{1*} ، محمد حبارة²

ahmed.lazreg@univ-msila.dz

Lazreg Ahmed*, Hobara Mohamed

ahmed.lazreg@univ-msila.dz

^{1 2} جامعة محمد بوضياف-المسيلة

تاريخ النشر: 2022/03/29

تاريخ القبول: 2022/03/09

تاريخ الاستلام: 2021/11/03

الملخص :

تناول المقال دراسة متغيرين مهمين في لعبة كرة القدم (الإرشاد النفسي الرياضي، الثقة بالنفس) لدى اللاعبين نظراً للطابع التنافسي للعبة؛ وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قصدية مكونة من 25 لاعب لكرة القدم، حيث طبق عليهم استبانتيين لقياس متغيري الدراسة، الاولى للإرشاد النفسي الرياضي، والثانية للثقة بالنفس.

وخلصت الدراسة الى جملة من النتائج اهمها: وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين متغيري الدراسة، مع وجود مستويات متوسطة ومرتفعة في كل من الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس على الترتيب.

الكلمات الدالة: العملية الارشادية، الإرشاد النفسي الرياضي، الثقة بالنفس، كرة القدم.

Abstract: The research is a study of the relationship between sports psychological counseling and self-confidence among football players, and it aimed to assess the reality of sports psychological counseling and to show the relationship between it and the self-confidence of players, and the descriptive approach was used for an

intentional sample of 25 players, the first two questionnaires were applied for psychological counseling. Sports, and the second for self-confidence.

The study concluded with a number of results, the most important of which are: There is a direct statistically significant correlation between the two variables of the study, with high levels in both sports psychological counseling and self-confidence

Keywords: Counseling process, sports psychological counseling, self-confidence, football

1. مقدمة:

أصبح الاهتمام باللاعب وإعداده من الناحية البدنية والنفسية مهم جدا لتحقيق النجاح والوصول الى الغاية المنشودة، يقول الخطيب في هذا السياق ان تهيئة اللاعب نفسيا أصبح ضرورة من ضروريات التدريب، وذلك لأن اللاعب هو جسد و عقل و حالة نفسية؛ و لابد أن يكون المدرب واعيا مدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين و العمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمنافسات المختلفة. (الزنادي و الخطيب، 2001، صفحة 123)

وجب على المدرب ادراك أن القدرات البدنية والمهارية للاعبين غير كافية لوحدها لبلوغ الهدف، فلا بد من التعامل مع اللاعبين نفسيا من خلال الإرشاد النفسي، عبر التصور العقلي، التغذية الراجعة، التقرب والاتصال أكثر من اللاعب قصد إبراز نقاط القوة و الضعف.

وتلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخططية، وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب للوصول إلى حالة الأداء المثالية. (شمعون و الجمال، 1996، صفحة 166)

ويؤكد في هذا الصدد كل من مصطفى باهي وسمير جاد(2004)، على أن التدريب على المهارات النفسية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية، إنما يعززها ويؤكد على ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب وسيظهر عمليا في الأداء التنافسي (باهي و جاد، 2004، صفحة 67)؛ ويضيف حسن علاوي(2002)، أن تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية او برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية؛ التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (علاوي، 2002، صفحة 193)

لكل ما سبق يجب أن يتواجد مختص نفسي للقيام بعملية الإرشاد النفسي الرياضي وهذا بشكل مستمر ومتواصل ضمن الفريق، وفي غالب الاوقات وفي الفرق الصغرى فان هذا الدور يقوم به المدرب، ولا مانع من ذلك طالما يمتلك المهارات الأساسية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي.

غالبا ما تزيد العملية الإرشادية من الثقة بالنفس لدى اللاعبين، من خلال الجلسات الإرشادية ومناقشة مختلف المعايير الأخلاقية و تشجيع اللاعبين على الاعتماد على النفس، فكلما توفرت مهارات لدى المدرب و قدم على ضوئها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك و بشكل ملحوظ على مستوى الأداء و الاستقرار النفسي و الانفعالي كل هذا ينعكس إيجابيا على طبيعة النتائج المحققة، و لذلك سوف يركز هذا البحث على علاقة الإرشاد النفسي بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لفريق أمل بوسعادة .

2. الجانب التمهيدي:

1.2 إشكالية:

يصادف الرياضي الناشئ ضغوط في حياته ناجمة عن تنوع المطالب التي يجب أن يوفي بها سواء من طرف عائلته أو الفريق، التي تفوق في بعض الأحيان قدرة الناشئ، كما تؤثر البيئة بتغيرات المتعلقة بالناشئ الرياضي "يرتبط الرياضي الناشئ وما يربط هذه العلاقة من انتقادات ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو درجة التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق طموحات مغالى فيها. (محمد حسن علاوي، 1998، ص39)

يتعرض الرياضي الناشئ مثلما يتعرض لاعبي المستويات العليا إلى المعاناة و القلق و الضغوط النفسية التي تصاحب المواقف الضاغطة في التدريب و المنافسة وما تعرفه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات. (شمعون، وإسماعيل، 2002، ص135)
إن المنافسات الرياضية تزخر بالكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسة لذا تزداد الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي لدى اللاعبين حتى يحققوا نموا متكاملا و بطريقة سوية مع الحفاظ على الصحة النفسية؛ وتعد كرة القدم أحد الألعاب الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، ونظرا للكّم الهائل من الضغوط التي يتعرض إليها كل من اللاعبين و المدربين، فإن عملية الارشاد النفسي تكتسي أهمية خاصة للمتعاملين في المجال الرياضي.

فالمرشد النفسي الرياضي يقوم بالإعداد النفسي للناشئ بهدف توجيه و إرشاد و تنمية مهاراته النفسية، كالاسترخاء، التركيز، والانتباه...، كما تعد العملية الارشادية حاليا من الأساليب المستخدمة في التدريب، لأجل تكوين اتجاهات ايجابية لدى الرياضيين من خلال تعديل سلوك ما، للنجاح في تحقيق المستوى المطلوب في الفعالية الرياضية.

إن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية الإرادية ، مثل الشجاعة، المثابرة والثقة بالنفس ... لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المنشود تحت

ظروف التنافس الصعبة التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم، لكن للأسف فإن الكثير من الفرق الجزائرية لكرة القدم ينظرون نظرة ضيقة لدور المرشد النفسي.

في غالب الاوقات وفي الفرق الصغرى فان المدرب يقوم بالعملية الارشادية كبديل للأخصائي النفسي، ولا مانع من ذلك طالما يمتلك المهارات الأساسية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي؛ من هذا المنطلق نتحدث عن أهمية هذه العملية في المجال الرياضي و دور المرشد في الفريق لتنمية المهارات النفسية وإرشاد اللاعبين من اجل الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

إن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العالية؛ ومن خلال الخبرات التطبيقية ومن واقع التدريب الرياضي نلاحظ أن نجاح أو فشل اللاعب في إظهار قدراته ومهاراته في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل الموجودة ما بين المهارات الحركية، والقدرات البدنية، و الخططية من جهة، والمهارات النفسية (الثقة بالنفس) من جهة أخرى.

تعد الثقة بالنفس سمة افتراضية، لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة، بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات او المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليها، و تحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة إن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه و حكمه السليم على المواقف و الأشياء، و مواجهة المشكلات التي تعترضه و التوصل إلى حلول مناسبة لها، وإن اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الوثق من نفسه من غير الوثائق؛ فالوائق حسن التكيف، جريء، اجتماعي، مبادر للعمل، متقبل، جسور، يتزايد شعوره بقيمته الشخصية و كفايته. (محمد الغانم، 1963، ص145)

وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين الارشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس حتى يتسنى للعاملين في مجال التدريب بكرة القدم إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من عملية الارشاد النفسي الرياضي لتحسين مستوى الثقة بالنفس أثناء المنافسة.

وتأسيساً على ما سبق تم طرح التساؤل العام لإشكالية البحث:

هل للإرشاد النفسي الرياضي علاقة بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- ما مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للإرشاد النفسي الرياضي علاقة بالثقة بالنفس لدى اللاعبين ؟

2.2 فرضيات البحث:

- نتوقع مستوى متوسط للإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- نتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- للإرشاد النفسي الرياضي علاقة ايجابية بالثقة بالنفس لدى اللاعبين.

3.2 أهداف البحث:

- معرفة مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة مستويات الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة الموجودة بين الارشاد النفسي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

4.2 أهمية البحث:

- معرفة ما إذا كان المدرب ملم بعملية الارشاد النفسي الرياضي من وجهة نظر اللاعبين.

- واقع الإرشاد النفسي الرياضي في فرق كرة القدم .
- الدور الذي يلعبه المدرب في العملية الارشادية و في الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين .
- إبراز مدى مساهمة المدرب في زيادة الثقة بالنفس في المنافسات الرسمية.

5.2 الكلمات الدالة في البحث:

-الإرشاد النفسي :

و يعرف محمد العربي شمعون نقلا عن الريمي، الإرشاد النفسي الرياضي على أنه "عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية و تحقيق الذات والتوافق و الصحة النفسية. (الريمي، زيرم، 2018، ص109)

كما يعتبر الارشاد النفسي، شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيا في حل المشكلات الإنسانية تتضمن عددا كبيرا من الإجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدات وتستند إلى معارف من علم النفس النمو ويمارس من طرف المختصين النفسانيين. (جميل رضوان، 2002، ص498)

اجرائيا الإرشاد النفسي الرياضي كل خدمة يقدمها المختص او المدرب لأفراد الفريق سواء تعلق الأمر بالجانب التحضيري الوقائي أو التعديل و إعادة الترتيب الطموحات و التحديات حسب الإمكانيات و الطرق لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي و بذلك تتحقق الصحة النفسية.

-تعريف الثقة بالنفس : يعرفها محمد حسن علاوي بأنها " درجة التأكد بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة ". (علاوي، 1998، ص189)

-**كرة القدم** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء. (رومي جميل، 1986، ص10)

6.2 الدراسات المشابهة ذات الصلة:

-الدراسة الأولى (2006):

للباحث فاتح عبدلي، بعنوان: أثر خدمات ومهارات الارشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم .
وهدف الدراسة لتقييم واقع الارشاد النفسي الرياضي في أواسط الفرق الجزائرية وهذا من حيث الخدمات الارشادية.
وتم استخدام المنهج الوصفي، لعينة مكونة من 80 لاعب من بعض الاندية الجزائرية؛ وطبق عليهم مقياس تقييم خدمات الارشاد النفسي، ومقياس تقييم مهارات الارشاد النفسي.

وخلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- يمثل الارشاد النفسي القاعدة الاساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية .
- كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الاساسية المتعلقة بالتخصص والمجالات النظرية وكل ماله علاقة بالفريق.

-الدراسة الثانية (2013):

للباحث الماني احمد زهير، بعنوان: محددات عملية الارشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي.

وهدفت الى معرفة واقع محددات عملية الارشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي، وتم استخدام المنهج الوصفي، لعينة مكونة من 32 لاعب من بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى؛ و تم توزيع استمارة استبائية عليهم.

و خلصت الدراسة الى بعض الاقتراحات كما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية ؛ فهو جانب مهم ويصاحب الاعداد البدني والمهارى والخططي.
- ضرورة التركيز على البعد الروحي في إعداد برامج الاعداد النفسي .
- تكيف القوانين الرياضية النخبوية وإلزام هذه الفرق بإدراج مرشد نفسي رياضي في كل فريق .
- تنمية الوعي بالجانب النفسي في كل الرياضات ووجوب التفريق بين المختص النفسي والطبيب العقلي.

-الدراسة الثالثة (2013):

للباحث معمر فاروق، بعنوان: التحضير النفسي و دوره في الرفع من الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

وهدفت الى الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في الرفع من الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من 85 لاعبا تتشط في الجهوي الثاني وزع عليهم استمارة استبائية، وكانت أهم النتائج:

- وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي.

- يجب قياس انفعالات اللاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق من الجانب البدني و الخططي وخاصة الجانب النفسي.

• إعطاء الفرق الجزائرية الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للتحضير النفسي للاعبين.

-الدراسة الرابعة (2018):

بوجمعة زيرم، بعنوان: علاقة الثقة بالنفس بأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة في البطولة العالمية.

هدفت الى التعرف على العلاقة الموجودة بين أحد المهارات النفسية (الثقة بالنفس) بأداء الفريق الوطني لكرة اليد فئة أقل من 21 سنة، من أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وشملت العينة على (12) لاعب، حيث طبق عليهم مقياس المهارات النفسية الاساسية للاعبين المستوى العالي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس و أداء الفريق الوطني لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة.

-تعليق على الدراسات السابقة:

- كل الدراسات كانت وصفية.
- تم استخدام مقاييس او بناء استمارات استبيان كادوات للدراسة.
- جميع عينات الدراسات لاعبي رياضات جماعية (كرة القدم ، كرة اليد).
- كل الدراسات تناولت بالدراسة أحد متغيرات البحث الحالي لوحده او مع متغيرات أخرى.

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية من حيث اختيار المنهج، واداة الدراسة، وعينة الدراسة.

الدراسة الحالية لها قدم سبق في تناول كلا المتغيرين (الارشاد النفسي الرياضي و الثقة بالنفس) معا موضوعا للدراسة.

3. الجانب التطبيقي:

1.3 الدراسة الاستطلاعية:

شملت دراستنا مجموعة من الخطوات تتمثل في الاتصال بمسؤولي النادي الذي هو محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص أفراد العينة، وجمع المعلومات التي تساعد في إنشاء مسودة الاستبيان الموجه للاعبين؛ وكذلك دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (صدق وثبات) على عينة مكونة من 06 لاعبين.

2.3 المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج الوصفي كونه المنهج الأنسب لمعالجة المشكلة المطروحة في الدراسة.

3.3 عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية بأسلوب المسح الشامل لفريق أمل بوسعادة للموسم الرياضي 2017-2018، وتكونت عينة البحث من 19 لاعبا .

4.3 متغيرات الدراسة:

في هذه الدراسة يوجد متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ فالمتغير المستقل هو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" (علاوي، 1998، صفحة 219) ؛ وهو في دراستنا: الإرشاد النفسي الرياضي.

أما المتغير التابع فهو "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (علاوي، 1998، صفحة 220)؛ وهو في دراستنا: الثقة بالنفس.

5.3 أدوات جمع البيانات:

بغرض جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، تم تصميم استبيان لقياس مستوى الإرشاد النفسي الرياضي، واستبيان لقياس الثقة بالنفس، وهذا بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع والأدب النظري المتوفر.

1.5.3 استبيان الارشاد النفسي الرياضي :

هو استبيان يهدف الى قياس الارشاد النفسي الرياضي الذي يطبقه المدرب على اللاعبين، ويتكون في صورته الأولية من 30 بندا يقابلها بدائل ثلاث هي: دائما، أحيانا، نادرا .

وبعد عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين تم تعديله ليصبح مجموع بنوده 18 في صورته النهائية.

2.5.3 استبيان الثقة بالنفس :

هو استبيان يهدف الى قياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، تم تصميمه بالاستعانة بالدراسات المتعلقة بموضوع الثقة بالنفس، ويتكون هذا الاستبيان في صورته الأولية من 24 بندا يقابلها ثلاث بدائل للإجابات هي: دائما ، أحيانا ، نادرا ؛ وتم تعديله بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين ليصبح مجموع بنوده 18 في صورته النهائية.

3.5.3 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أ-الصدق:

بهدف التحقق منه تم استخدام الصدق الظاهري للأداة أو صدق المحكمين، حيث عرضت الاستمارتين (استبيان الارشاد النفسي الرياضي، واستبيان الثقة بالنفس) على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الخبرة في مجال الاختصاص؛ بهدف إبداء الرأي في ملائمتها لمتغيرات البحث وأهدافه من حيث:

- مدى ملائمة الأبعاد لقياس السمة المقصودة.
- جودة البناء والصياغة اللغوية من حيث البساطة والوضوح في شكل فقرات.

• مدى انتماء وانتساب كل فقرة للبعد الذي يمثلها.

-الصدق الذاتي لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي = 0.80

-الصدق الذاتي لاستبيان الثقة بالنفس = 0.78

ب-الثبات:

ويعرفه مروان ابراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس

العينة". (ابراهيم، 2003، صفحة 193)

تم ايجاد الثبات بالاعتماد على معاملات الارتباط لسبيرمان عن طريق الاختبار و

اعادة الاختبار؛ وكانت قيمته بالنسبة للإرشاد النفسي الرياضي ($r_s = 0.65$)، اما

قيمه للثقة بالنفس كانت ($r_s = 0.61$)؛ وهي قيم ثبات مقبولة.

6.3 الاساليب الاحصائية:

تم جمع وتقرير البيانات المحصل عليها في الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة

الإحصائية المناسبة بتوظيف الحزمة الإحصائية spss ؛ وتم الاعتماد على الأدوات

الإحصائية التالية :

- اختبار معامل الارتباط لسبيرمان (*Spearman Rho*).

- اختبار كاي تربيع (*Test du khi-carré*).

5.3 عرض وتحليل النتائج:

1.5.3 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدمة للاعبي كرة القدم ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية تنص بأننا : نتوقع مستوى متوسط من الإرشاد النفسي الرياضي.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى تم تحويل البيانات من مستوى مسافات إلى مستوى رتبي أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

المدى = أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة .

ثم بعد ذلك نقوم بقسمة الناتج على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات ثلاثة (03) مستوى مرتفع، متوسط ومنخفض في الإرشاد النفسي الرياضي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة لنحصل على مجال الفئة الأولى والذي يعبر عن المستوى المنخفض، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن المستوى المتوسط، وأخيرا بإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الثانية نحصل على مجال الفئة الثالثة والذي يعبر عن المستوى المرتفع للإرشاد النفسي الرياضي .

الجدول رقم(01): تحديد مجالات الدرجة الكلية لاستبيان الإرشاد النفسي الرياضي.

(ن=19)

الإحصاءات الاستبيان	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المدى العام	مجال الفئة المرتفع	مجال الفئة المتوسط	مجال الفئة المنخفض
الدرجة الكلية لاستبيان الإرشاد النفسي الرياضي	51	38	13	4.33	38 - 42.33 46.66	46.67 - 51

وبعد تفريغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها بالبرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة رقم (22) حصلنا على النتائج التالية، وللتحقق من صحة الفرضية القائلة: " مستوى الارشاد النفسي الرياضي المقدم للاعبين متوسط " و بما أنه توجد تكرارات مشاهدة وتكرارات متوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين التكرارات؛ فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي.

جدول رقم (02) : قيم χ^2 لمستوى الإرشاد النفسي الرياضي

($n=19$ ، د.ح = 02)

المتغير	التكرارات	المستوى			χ^2	الدالة الإحصائية
		مرتفع	متوسط	منخفض		
الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي	تكرار مشاهد	04	12	03	07,684	*,021
	تكرار متوقع	06,3	06,3	06,3		

* دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

تم حساب التكرار المشاهد والتكرار المتوقع لإجابات عينة الدراسة على الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي، ثم تم حساب (χ^2) لدلالة الفروق بين تكرارات المستوى .

ويتضح أيضا من الجدول رقم (02) أن مستوى الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي متوسط بتكرار مشاهد قيمته (12) من مجموع تكرارات إجابات العينة.

أما الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي فيظهر من تطبيق اختبار (χ^2) أنها دالة إحصائية، حيث جاءت قيمة (χ^2) المحسوبة (7,70) أكبر من الجدولة (5,99) عند درجة حرية (2) و مستوى الدلالة (0,05) ؛ وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والمتوقعة لصالح أكبر تكرار مشاهد والذي يوازي المستوى المتوسط للدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي.

ومنه ومما سبق تحققت الفرضية الاولى للبحث.

2.5.3 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الثقة لدى أفراد عينة الدراسة ؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مضمونها أننا: نتوقع مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى تم تحويل البيانات من مستوى مسافات إلى مستوى رتبي أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

المدى = أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة .

ثم بعد ذلك نقوم بقسمة الناتج على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات ثلاثة (03) مستوى مرتفع، متوسط ومنخفض في الثقة بالنفس، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة لنحصل على مجال الفئة الأولى والذي يعبر عن المستوى المنخفض، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن المستوى المتوسط، وأخيرا بإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الثانية نحصل على مجال الفئة الثالثة والذي يعبر عن المستوى المرتفع للثقة بالنفس .

الجدول رقم(03): تحديد مجالات الدرجة الكلية لاستبيان الثقة بالنفس. (ن=19)

الإحصاءات الاستبيان	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المدى العام	طول الفئة	مجال الفئة الأولى (مستوى منخفض)	مجال الفئة الثانية (مستوى متوسط)	مجال الفئة الثالثة (مستوى مرتفع)
الدرجة الكلية لاستبيان الثقة بالنفس	54	26	28	9.33	26 - 35.33	35.34 - 44.66	44.67 - 54

وبعد تفريغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها بالبرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة رقم (22) تحصلنا على النتائج التالية، وللتحقق من صحة الفرضية القائلة: " مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم متوسط " و بما أنه توجد تكرارات مشاهدة وتكرارات متوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين التكرارات؛ فتحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي.

جدول رقم (04) : قيم χ^2 لمستوى الثقة بالنفس

($n=19$ ، د.ح = 02)

المتغير	التكرارات	المستوى			χ^2	الدلالة الإحصائية
		مرتفع	متوسط	منخفض		
الدرجة الكلية لاستبيان الثقة بالنفس	تكرار مشاهد	02	03	14	14,000	**0,000
	تكرار متوقع	06,3	06,3	06,3		

* دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

تم حساب التكرار المشاهد والتكرار المتوقع لإجابات عينة الدراسة على الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي، ثم تم حساب (χ^2) لدلالة الفروق بين تكرارات المستوى .

ويتضح أيضا من الجدول رقم (02) أن مستوى الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي متوسط بتكرار مشاهد قيمته (12) من مجموع تكرارات إجابات العينة.

أما الدرجة الكلية لاستبيان الارشاد النفسي الرياضي فيظهر من تطبيق اختبار (χ^2) أنها دالة إحصائية، حيث جاءت قيمة (χ^2) المحسوبة (14,00) اكبر من الجدولة (9,21) عند درجة حرية (2) و مستوى الدلالة (0,01) ؛ وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والمتوقعة لصالح أكبر تكرار مشاهد والذي يوازي المستوى المرتفع للدرجة الكلية لاستبيان الثقة بالنفس.

ومنه ومما سبق لم تتحقق الفرضية الثانية للبحث.

3.5.3 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

وانبثق عن هذا السؤال فرضية مفادها انه : توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط لسبيرمان (*Spearman Rho*) بين كل من الدرجة الكلية للإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (05): العلاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الثقة بالنفس	الإرشاد النفسي الرياضي		المتغيرات
	الثقة بالنفس	الإرشاد النفسي الرياضي	
**770,		Coefficient de corrélation	الإرشاد
		Sig. (bilatéral)	النفسي
,000		N	الرياضي
19		Coefficient de corrélation	الثقة بالنفس
		Sig. (bilatéral)	
**770,		N	

** دالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.01$

يتضح من مصفوفة الارتباط في الجدول أعلاه، وجود علاقة ارتباطيه طردية قوية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وذلك بالرجوع لقيمة معامل الارتباط لسبيرمان التي قدرت بـ ($r_s = 0.77$).

وهذه القيمة دالة إحصائية لان مستوى الدلالة المحسوب ($\text{Sig} = 0.000$) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha = 0.01$).

وهذا يعنى وجود علاقة ارتباطيه طردية قوية ودالة إحصائيا بين درجات اللاعبين في الإرشاد النفسي الرياضي ودرجاتهم في الثقة بالنفس .
ومنه مما سبق نقبل الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه طردية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

6.3 مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج الفرضية الاولى (جدول رقم 02)، مستوى الإرشاد النفسي الرياضي المقدم للاعبين كرة القدم متوسط على العموم من وجهة نظرهم، ويمكن أن يرجع السبب الرئيسي الى أنه في غالب الاوقات وفي الفرق الصغرى فان المدرب هو الذي يقوم بالعملية الارشادية كبديل للأخصائي النفسي.

خدمة المرشد النفسي الرياضي لها متطلبات كثيرة، الكفاءة والتمكن في مجال كثير من العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمهنة المرشد النفسي الرياضي، ولذلك يجب على المرشد النفسي أن يجيد توظيف نظريات التوجيه والارشاد النفسي (نظرية التحليل النفسي، نظرية السمات، نظرية الذات، نظرية المجال، النظرية السلوكية) حتى يستطيع أداء وظيفته كمرشد، له واجبات كبيرة تتمثل في صناعة النجاح والفوز.

عطفا على ما سبق فإنه لا مانع من تولي المدرب العملية الارشادية طالما يمتلك المهارات الأساسية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي؛ لكن ما يعرف الجميع فإن تكوين المدرب الجزائري هو تكوين خططي، مما يسمح له بأداء بعض خدمات الارشاد النفسي الرياضي من المستوى الثاني، رغم ذلك باستطاعته أداء بعض مهارات الارشاد النفسي الرياضي من المستوى الاول فقط.

يقول الخطيب في هذا السياق ان تهيئة اللاعب نفسيا أصبح ضرورة من ضروريات التدريب، وذلك لأن اللاعب هو جسد و عقل و حالة نفسية؛ و لابد أن يكون المدرب

واعيا مدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين و العمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمنافسات المختلفة. (الزنادي و الخطيب، 2001، صفحة 123)؛ فيجب على المدرب ادراك أن القدرات البدنية والمهارية للاعبين غير كافية لوحدها لبلوغ الهدف، فلا بد من التعامل مع اللاعبين نفسيا من خلال الإرشاد النفسي، عبر التصور العقلي، التغذية الراجعة، التقرب والاتصال أكثر من اللاعب قصد إبراز نقاط القوة و الضعف. اتفقت نتائج دراسة الحالية مع نتائج دراسة فاتح عبدلي (2006)، والتي توصلت إلى أنه كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الاساسية المتعلقة بالتخصص والمجالات النظرية وكل ماله علاقة بالفريق كان أدائه أفضل ونتائج الفريق أفضل وتدخلاته مناسبة وحاسمة وفي صالح الفريق والعكس صحيح تماما ونتائج ذلك وخيمة على الفريق.

كما أكدت نتائج دراسة الماني (2013)، على ضرورة تكييف القوانين الرياضية النخبوية وإلزام هذه الفرق بإدراج مرشد نفسي رياضي في كل فريق بدل اللقاء كل الحمل على المدرب الذي لا يستطيع الايفاء بكل متطلبات العلمية الارشادية النفسية. في نفس السياق أكدت نتائج دراسة معمر (2013)، ضرورة وجود أخصائيين نفسانيين للتحضير النفسي في فرق كرة القدم الجزائرية.

فيما يخص نتائج الفرضية الثانية وبالرجوع الى جدول رقم (04)، فيمكن القول أن الافتراض القائل بأن مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم متوسط، لم يتحقق وعلى العكس وجدنا مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفع بشكل ملحوظ. ويمكن ارجاع ذلك الى أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية الإرادية، مثل الشجاعة، المثابرة والثقة بالنفس ... لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المنشود تحت ظروف التنافس الصعبة التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم. تعد الثقة بالنفس سمة افتراضية، لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة، بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات او المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي

تظهر على الفرد فتدل عليها، و تحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة إن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه و حكمه السليم على المواقف و الأشياء، و مواجهة المشكلات التي تعترضه و التوصل إلى حلول مناسبة لها، وان اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الوثق من نفسه من غير الوثاق؛ فالوثاق حسن التكيف، جريء، اجتماعي، مبادر للعمل، متقبل، جسور، يتزايد شعوره بقيمته الشخصية و كفايته. (محمد الغانم، 1963، ص145)

يؤكد شمعون وآخرون (1996)، أن المهارات النفسية تلعب دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخططية، وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب للوصول إلى حالة الأداء المثالية. (شمعون و الجمال، 1996، صفحة 166) ويؤكد في هذا الصدد كل من مصطفى باهي وسمير جاد (2004)، على أن التدريب على المهارات النفسية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية، إنما يعززها ويؤكد على ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب وسيظهر عمليا في الأداء التنافسي (باهي و جاد، 2004، صفحة 67)؛ كما يضيف حسن علاوي (2002)، أن تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية او برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية؛ التي تثبت فائدها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (علاوي، 2002، صفحة 193)

ان ثقة اللاعب بنفسه من العوامل الفعالة التي تجعل اللاعب قادرا على العطاء ولها الدور البارز في ضمان الأداء الفني والخططي الأفضل والذي ينعكس بدوره على اداء زملائه في الفريق، وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات، اذ ان الثقة بالنفس احد الأركان

المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات.

ويتضح ضعف الثقة بالنفس في التردد اثناء تنفيذ المهام والتهرب من التصويب نحو المرمى وتحويل المسؤولية للاعب اخر، وللثقة بالنفس اهمية كبيرة لأي انسان ولاسيما اذا كان رياضيا اذ هو ينافس عدد غير قليل من اللاعبين الذين لهم امكانيات لا تقل عنه وحاجته الى التصرف السليم والمنتج اثناء المباراة، واللاعب الواثق من نفسه يكون اقتصاديا في حركته فهو يعرف ما يريد ويستطيع حسم الموقف لصالحه. (غازي صالح محمود، 2011، ص57)

انفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة الماني (2013)، على ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية؛ فهو جانب مهم ويصاحب الاعداد البدني والمهارى والخططي، من هذا المنطلق وجب التحدث عن أهمية تنمية المهارات النفسية من اجل الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين؛ في نفس السياق أكدت نتائج دراسة معمر فاروق (2013)، على أهمية وجود أخصائي نفسي لتنمية الجوانب النفسية (الثقة بالنفس) في فرق كرة القدم .

أما بالنسبة لنتائج الفرضية الثالثة، فيمكن القول أن الافتراض القائل بوجود علاقة ارتباطية طردية قوية ودالة احصائيا ما بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس قد تحقق في هذه الدراسة وهذا ما تؤكده نتائج الجدول رقم (05).

غالبا ما تزيد العملية الإرشادية من الثقة بالنفس لدى اللاعبين، من خلال الجلسات الإرشادية ومناقشة مختلف المعايير الأخلاقية و تشجيع اللاعبين على الاعتماد على النفس، فكلما توفرت مهارات لدى المدرب و قدم على ضوئها الخدمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك و بشكل ملحوظ على مستوى الأداء و الاستقرار النفسي و الانفعالي كل هذا ينعكس إيجابيا على طبيعة النتائج المحققة.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة عبدلي (2006)، من حيث اعتبار الإرشاد النفسي الرياضي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية (الثقة بالنفس).

كما وافقت نتائج دراستنا الحالية نتائج دراسة زيرم (2018)، حيث أسفرت نتائجها على وجود علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس وأداء فرق الألعاب الجماعية.

4. خاتمة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإرشاد النفسي الرياضي له علاقة ارتباطية طردية بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية، وخلصت الدراسة إلى بعض الاستنتاجات كالآتي:

- مستوى متوسط من الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى مرتفع من الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دالة إحصائية بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

كما خلصت الدراسة إلى بعض الاقتراحات أهمها:

- إدراج ما يعرف بالإرشاد النفسي (التطبيقي) كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
- توفير الإمكانيات و الوسائل اللازمة لتخطيط و تنفيذ عملية الإرشاد النفسي.
- ضرورة وجود الاختصاصي النفسي في الأندية النخبوية لتعزيز العملية الإرشادية على أسس علمية لتنمية الثقة بالنفس لدى كل من اللاعبين والطاقم الفني للفريق.

5. المراجع:

1. أحمد الزنادي، و هشام الخطيب (2001): مبادئ التوجيه و الارشاد النفسي، دار الثقافة، عمان، الأردن.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002): التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
3. بوسنة محمود (2007): علم النفس قياس المبادئ الاساسية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
4. رومي جميل (1986): فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان.
5. زرواتي رشيد (2016): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
6. سامر جميل رضوان (2002): الصحة النفسية، ط1 ، دار الدسيرة، عمان، الأردن.
7. عبد الجليل ابراهيم الزوبعي (1974): مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية، مطبعة العاني، بغداد، العراق.
8. عبد السلام مقبل الريمي، زيرم بوجمعة (2018): تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على أداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة، مجلة المسار الرياضي، مجلد1، عدد2، ص105-120 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/126582>
9. عبدلي فاتح (2006): أثر خدمات ومهارات الارشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3.
10. غازي صالح محمود (2011): سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن.
11. كمال عبدالحاميد اسماعيل (2001): موسوعة الثقافة الأولمبية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
12. محمد العربي شمعون، و عبد النبي الجمال (1996): التدريب العقلي والتنفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

13. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2002): التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1 ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر .
14. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجيا الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي، مجلد1، دار الكتاب للنشر، مصر .
15. محمد حسن علاوي (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر .
16. محمد شفيق (1985): الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، مجلد1، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر .
17. محمد صبحي حسانين. (1987). طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
18. محمد غانم (1963): تنمية الثقة بالنفس، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر .
19. مروان عبد المجيد ابراهيم (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الوراق للنشر والتوزيع، مصر .
20. مصطفى باهي، و سمير جاد (2004): المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .