

كما أشار إبراهيم خليفة (2007) إلى أن الرياضي يتعرض لمواقف وظروف مختلفة ومتعددة خلال التدريب والمنافسات، وعند حدوث الضغوط يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعده في مواجهه هذه الضغوط. (1: 7)

والصلابة النفسية تتضمن التدريب عن طريق هذه الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عالي من الثقة في النفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المنافسة والكفاح من أجل الفوز. (5: 97)

ويري سينجر وآخرون Singer et al (2001) أن الصلابة النفسية هي سمة Trait تضم مجموعة متألقة من الخصائص النفسية Constellation of Characteristics هي: الالتزام Commitment، التحكم Control، التحدي Challenge. (34: 771)، ويتفق معه في هذا الرأي كل من مات Matt (2006) (31: 26)، أرنولد و جاك Arnold & Jach (2002) (27: 396)، عماد مخيمر (2002) (13: 6)، الدر Alder (1999) (26: 69).

أما الدفاعية فتلعب دورا هاما في مثابرة الإنسان على انجاز عمل ما، وربما كانت المثابرة والتصميم من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدفاعية عند هذا الإنسان. (41) ويذكر بيرتي، جوفرن Perti and Covern (2004) أن الدافع Motive هو القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من اجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف، ويعتبر الدافع شكل من أشكال الاستثارة الملحة التي تخلق نوعا ما من النشاط أو الفعالية. (33)، ويتفق معهما في هذا الرأي كل من محمد عوضي (2006) (20) نقلا عن قطامي وآخرون (2002)، ومصطفى أبو زيد (1990) (22) نقلا عن لندسلي Lindsly.

ويشير وليام وارن William Warren (1983) إلى أن استثارة الدافع الرياضي تمثل من (70-90)% من العملية التدريبية، ومعرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكن المدرب من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل. (33)

كما يشير محمد حسن علاوي (1992) إلى أن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعددنا نظرا لتعدد أنواع النشاط الرياضي وتعدد أهدافه. (19)، (38)

ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية سواء بالنسبة لطبيعة ومكونات كل نشاط وما يشتمل عليه من مهارات حركية وقدرات خطية وما يتطلبه من عمليات عقلية عليا. (38)، (40)

وتشير سامية الهجرسي (2004) إلى أن الجمباز الإيقاعي كغيره من الأنشطة الرياضية يعد انعكاسا علميا للدول المتقدمة، حيث يتعامل الجسم البشري مع القوانين الطبيعية والميكانيكية والفسولوجية والتشريحية والنفسية والتربوية في أعلى صورة. (9: 5، 6)

مشكلة البحث:

إن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياض معين ، ويتميز الجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية بقواعد وقوانين خاصة تلزم اللاعب بالارتباط بأداة متحركة طوال الوقت من خلال مهارات وصعوبات فائقة بتوافق تام بين الإيقاع الحركي والموسيقي في زمن معين مما يدل على قدرة اللاعب في التحكم النفسي والانفعالي. وقد لاحظت الباحثة تباين درجات لاعبات الجمباز الإيقاعي على المستوى المحلي، إلا أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، وحيث أن العامل النفسي يلعب دورا رئيسيا في تحقيق التفوق والنجاح ، فهو يؤثر على نتائج اللاعبين أثناء المنافسة ، كما تعد الصلابة النفسية بمحاورها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) وكذلك السمات الدافعية الرياضية (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية) من السمات النفسية والانفعالية التي تؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى الأداء، لذا رأت الباحثة أهمية إجراء دراسة للتعرف على الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجمباز الإيقاعي 2008، وكذلك دراسة العلاقة بين هذه السمات بعضها ببعض، مما قد يسهم من الاستفادة في برامج الإعداد النفسي لتطوير مستوى الأداء.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على:

- العلاقة بين الصلابة النفسية ونتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام في بطولة الجمهورية للجمباز الإيقاعي 2008.
- العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية ونتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام في بطولة الجمهورية للجمباز الإيقاعي 2008.
- العلاقة بين الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي .

فروض البحث:

وضعت الباحثة الفروض على هيئة تساؤلات:

- ما مدى العلاقة بين الصلابة النفسية بمحاورها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) و نتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام؟
- ما مدى العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية) و نتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام؟

- ما مدى العلاقة بين الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

هي اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (12: 2، 5، 6)

- الالتزام: Commitment

هو التعهد النفسي بانجاز الأهداف مع العزم والإصرار (12: 6)، (27: 396)

- التحكم: Control

هو اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة. (12: 6)، (31: 26)

- التحدي: Challenge

هو اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات كما انه شيق وايجابي ويعطي قوة دافعة للنمو. (34: 771)، (12: 6)

- الدافعية: Motivation

هي استعداد نسبي في الشخصية، يحدد مدى سعة الفرد ومثابرتة في سبيل بلوغ النجاح ويترتب عليه نوع معين من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتطلب الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز. (36)
- الدافعية في المجال الرياضي:

هي استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين. (39)

الدراسات السابقة:

1. قامت أمل خليل (2007) (7) بدراسة للتعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهه الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة استخدمت المنهج الوصفي وبلغت العينة 87 لاعب (48 ذكور، 39 إناث)، واستخدمت مقياس الصلابة النفسية ومقياس مواجهة الضغوط، ومن أهم النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين سباحي وسباحات المسافات القصيرة (ذكور، وإناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهه الضغوط كما يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط وبعدي التحكم والتحدي لدى السباحين.
2. قام مايكل جيم Michael Jim (2006) (32) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج نفسي على مهارات السباحة والتطوير النفسي الايجابي ومنها الصلابة النفسية، واستخدم المنهج التجريبي، وأسفرت أهم النتائج على تحسين الأداء الايجابي النفسي ومنها الصلابة النفسية.

3. قامت ليلى عبد الباقي (2007) (14) بدراسة للتعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (164) متسابقى ومتسابقات الميدان والمضمار الدرجة الأولى لعام 2006/2005 وقامت الباحثة بتطبيق استبيان الصلابة النفسية و قائمة دافعية الانجاز وأسفرت أهم النتائج على وجود علاقة داله إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار للدرجة الأولى كما توجد فروق داله إحصائياً بين متسابقى الدرجة الأولى والناشئين لصالح متسابقى الدرجة الأولى.
4. قامت نبيلة أحمد محمود (2002) (24) بدراسة المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية بهدف تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوع العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.
5. قام غوداس م وآخرون (2001) (29): بدراسة للتعرف على الاختلافات الخاصة بالدافعية في مجال التربية البدنية وذلك للطلاب (المشركون ،والغير مشتركون) في الأندية الرياضية بعد انتهاء الفترة الدراسية، وقد بلغت عينة البحث 247 طالب بالمدرسة الثانوية باليونان تم تقييمهم في مقياس الدوافع الطبيعية، وملاحظة الكفاءة والقدرة المتوقعة والفائدة من التربية البدنية، وأشارت أهم النتائج إلى أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة بعد المدرسة كانوا أكثر ايجابية فيما يتعلق بالتربية البدنية وعلاقتها بالدافعية، والقدرة والكفاءة الرياضية.
6. قام محمود محمود سالم (1999) (21) بدراسة للتعرف على السمات الدافعية المميزة للاعبى كل مركز من مراكز اللعب في كرة السلة. واستخدم المنهج المسحي واشتملت العينة على (75) لاعب لكرة السلة من خمسة أندية بمحافظة القناة الثلاث المشاركين في دوري الدرجة الأولى لموسم (1997/96) وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله إحصائياً لأبعاد قائمة الدافعية الرياضية فيما بين لاعبي مراكز اللعب الثلاثة في كرة السلة.
7. قام إبراهيم خليفة (1985) (2) بدراسة للتعرف على العلاقة بين السمات الدافعية والمستوى الرقمي لمتسابقى ثلاث مسابقات (عدو 100م، وثب عالي، دفع جلة) من مسابقات الميدان والمضمار، وكذلك التعرف على السمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقى كل مسابقة، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (207) متسابق وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة طردية بين السمات الدافعية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي ودفع الجلة، وعلاقة عكسية بين سمات الدافعية والمستوى الرقمي لمتسابقى 100م عدو. كما أشارت إلى

عدم وجود فروق دالة إحصائية في السمات الدافعية بين متسابقى الثلاث مسابقات ذوي المستوى الرقمي الأعلى.

خطة وإجراءات البحث:

1. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة.
2. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمناز الإيقاعي المشتركات في بطولة الجمهورية للجمناز الإيقاعي 2008 والبالغ عددهن (22) لاعبة، (18) لاعبة تحت 15 سنة، (4) لاعبات فوق 15 سنة، كما تم اختيار 12 لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لتقنين الاختبارات المستخدمة بالبحث (الصلابة النفسية، السمات الدافعية للرياضيين) ويوضح جدول (1) تجانس أفراد البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

جدول (1)

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الالتواء في متغيرات

(السن، الطول، الوزن ، العمر التدريبي) لمجتمع البحث (ن=34)

المعاملات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	13.77	1.39	0.195
الطول	156.18	5.70	0.048
الوزن	42.03	7.12	0.001
العمر التدريبي	8.35	1.39	0.108

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

3. وسائل جمع البيانات:

استعانت الباحثة في جمع البيانات بالوسائل التالية:

- أ- نتائج بطولة الجمهورية للجمناز الإيقاعي 2008 من قبل الاتحاد المصري للجمناز.
- ب- الاختبارات:

1. مقياس الصلابة النفسية:

- قام بإعداده عماد محمد مخيمر (2002) (13) وهو أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية وهو مكون من 47 عبارة تقيس 3 أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي) وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائما، أحيانا، أبدا) وتتراوح درجات بعد الالتزام من (16-48) ودرجة بعد التحكم من (15-48) ودرجة بعد التحدي من (16-48) ويتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (47-141) درجة حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب لصلابته النفسية وهناك عبارات معكوسة ميزت بعلامة * تصحح في الاتجاه العكسي، وقد قام المعد بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقتين (الاتساق الداخلي، معامل ثبات ألفا) وكذلك حساب الصدق بطريقتي الصدق الظاهري والصدق التلازمي. (مرفق 1)

2. مقياس السمات الدافعية للرياضيين:

قام بإعداده محمد حسن علاوي (1998) (18) في ضوء مقياس سابق (قائمة السمات الدافعية) ويهدف المقياس إلى قياس بعض السمات الدافعية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي. ويتضمن المقياس 5 أبعاد وهي (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية)، لكل بعد 8 عبارات، ويتضمن المقياس (40) عبارة، وتقع الإجابة طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا) وهناك عبارات إيجابية تصحح في اتجاه البعد، وأخرى سلبية عكس اتجاه البعد، وقد قام المعد بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا وكذلك تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، كما تم إيجاد صدق التكوين الفرضي والصدق المرتبط بالمحك. (مرفق 2)

الدراسات الاستطلاعية:

1. التأكد من مناسبة العبارات في مقياس الصلابة النفسية والسمات الدافعية للرياضيين لأفراد عينة البحث وذلك يوم السبت الموافق 2008/3/1م
2. استخراج المعاملات العلمية لتقنين الاختبارات النفسية المستخدمة وذلك على عينة قوامها (12) لاعبة من لاعبات الجمناز الإيقاعي اللاتي لم يشتركن في بطولة الجمهورية للجمناز الإيقاعي 2008، في الفترة من الأحد الموافق 2008/3/2م إلى السبت الموافق 2008/3/8، وتم ذلك على النحو التالي:

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام صدق "الاتساق الداخلي" وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد المقياس وبين المجموع الكلي لكل بعد، وكذلك بين مجموع كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، ويوضح جدول (2، 4) معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة.

ثانياً: معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام ألفا كرنباخ، ويوضح جدول (3، 5) معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي للصلابة النفسي (ن=12)

العبارات	الالتزام	التحكم	التحدي
1	* 0.687	* 0.583	* 0.580
2	** 0.717	* 0.612	* 0.632
3	* 0.581	* 0.629	* 0.696
4	* 0.754	* 0.680	** 0.816
5	* 0.592	** 0.802	* 0.674
6	** 0.711	** 0.725	** 0.895
7	** 0.747	* 0.619	* 0.693
8	* 0.627	* 0.615	* 0.583
9	** 0.723	** 0.867	** 0.716
10	** 0.730	** 0.775	** 0.802
11	* 0.580	* 0.604	* 0.580
12	* 0.598	** 0.720	** 0.770
13	* 0.653	* 0.585	* 0.593
14	* 0.624	* 0.682	** 0.716
15	* 0.671	** 0.724	* 0.655
16	* 0.601	** 0.802	* 0.682
المجموع الكلي	** 0.871	* 0.627	** 0.906

** مستوي دلالة عند (0.01) * مستوي دلالة عند (0.05)

يتضح من جدول (2) وجود ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) بين عبارات كل محور والمجموع الكلي للمحور، كما يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة

(0.01) بين محوري (الالتزام، التحدي) والمجموع الكلي للمقياس، وكذلك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين محور التحكم والمجموع الكلي للمقياس.

جدول (3)

معامل الثبات بطريقة Cronbach's Alfa لاختبار الصلابة النفسية (ن=12)

العبارات	الالتزام	التحكم	التحدي
1	0.684	0.622	0.648
2	0.644	0.605	0.628
3	0.620	0.638	0.648
4	0.627	0.642	0.646
5	0.600	0.645	0.610
6	0.631	0.648	0.647
7	0.598	0.647	0.637
8	0.640	0.630	0.636
9	0.629	0.630	0.648
10	0.636	0.629	0.637
11	0.626	0.638	0.636
12	0.646	0.648	0.645
13	0.625	0.625	0.622
14	0.623	0.619	0.648
15	0.609	0.615	0.639
16	0.623		0.613

قيمة Alfa = 0.649

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط لجميع المفردات تتحصر ما بين (0.598 ، 0.648) وجميعها أقل من معامل Cronbach's Alfa مما يدل على أهمية كل محور بالنسبة للمقياس.

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لاختبار السمات الدافعية للرياضيين (ن=12)

العبارات	الإنجاز	الثقة	التصميم	ضبط النفس	التدريبية
1	* 0.656	* 0.618	** 0.730	* 0.664	* 0.598
2	** 0.672	* 0.627	* 0.581	** 0.796	* 0.611
3	* 0.602	** 0.729	* 0.592	* 0.597	** 0.712
4	** 0.909	* 0.611	** 0.711	** 0.708	* 0.622
5	** 0.725	* 0.583	* 0.603	* 0.668	** 0.889
6	** 0.664	** 0.830	** 0.730	** 0.746	** 0.725
7	** 0.777	* 0.580	* 0.654	* 0.620	* 0.581
8	* 0.596	** 0.796	** 0.718	* 0.696	* 0.603
المجموع الكلي	** 0.906	** 0.975	** 0.851	* 0.701	** 0.910

** مستوي الدلالة عند 0.01 * مستوي الدلالة عند 0.05

يتضح من الجدول وجود ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) بين عبارات كل محور والمجموع الكلي للمحور، كما يوجد ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين محاور (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، التدريبية) وبين المجموع الكلي للمقياس، وإرتباطاً دالاً إحصائياً بين محور ضبط النفس والمجموع الكلي للمقياس.

جدول (5)

معامل الثبات بطريقة Cronbach's Alfa لاختبار السمات الدافعية للرياضيين (ن=12)

المفردات	الإنجاز	الثقة في النفس	التصميم	ضبط النفس	التدريبية
1	0.877	0.873	0.873	0.877	0.877
2	0.875	0.873	0.873	0.874	0.877
3	0.876	0.868	0.868	0.875	0.876
4	0.868	0.873	0.873	0.871	0.877
5	0.875	0.872	0.872	0.875	0.868
6	0.874	0.867	0.867	0.877	0.874
7	0.872	0.877	0.877	0.877	0.872
8	0.876	0.871	0.871	0.872	0.876

قيمة Cronbach's Alfa : 0.878

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط لجميع المفردات تنحصر ما بين (0.867 ، 0.877) وجميعها أقل من معامل Cronbach's Alfa مما يدل على أهمية محاور المقياس.

المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

- الانحراف المعياري Standard Deviation

- معامل الالتواء Skewness Coefficient

معامل الارتباط البسيط لسبيرمان (Spearman) Simple Correlation Coefficient

الدراسة الأساسية: تم تطبيق كل من مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السمات الدافعية

للرياضيين على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (22) لاعبة جيمباز إيقاعي تحت، فوق 15

سنة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2008/3/12 إلى يوم الخميس الموافق 2008/3/20

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

1. التوصيف الإحصائي لنتائج لاعبات الجيمباز الإيقاعي في مسابقة الفردي العام.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل الالتواء لنتائج لاعبات الجيمباز الإيقاعي في

مسابقة الفردي العام (ن=22)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	معامل الالتواء
نتائج الفردي العام	40.903	6.721	22.22	50.73	0.971

يتضح من جدول (6) إن معاملات الالتواء لنتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام تقع ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن البيانات تقع في المنحي الاعتدالي.

2. التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السمات الدافعية للرياضيين لعينة البحث.

جدول (7)

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، والمدى لاستجابات عينة البحث في أبعاد مقياسي (الصلابة النفسية، السمات الدافعية للرياضيين) (ن=22)

م	المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
1	الصلابة النفسية	الالتزام	37.273	5.889	0.414	26	46
		التحكم	33	4.353	0.057	25	42
		التحدي	37.636	4.635	0.051	29	45
		المجموع	106.046	14.786	0.930	67	129
2	السمات الدافعية للرياضيين	الحاجة للإنجاز	18.227	3.651	0.459	13	24
		الثقة في النفس	18.091	3.351	0.389	13	23
		التصميم	17.636	2.920	0.045	13	23
		ضبط النفس	18.318	3.510	0.530	14	24
		التدريبية	18.591	3.246	0.082	12	24
		المجموع	90.864	15.063	0.564	69	117

يتضح من جدول (7) أن معامل الالتواء لإبعاد مقياسي (الصلابة النفسية، السمات الدافعية للرياضيين) تقع ما بين (± 3) مما يشير إلي أن البيانات تقع في المنحى الاعتنالي.

3. العلاقة بين مقياسي (الصلابة النفسية، السمات الدافعية للرياضيين) وبين نتائج لاعبات الجمناز الإيقاعي في مسابقة الفردي العام.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين مقياسي (الصلابة النفسية، السمات الدافعية للرياضيين) ونتائج لاعبات الجمناز الإيقاعي في مسابقة الفردي العام (ن=22)

م	المقياس	مجاور المقياس	نتائج الفردي العام
1	الصلابة النفسية	الالتزام	** 0.627
		التحكم	** 0.787
		التحدي	0.013
		المجموع الكلي	** 0.599
2	السمات الدافعية للرياضيين	الحاجة للإنجاز	** 0.555
		الثقة في النفس	** 0.582
		التصميم	** 0.804
		ضبط النفس	** 0.642
		التدريبية	0.387
		المجموع الكلي	** 0.660

** مستوي دلالة عند (0.01)

يتضح من جدول (8) وجود ارتباطات دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين (الالتزام، التحكم، المجموع الكلي للصلابة النفسية) وبين نتائج الفردي العام، بينما لا توجد ارتباطات دالة إحصائية بين محور التحدي ونتائج الفردي العام.

كما توجد ارتباطات دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين كل من (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، المجموع الكلي للسمات الدافعية) وبين نتائج الفردي العام. بينما لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التدريبية ونتائج الفردي العام.

4. العلاقة بين مقياسي (الصلابة النفسية، مقياس السمات الدافعية للرياضيين) لعينة البحث.

جدول (9)

معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياسي (الصلابة النفسية،

السمات الدافعية للرياضيين) لأفراد عينة البحث (ن=22)

م	الصلابة النفسية السمات الدافعية	الالتزام	التحكم	التحدي	المجموع
1	الحاجة للإنجاز	** 0.790	** 0.650	0.137	** 0.669
2	الثقة في النفس	** 0.744	** 0.581	0.024	** 0.611
3	التصميم	** 0.776	** 0.866	0.064	** 0.692
4	ضبط النفس	** 0.533	** 0.775	0.383	** 0.773
5	التدريبية	** 0.780	** 0.547	0.249	** 0.691
6	المجموع	** 0.863	** 0.780	0.184	** 0.794

** مستوي دلالة عند (0.01)

يتضح من جدول (9) وجود ارتباطات دالة إحصائية بين (الالتزام، التحكم، المجموع الكلي) للصلابة النفسية وبين جميع المحاور والمجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية، بينما لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التحدي وجميع المحاور والمجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية.

ثانياً: مناقشة النتائج:-

1- العلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ونتائج لاعبات الجمباز الإيقاعي.

- تشير نتائج جدول (8) إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الالتزام ونتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام. ويوضح ارنولد (Arnold) (2002) (27) مفهوم الالتزام على أنه الإقبال على الحياة مع العزم والإصرار، ويتفق هذا مع ما أشار إليه عماد مخيمر (2002) (13) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه

والآخرين من حوله، وترى الباحثة أهمية هذه السمة للمستويات العالية لانجاز الأهداف المطلوبة وتحقيق مستوى أمثل في الأداء وينفق هذا مع نتائج دراسة مايكل، جيم Michael, Jim (2006) (32) من تحسين مستوى الأداء نتيجة التطوير الإيجابي للصلاية النفسية بمحاورها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي).

- كما أظهرت نتائج جدول (8) وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين محور التحكم ونتائج اللاعبين في مسابقة الفردي العام. وتشير كوباسا Kobassa (1989) (30) إلى أن سمة التحكم تعني قدرة الفرد على القيادة، وأن باستطاعته التأثير في مجريات الأحداث والناس وترى الباحثة أن لاعبة الجمناز الإيقاعي تتميز بدرجة عالية من التحكم سواء من الناحية الانفعالية حيث تتعرض لكثير من الضغوط والظروف المتغيرة أثناء التدريب أو المنافسة، كذلك من الناحية البدنية والفنية حيث تظهر قدرتها من خلال التحكم في استخدام الأداة مع صعوبات ومهارات الجسم، بالإضافة إلى إمكانية التحكم في انفعالاتها لإبراز شخصيتها في الأداء بصورة فنية مؤثرة أمام المشاهدين ولجان التحكيم، ولعل هذا يفسر العلاقة الدالة بين محور التحكم ونتائج اللاعبين.

- بينما تشير نتائج جدول (8) انه لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التحدي ونتائج اللاعبين في مسابقة الفردي العام، وتحليل مفهوم التحدي، فقد اتفق كل من عماد مخيمر (2005) (12)، ارنولد وجاك Arnold L; Jack (2002) (27)، مات Matt J (2006) (31) على انه اعتقاد الفرد أن التغيير الذي يطرأ على حياته شيق وإيجابي ويمثل قوة دافعة للنمو أكثر من كونه تهديداً له، كما ترى كوباسا Kobasa (1989) (30) أن التحدي هو الرغبة في تقبل الخبرات الجديدة والاستمتاع بها.

وقد لاحظت الباحثة وجود فروق كبيرة بين نتائج اللاعبين في الأدوات الأربعة وكذلك في المجموع الكلي للفردي العام وهذا يدل على عدم وجود رغبة في تحدي المنافس ومحاولة التفوق عليه. ونظراً لخبرة الباحثة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لهؤلاء اللاعبين، وبالتقصي عن ظروف حياتهن الناعمة، الهادئة والغير متغيرة، ترى الباحثة أن مثل هذه الحياة لا تخلق قدراً كافياً من التحدي لمواجهة المواقف الضاغطة والظروف المتغيرة والتي تساهم في تدريب النفس على التصدي لمثل هذه المواقف، ولعل هذا يفسر عدم وجود ارتباطاً دالاً بين محور التحدي ونتائج اللاعبين.

كما يوضح جدول (8) وجود ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) بين المجموع الكلي للصلاية النفسية ونتائج اللاعبين في مسابقة الفردي العام. حيث يشير عماد مخيمر (2005) (12) إلى أن الصلاية النفسية تعد من مصادر المقاومة Stress Resistance التي يمكن أن تخفف أو تعادل ما للإحداث الضاغطة من أثار سلبية على سلامة الأداء النفسي

للفرد ، وتري الباحثة أن الجمباز الإيقاعي كأحد الرياضات التنافسية التي تتفرد بطبيعة أداء مميز على درجة عالية من الناحية الفنية والتقنيكية، بالإضافة إلى استخدام أدوات قانونية ذات مواصفات وطبيعة خاصة تميز كل أداء ، مع التركيز التام لتوافق الإيقاع الحركي مع الموسيقي مما يوجب على اللاعب أن يكون لديها قدرا كافيا من الصلابة النفسية لمواجهة كل هذه المتغيرات ، الانفعالات والضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها أثناء المنافسات الرياضية. وبذلك تتضح الإجابة علي التساؤل الأول :حيث توجد علاقة دالة إحصائيا بين (الالتزام، التحكم، المجموع الكلي للصلابة النفسية) وبين نتائج لاعبات الجمباز الإيقاعي في مسابقة الفردي العام، فيما عدا محور التحدي.

2- العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية ونتائج لاعبات الجمباز الإيقاعي:

تشير نتائج جدول (8) إلى وجود ارتباطات داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، المجموع الكلي) للسمات الدافعية وبين نتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام. وتتفق هذه النتائج مع دراسة إبراهيم خليفة (1985) (2) والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين السمات الدافعية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي ودفع الجلة. كما تتفق مع نتائج غوداس وآخرون Goudas M, et al (2001) (29) والتي أظهرت أن الطلاب الذين يشتركون بالأندية الرياضية يتميزون بمستوى عالي من الدافعية والقدرة والكفاءة الرياضية عن غيرهم من غير المشتركين. كما أشار محمد حسن علاوي (1998) (18) إلى أن هناك بعض السمات الدافعية التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي ومنها الحاجة لتحقيق النجاح، وتحدي المنافس والثقة في النفس، حسن التصرف في المواقف الغير متوقعة، التصميم للوصول للهدف، التحكم في ضبط انفعالاته، وتري الباحثة أهمية أن تتصف لاعبة الجمباز الإيقاعي بمثل هذه السمات لتكون بمثابة دوافع محركة لبذل قصارى جهدها لانجاز المهام وتحقيق الأهداف والوصول إلى أعلى المستويات.

بينما أظهرت نتائج جدول (8) عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين محور التدريبية ونتائج اللاعبات في مسابقة الفردي العام، وبنظرة تحليلية لمفهوم سمة التدريبية كما أوضحها محمد حسن علاوي (1998) (18) أنها تشير إلى احترام اللاعب لقواعد التدريب والالتزام بمواعيده، وان يحترم مدربه ويتقبل نصائحه ويشعر بأنه يفهمه ولا يتحيز لأحد من اللاعبين وينفق الكثير من الوقت والجهد داخل وخارج مواعيد التدريب، ويشعر بأهدافه وأهميته لترقية مستواه وتطوير قدراته ومهاراته.

ومن خلال خبرة الباحثة السابقة في مجال التدريب ونظرا لما هو قائم في كثير من الأندية، نجد أن عملية التدريب تواجهها الكثير من المشاكل، منها ما هو خاص باللاعبات كعدم

الالتزام بمواعيد التدريب وعدم بذل الجهد لفترات طويلة، عدم تقبل النقد والنصيحة من المدرب وغيرها، ومنها ما هو خاص بالمدرب كالتحيز لبعض اللاعبين وعدم وضوح الأهداف لهم، قلة استخدام الأساليب النفسية كاستثارة الدوافع الداخلية والخارجية نحو تحقيق الأهداف، وفي هذا الصدد يشير كلا من مصطفى باهي، أمينة إبراهيم (1998) (23) إلى أن أهم المشكلات التي تواجه المدرب هي البحث عن وسيلة لتنشيط الدافعية، وتجنب تدمير الدافعية الداخلية الذاتية لدى الرياضي، وترى الباحثة أن مثل هذه المشكلات قد تؤثر على اكتساب سمة التدريب لدى اللاعبين مما يفسر عدم وجود ارتباطا دالابين محور التدريبية ونتائج اللاعبين في مسابقة الفردي العام.

وبذلك تتضح الإجابة على التساؤل الثاني: حيث توجد علاقة دالة إحصائية بين السمات الدافعية الرياضية (المجموع الكلي، الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس) وبين نتائج لاعبات الجمباز الإيقاعي في مسابقة الفردي العام، فيما عدا محور التدريبية.

3- العلاقة بين الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي:

تشير نتائج جدول (9) إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين محور الالتزام، ومحاور ومجموع السمات الدافعية الرياضية. حيث أشار محمد حسن علاوي (1998) (18) نقلا عن كوباسا Kobasa ومادي Maddi (1992) إلى أن الالتزام يعتبر بعدا هاما من أبعاد الصلابة Hardness التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة، ويرى عماد مخيمر (2002) (13) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وترى الباحثة أن لاعبة الجمباز الإيقاعي التي لديها سمة الالتزام تتميز بإحساس عالي بمسئولية العمل الذي تقوم به وتؤمن بقيمته وبالتالي يكون لديها الدافع لإنجاز هذا العمل مع الثقة في النفس والتصميم على تحقيق الهدف بالإضافة إلى ضبط النفس والتحكم في انفعالاتها وتنفيذ المهام التدريبية بدقة للوصول إلى أعلى المستويات.

كما تشير النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين محور التحكم والسمات الدافعية الرياضية، وقد اتفق كلا من ارنولد وآخرون (2002) Arnold et al (27)، وسينجر وآخرون (2001) Singer et al (34)، الدر (1999) Alder (26) على أن التحكم يعني اعتقاد الفرد أن الأحداث التي تمر به تحت سيطرته الشخصية وهو المؤثر بها، وترى الباحثة أن لاعبة التي تتميز بسمة التحكم هي شخصية قادرة على ضبط انفعالاتها، وثقة من قدرتها على حل المشكلات لأنها تعتقد أن شخصيتها مسيطرة تتحكم في كل ما حولها من أحداث مما يدفعها إلى التدريب المستمر بدافع تحقيق التفوق والنجاح.

بينما تشير نتائج جدول (9) إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين محور التحدي ومحاور ومجموع السمات الدافعية الرياضية، وتحليل مفهوم التحدي نجد انه يشير إلى اعتقاد

الفرد أن ما يطرأ من تغير على حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهه الضغوط بفاعلية (12) ويتفق مع هذا الرأي كل من ارنولد (Arnold) (2002) (27) مات (31) (2006). Mat

وترى الباحثة أن افتقار لاعبات الجمباز الإيقاعي لسمة التحدي أدى إلى عدم قدرتهن على مواجهه الضغوط المختلفة التي قد تظهر خلال التدريب أو المنافسة وبالتالي زيادة الانفعالات المصاحبة للأداء والتي تؤثر بصورة سلبية على المستوى الفني للاعبات. وهذا ما أظهرته النتائج من انخفاض درجات اللاعبات في مسابقة الفردي العام، وكذلك في جميع الأدوات، ويتفق هذا مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (1994) (11) حيث تؤثر المنافسات على اللاعب نفسياً وإرادياً مما يؤدي إلى زيادة التوترات العصبية، بينما كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين السمات الدافعية ونتائج اللاعبات، لذا لم تظهر علاقة دالة إحصائية بين محور التحدي والسمات الدافعية الرياضية.

- كما تشير النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين المجموع الكلي لمقياس الصلابة النفسية، ومحاور ومجموع السمات الدافعية الرياضية، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (2007) (15) أن الدافعية تساعد اللاعب على تطوير سمة الصلابة للكفاح من أجل ال والتحدي للوصول إلى مرحلة البطولة، كما أشارت نتائج ليلي عبد الباقي (2007) (14) إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لمتسابقي الميدان والمضمار للدرجة الأولى، بينما أظهرت نتائج نبيلة أحمد (2002) (24) إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الصلابة والثقة بالنفس، وفي هذا الصدد تشير نبيلة أحمد (2002) (24) نقلاً عن اوجيليفي Ogilive أن من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي أجريت لصفوة من الرياضيين ودراسة البروفيل النفسي لديهم، اتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية التالية: الدافع- الثقة في النفس- التحكم الانفعالي- التصميم- الصلابة- القدرة التدريبية- القيادة- الضمير الحي- العدوانية- الحساسية- الثقة بالآخرين، وترى الباحثة أن لاعبة الجمباز الإيقاعي يجب أن تتميز بدرجة عالية من الصلابة النفسية، بالإضافة إلى السمات الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي بدورها تسهم في قدرتها على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهه العقبات وتكون أكثر استعداداً للبدل والعطاء لمزاولة النشاط والكفاح من أجل التفوق والامتياز.

الاستنتاجات:

- يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين (المجموع الكلي للصلابة النفسية، محور الالتزام، محور التحكم) وبين نتائج لاعبات الجمباز الإيقاعي.

- لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التحدي ونتائج لاعبات الجمناز الإيقاعي.
- يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين (المجموع الكلي للسمات الدافعية الرياضية، الحاجة للانجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس) وبين نتائج لاعبات الجمناز الإيقاعي.
- لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التدريبية ونتائج لاعبات الجمناز الإيقاعي.
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياس الصلابة النفسية وأبعاده (الالتزام، التحكم) وبين مقياس السمات الدافعية الرياضية (الحاجة للانجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية)
- لا يوجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين محور التحدي ومقياس السمات الدافعية الرياضية (الحاجة للانجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية)

التوصيات:

- الاهتمام بتصميم برامج نفسية لتطوير الصلابة النفسية، والسمات الدافعية المرتبطة بالجمناز الإيقاعي.
- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لإمكانية وتطبيق البرامج النفسية لنجاح العملية التدريبية.
- أن يهتم المدرب بجميع اللاعبين دون التحيز لإحداهن لنمو الثقة المتبادلة بينهم، مما يؤدي إلى بذل المزيد من الوقت والجهد في التدريب لتحقيق التفوق والنجاح.
- أن يعمل المدرب على تشجيع اللاعبين على تحمل المسؤولية من خلال ضوابط معينة مما يخلق لديهم التحدي لمواجهة العقبات وتحقيق الأهداف.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على رياضات فردية وجماعية مختلفة.

المراجع:

1. إبراهيم عبد ربه خليفة (2007): المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين) كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
2. إبراهيم عبد ربه خليفة (1985): الصفات الحركية والقياسات الجسمية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
3. أسامة أحمد كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أسامة أحمد كامل راتب (1995): علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي (2006): الإعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجيهات، التطبيقات)، قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، الإصدار الثالث، إبريل .

6. السيد عبد المقصود (1995): "نظريات التدريب الرياضي"، توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز"، مكتب الحساء، القاهرة.
7. أمل علي خليل (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ابريل، العدد (50)
8. حلمي لطفي الجمل (1984): "علاقة المستوي العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين" بحث منشور، المؤتمر العلمي والخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ترشيد التربية البدنية والرياضة في المرحلة السنوية 25-35 سنة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الإسكندرية.
9. سامية احمد كامل الهجرسي (2004): مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
10. عبد الحميد احمد (1989): الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة .
11. عصام عبد الخالق (1994): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة.
12. عماد محمد احمد مخيمر (2005): استبيان الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
13. عماد محمد احمد مخيمر (2002): مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
14. ليلى عبد الباقي شحاتة (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار، مجلة علم النفس المعاصر كلية الآداب، جامعة المنيا، يوليو مجلد (18)
15. محمد العربي شمعون (2007): الرعاية النفسية للرياضيين، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
16. محمد العربي شمعون (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. محمد حسن علاوي (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
18. محمد حسن علاوي (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي (1992): مقدمة في علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة.
20. محمد عوض الترتوري (2006): دافعية الانجاز والتحصيل الدراسي، عمان، الاردن.
21. محمود محمود سالم (1999): السمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب في كرة السلة، المجلة العلمية الرياضية، علوم وفنون (يناير- يوليو) مجلد 11، العدد2، ص 329، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
22. مصطفى أبو زيد (1990): العوامل المرتبطة بالسلوك القياسي في المجال الرياضي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

23. مصطفى باهي، أمينة إبراهيم (1998): "الدافعية نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
24. نبيلة احمد محمود (2002): المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
25. Abe Grosfeld;(1996): Gymnastic planning (Short- Long term planning), Human Kinetics pub.
26. Alder- B; (1999): Psychology of health, Harrow academic publisher, UK.
27. Arnold- L., Jach. N., (2002): Sport Psychology, An Introduction, Wadsworth Group, USA, third edition.
28. Dorethy, II (1985): using psychological tests to help athletic performance in the lindak (ed) sport psychology, sand Sharpe, New York.
29. Goudas M, et al;(2001): Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school, psycho Rep. Apr; 88(2): 491-6 links
30. Kobasa, S.C;(1989): "Commitment and coping in stress Resistance among Lawyers", New York, Journal of personality and Social psychology.
31. Matt- J; (2006): sport psychology A student's Handbook; Rutledge, USA.
32. Michael- S, Jim- G.,(2006);effect of psychological skills training on swimming performance and positive psychological development international journal of sport and exercise psychology. Voi. 4 (2), Jun.
33. Petri, H; and Govern, J (2004): Motivation: theory, Research and Applications- Thomson- Wadsworth, Australia.
34. Singer, R.O., et.al, (2001): handbook of sport psychology, Copyright Clearance center, New York, Second edition.
35. William warren (1983): <http://www.badania.net/index.php>
36. <http://www.almuallem.net/index.html>.
37. <http://dvd4arab.com/archive/.index.php>.
38. <http://www.bdanianet/vb/sendmessage.php>.
39. [http://www.elazayem.com/a\(40\).html](http://www.elazayem.com/a(40).html).
40. http://www.hayatnafs.com/mona_3_at_fi_alnafs/sport_computation_description_&_treatment.html
41. <http://www.horoof.com/dirassat/injaz.html>