

أثر الاعداد النفسي على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها

The Impact of Psychological Preparation on Achievement Motivation among Football Players in the City of Sabha

حامد امحمد احمد البجاح

Hamid Amhimmd Ahmed

Albahbah

الشادلي يحمد الامين حمدان العافية

Alshadl Yahmad Alamenhamdan

Alafyah

قسم التربية البدنية - كلية التربية البدنية - جامعة سبها - ليبيا

HAM.ALBABAH@sebhau.edu.ly

Als.alafyah@sebhau.edu.ly

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم لدى بعض الاندية الرياضية بمدينة سبها، والتعرف على أثر الاعداد النفسي على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم لدى بعض الاندية الرياضية، ولتحقق من اهداف الدراسة تم إعداد استمارة استبيان والتأكد من صدقها، ومعامل ثباتها، وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من لاعبي كرة القدم في دوري الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2024/2023 حيث جاءت أهم نتائج الدراسة ان مستوي ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها كانت بدرجة متوسطة، وان مستوي الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم كانت بدرجة عالية، وان مستوي السمات الإدارية لدى لاعبي كرة القدم كانت بدرجة متوسطة، كما دلت النتائج أيضا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في السمات الارادية بين الرياضيين تبعاً لمتغير الفئة السنية لصالح فئة الكبار، وأوصى الباحثان الى ضرورة العمل على وجود متخصص نفسي رياضي بجانب مدرب الفريق لتحضير الرياضيين

بشكل منسجم ومتكامل مع جميع النواحي، ومراعاة عدم إهمال جانب الأعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.

الكلمات المفتاحية: الإعداد النفسي، الدافعية، الحالة المزاجية، الصلابة الشخصية، السمات الإرادية

Abstract:

This study aimed to identify the level of psychological preparation among football players in some sports clubs in Sabha city and to examine the impact of psychological preparation on achievement motivation among these players. A questionnaire was designed, validated, and tested for reliability to achieve the study objectives. After data collection, the results were analyzed statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The study sample consisted of 30 football players from the first division league for the 2023/2024 sports season. The study's main findings indicated that the mood regulation level among football players in Sabha City was moderate, while the level of personal resilience was high. Additionally, the administrative traits of the players were found to be moderate. The results also revealed statistically significant differences at the significance level ($\alpha=0.05$) in volitional traits between athletes based on the age category, favoring the senior category. The researchers recommended the necessity of employing a sports psychologist alongside the team coach to prepare athletes harmoniously and comprehensively across all aspects. Furthermore, they emphasized the importance of not neglecting psychological preparation, as it is a critical factor in achieving positive results.

Keywords: Psychological Preparation, Motivation, Mood Regulation, Personal Resilience, Volitional Traits.

مقدمة البحث:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الرياضي وحيث يرتبط بالدرجة الأولى برياضة المستويات العالية، حيث أن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته مما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة، كما إنه يعتبر جزءاً مهماً وحيوياً من التدريب الرياضي ويمثل أحد أبعاده كالتدريب البدني المهاري والخططي وذلك لتطوير شخصية الرياضي وتحديد الأهداف والواجبات الحركية.



ويعد الاعداد النفسي من أهم الموضوعات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والذي يسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية وكل ما يتعلق بها من دوافع وانفعالات ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او الفرد في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه وتحقيق افضل النتائج.(3:4)

حيث أصبح الإعداد البدني و المهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز، ويهدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعمقة بالشخصية والتي تتعمق بالسلوك داخل ساحة الملعب والتدريب، حيث يؤدي الإعداد النفسي الى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والقدرة على التصور والتوقع وطرق التخطيط الصحيح (11:23)

وتمتلك الأعداد النفسي الرياضي الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية وعقلية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي(9:25)

ويعد الإعداد النفسي جزءا هاما و مكتملا لعملية الإعداد البدني والمهاري والخططي وهو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة عن طريق تحسين الصفات وتحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الجماعة وحب التنافس، والتضحية وقدرة الاستخدام الأمثل لمهارة الانتباه والتركيز و اظهار القدرات الممكنة للطاقة البدنية والنفسية وحسن استخدام الذكاء والقدرات العقلية في المواقف الضاغطة التنافسية والتكيف بالإيجاب معها و إيجاد الحلول المناسبة للفوز والنجاح وبلوغ الإنجاز الرياضي واحتلال المراتب العليا (10:147)

وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك نظراً للحماس الذي يجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة المناصرين، لأنها رياضة تنافسية بين العديد من الفرق، وهذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم ورابطة الأبطال الأوروبية والأفريقية وصولاً إلى البطولات الوطنية، وهذا ما يجعل التنافس يشتد، لكنه في إطار رياضي (7:20)

والجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي لكرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية



وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً فيما يسمى الجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة (252:2)

وكما يتداول في الساحة الرياضية أن بعض المدربين لا ازلوا يغفلون عن علاقة الإعداد النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، والذي ظهرت أهميته في الكثير من البطولات والجولات الحاسمة في منافسات كرة القدم المحلية والدولية وكانت الكفة الأرجح للفريق الذي استطاع أن يتحكم في انفعالاته داخل الملعب وكان على ثقة كبيرة بالنفس والتركيز والاسترخاء والرغبة في تحقيق الفوز. (215:15)

وأن علم النفس الرياضي قد أخذ أهمية تزداد بالتدرج كما أصبحت له أهمية أساسية في تحقيق الإنجازات العالمية لمختلف فرق كرة القدم فعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جداً أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق. (37:4)

مشكلة البحث:

تعتبر مشكلة الإعداد النفسي في الوقت الحالي من المشكلات الهامة التي تواجه المدربين؛ حيث أن مفهوم الإعداد النفسي مازال ينحصر في الكلمات والحوافز المادية فقط، والآن أصبحت دول العالم على علم تام بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الإعداد المختلفة البدني والمهاري والخططي حتى أصبح التنافس الآن في كيفية تطوير وتنمية الإعداد النفسي بأحدث الأساليب العلمية لتحقيق النمو الشامل للاعب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز وتجنب الهزيمة وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس. كما لاحظ الباحثان أن معظم النوادي التي لا تولي الاهتمام بدراسة الجانب النفسي للاعب الرياضي لا تحقق النتائج المرجوة ومن ناحية أخرى فإن استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية للتقويم والقياس، يساعد المعد النفسي على التعرف على الخصائص النفسية لكل لاعب والعمل على تهذيبها وتطويرها و ما نجده في فترة التدريب من تطوير للجوانب الأخرى البدنية منها والمهارية والخططية والفنية والذهنية والمعرفية يتطلب ضرورة وجود أخصائي نفسي (معد نفسي) يكون ذو مقدرة على استعمال الاختبارات والقياسات النفسية للاعبين. وهذا ما يوكده العاملون في مجال تدريب كرة القدم ان من الأسباب التي تتعلق بالإخفاقات في الأندية الرياضية، قد لا تكون فقط من الجوانب المادية أو التنظيمية أو الإدارية، وأيضا العلاقة بين المدرب والرياضيين، أو بين الرياضيين فيما بينهم، مما لا شك فيه أن العوامل سابقة الذكر لها تأثير على أداء الفريق خلال الموسم الرياضي، وأن الإعداد الشامل له بالغ الأثر في معالجة الأزمات التي يواجهها مسار النادي، ولالإعداد النفسي أهمية بالغة الأثر، حيث يعتبر قمة الإعداد للمنافسات أو مقابلة أو بطولة معينة وإلى إبراز الذات للرياضية حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانيات وما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة والتوافق



بين نقاط القوة والضعف لدى لاعب كرة القدم خلال المشوار الرياضي في النادي، ومن هنا بالتحديد جاءت فكرة البحث وتسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي والذي هو كفيل بدوره المحوري في تأثيره الكبير على مستوى تقدم اللاعبين بكرة القدم وفي المواسم والمنافسات الرياضية بعنوان "دور الإعداد النفسي وأثره على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها.

أهمية البحث:

ان الإعداد النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات العالمية والقارية و الأولمبية والمحلية فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي من أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين شأنه شأن الإعداد البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح الإعداد النفسي يشكل مع الإعداد البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين لخوض غمار المنافسات الرياضية، وتمكن أهمية البحث في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الليبية بوجه عام والمربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية والعلمية، ومعرفة الخطوات و الأسس العلمية المتبعة في تحليل ودراسة وصفية، لإبراز أهمية الجانب النفسي للمدربين وللاعبين و دوره في الأداء الرياضي في كرة القدم وخصوصا لدى اندية مدينة سبها.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1. أثر الإعداد النفسي على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
2. أثر الإعداد النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم
3. أثر الإعداد النفسي على صلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم
4. أثر الإعداد النفسي على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم

تساؤلات البحث:

1. هل للإعداد النفسي إثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟
2. هل للإعداد أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم؟
3. هل للإعداد النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم؟
4. هل للإعداد النفسي أثر على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم؟

مصطلحات البحث:

- **الإعداد النفسي:** هو إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي (78:14)

- **الاعداد النفسي في التدريب الرياضي:** بانه " تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل سلوك يعضد ايجابيا كل من الحالة البدنية والمهارية والخططية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الاداء التنافسي طبقا لقدراته والظروف المحيطة " (58:16)

- **الدافعية:** بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين. (216:17).

- **الحالة المزاجية:** هي أحد أشكال الوجدان وتتضمن مشاعر عامة موجبة، أو سالبة لا ترتبط بموضوع محدد، أو شخص محدد أو مثيرات محددة وهي أقل حدة من الانفعالات وتستمر لفترة زمنية (ساعات أو حتى أيام) (117:8)

- **صلابة الشخصية:** بأنها قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضرار الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث. (323:13)

- **السمات الإدارية:** هي مجموعة من الصفات الإيجابية للمتنسابق تعمل على توجيه سلوكه بوعي وهادفه للتغلب على الموانع والصعوبات أثناء التدريب والمنافسة لتحقيق أهدافه في ضوء معايير أخلاقية وتقاس بمقياس للسمات الإرادية. (171:6)

الدراسات السابقة:

- **دراسة زحاف رياض: (2015)(7)** هدفت الدراسة على إلى "التعرف على التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر" واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات الدراسة استبيان خاص بالتحضير النفسي، على عينة شملت لاعبي كرة القدم صنف الاكابر، وجاءت اهم النتائج التوصل اليها في هذه الدراسة: للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم، لتحقيق الإنجاز في المستويات المتقدمة في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام بالسمات الدافعية الرياضية، كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج أفضل في المنافسات بشكل أسهل،

والاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية. دراسة أهمية الاعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الاداء الرياضي.

- دراسة بوصافر حمزة وغوات يحي، مالك رضا (2014)(4) هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية صنف أكابر، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها 60 لاعب كرة القدم موزعين على أربعة اندية، والتي تمثل 60% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة، استعمل الباحثان مقياس المهارات النفسية، وكانت أهم النتائج: للإعداد النفسي دور فعال في تطوير الخصائص النفسية والسمات الشخصية للاعب، وأن للتحضير النفسي تأثير على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة. وأوصى الباحثان بعدم اهمال الاعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الإيجابية، وكذلك وضع اخصائي نفسي خاص بالجانب النفسي.

- دراسة بوكر محمد(2015)(14) هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة تكونت من 50 لاعب و5 مدربي لكرة القدم "صنف أكابر" كما تم استخدام الاستبيان لجمع البيانات، وجاءت أهم النتائج: أن التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي، هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيه اثناء عملية التحضير النفسي، إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم، كما أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها مثل التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، التصور الذهني، إدارة الضغوط النفسية.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:- استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف وطبيعة الدراسة.
- مجتمع البحث:- تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بالأندية الرياضية بمدينة سبها للموسم الرياضي 2024/2023م.

- عينة البحث:- تكونت عينة البحث الحالية من (30) من لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمدينة سبها.

جدول رقم(1) يوضح نسبة الرياضيين المشاركين في البحث تبعا لمتغير الفئة

| المتغير | الفئة | العدد | النسبة المئوية% |
|---------|-------------|-------|-----------------|
| الفئة | فئة الاواسط | 14 | 46.67 |
| | فئة الكبار | 16 | 53.33 |
| | المجموع | 30 | 100.0 |

يوضح الجدول رقم (1) توصيف عينة البحث من حيث فئة الأواسط فقد كان عددهم الرياضيين فوق سن 18 (14) رياضي وبنسبة بلغت (46.67%)، وكان عدد الرياضيين فئة الكبار (16) وبنسبة (53.33%)، حيث بلغ العدد الإجمالي (30) رياضي.

- أداة البحث:

قام الباحثان بالخطوات التالية من أجل بناء أداة البحث، وقاما بتطويرها لتصبح أداة لجمع المعلومات في هذا البحث، وذلك وفقاً للخطوات التالية:

إضافة إلى الاطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة وقد روعي في بناء وتطوير الاستبانة أن تكون مناسبة لقياس المطلوب من البحث وتشتمل أداة البحث على ثلاثة اجزاء هي:

الأول: ويتناول ضبط الحالة المزاجية (6) فقرات.

الثاني: الصلابة الشخصية (6) فقرات

الثالث: السمات الإدارية (6) فقرات،

واستخدم الباحثان مقياس ليكرت الخماسي الذي يتناسب أوزان تلك الفقرات على النحو التالي:

وللإجابة على سؤال البحث تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محور البحث، تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (5/4 = 0.80) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

- من 1 إلى 1.80 يمثل (ضعيفة جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 1.81 وحتى 2.60 يمثل (ضعيفة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 2.61 وحتى 3.40 يمثل (متوسطة) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 3.41 وحتى 4.20 يمثل (عالية) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- من 4.21 وحتى 5.00 يمثل (عالية جدا) نحو كل عبارة باختلاف المحور المراد قياسه.

- صدق الاستبيان:

تم عرض أداة البحث على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي، والقياس والتقييم، ومنهجية البحث العلمي وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث صياغة الفقرات، ومدى مناسبتها للمجال الذي وضعت فيه، إما بالموافقة على أهمية الفقرة أو تعديل صياغتها أو حذفها لعدم أهميتها بحيث أصبح المقياس في صورته النهائية.

ثبات الاستبيان:

بعد التأكد من صدق أداة البحث تم استخراج معامل ثبات الأداة، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha، والجدول (2) يبين معاملات الثبات لأداة البحث وفقراتها.

الجدول (2)معامل الثبات لأداة البحث

| المحاور | عدد الفقرات | معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا |
|---------------------|-------------|----------------------------------|
| ضبط الحالة المزاجية | 6 | 0.823 |
| الصلابة الشخصية | 6 | 0.810 |
| السمات الارادية | 6 | 0.860 |
| الدرجة الكلية | 18 | 0.903 |

يتضح من الجدول (2) معامل الثبات عالي، مما يجعلها قابلة ومناسبة لأغراض البحث العلمي.

- خطوات اجراء البحث:

لقد تم إجراء هذا البحث وفق الخطوات الآتية:

- إعداد مقياس البحث بصورته النهائية.
- تحديد أفراد عينة البحث.
- قام الباحثان بتوزيع الأداة على عينة البحث، واسترجاعها، حيث تم توزيع (45) استمارة على اللاعبين، وتم استرجاع (30) استبانة صالحة للتحليل، وهي التي شكلت عينة البحث.
- إدخال البيانات إلى الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها مع الدراسات السابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

الوسائل الإحصائية:

بعد تفرغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة، تم تحليل بيانات البحث الناتجة عن الاستبانة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية.

1. النسبة المئوية %.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
3. معامل ارتباط ألفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة.
4. اختبار (ت) (Independent-Samples T Test).

4. اختبار (ت) (one_sample T Test)

- عرض النتائج:

جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الأهمية وترتيب الفقرات المحور الأول للتحضير النفسي

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | مستوى الاعداد | ترتيب الفقرة |
|---|--|-----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|
| 1 | لا يتأثر ادائي سواء أساسي او احتياطي خلال المنافسة | 2.87 | 1.36 | 57.40 | متوسط | 3 |
| 2 | لا يتأثر ادائي في حالة أصعب بعض الفرص | 4.17 | 0.79 | 83.40 | مرتفع | 1 |
| 3 | أثناء المنافسة عندما أنفعل لسبب ما فإني أستطيع أن أهذا بسرعة واضحة | 2.17 | 1.18 | 43.40 | منخفض | 6 |
| 4 | لا أستطيع أن أنصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة | 3.30 | 1.58 | 66.00 | متوسط | 2 |
| 5 | عندما تكون المنافسة قوية أشعر أن أي خطأ قد يسبب الخسارة | 2.70 | 1.62 | 54.00 | متوسط | 4 |
| 6 | عندما تسوء الأمور في المنافسة فإني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي | 2.37 | 1.56 | 47.40 | منخفض | 5 |
| | الدرجة الكلية للمحور | 2.93 | 0.72 | 58.6 | متوسط | |

الجدول رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الاعداد وترتيب الفقرات لاستجابات عينة البحث حول محور ضبط الحالة المزاجية، حيث كانت الدرجة الكلية للمحور بمستوى اعداد "متوسط" إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.93) و الانحراف المعياري (0.72) ووزن نسبي (58.6%)، ومن حيث ترتيب الفقرات جاءت الفقرة رقم (2) في المرتبة الأولى "لا يتأثر ادائي في حالة أصعب بعض الفرص" بمتوسط حسابي بلغ (4.17) وب انحراف معياري (0.79) ووزن نسبي (83.40%)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (4) "لا أستطيع أن أنصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة" بمتوسط حسابي بلغ (3.30) وب انحراف معياري (1.58) ووزن نسبي (66.00%)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة رقم (1) "لا يتأثر ادائي سواء أساسي او احتياطي خلال المنافسة" بمتوسط حسابي بلغ (2.87) وب انحراف معياري (1.36) ووزن نسبي (57.40%)، وتلتها باقي الفقرات كما هو موضح في الجدول.



جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الأهمية وترتيب الفقرات المحور الثاني

الصلابة الشخصية لدى عينة البحث

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | مستوى الاعداد | ترتيب الفقرة |
|---|--|-----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|
| 1 | أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى | 4.93 | 0.25 | 98.60 | عالي | 1 |
| 2 | لا أعرف كيف أبدو مسترخيا بصورة ايجابية قبل المنافسات الهامة | 4.23 | 0.82 | 84.60 | عالي | 3 |
| 3 | لا يتأثر ادائي بالقرارات الخاطئة التي يتخذها الحكم | 2.83 | 1.34 | 56.60 | متوسط | 5 |
| 4 | انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير | 4.27 | 1.14 | 85.40 | عالي | 2 |
| 5 | عندما يقوم منافسي باللعب ضدي بخشونة لا أرد عليه بنفس الطريقة | 2.83 | 1.46 | 56.60 | متوسط | 5 |
| 6 | عند اللعب أمام الجمهور كبير أشعر بالخوف | 4.20 | 1.49 | 84.00 | عالي | 4 |
| | الدرجة الكلية للمحور | 3.88 | 0.86 | 77.60 | عالي | |

الجدول رقم (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الاعداد وترتيب الفقرات لاستجابات عينة البحث حول الصلابة الشخصية، حيث كانت الدرجة الكلية للمحور بمستوى اعداد "عالي" إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.88) و الانحراف المعياري (0.86) ووزن نسبي (77.60%)، ومن حيث ترتيب الفقرات جاءت الفقرة رقم (1) في المرتبة الأولى "أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى" بمتوسط حسابي بلغ (4.93) وانحراف معياري (0.25) ووزن نسبي (98.60%)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (4) "انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير" بمتوسط حسابي بلغ (4.27) وانحراف معياري (1.14) ووزن نسبي (85.40%)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة رقم (2) "لا أعرف كيف أبدو مسترخيا بصورة ايجابية قبل المنافسات الهامة" بمتوسط حسابي بلغ (4.23) وانحراف معياري (0.82) ووزن نسبي (84.60%)، وتليها باقي الفقرات كما هو موضح في الجدول.



جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الأهمية وترتيب فقرات محاور السمات الارادية لدى عينة البحث

| م | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | مستوى الاعداد | ترتيب الفقرة |
|---|---|-----------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|
| 1 | أندرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضي. | 1.33 | 0.80 | 26.60 | منخفض | 6 |
| 2 | ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا. | 4.40 | 1.19 | 88.00 | عالي | 1 |
| 3 | تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة. | 4.00 | 0.91 | 80.00 | عالي | 2 |
| 4 | أندرب بجدية فقط حتى لا أهزم في المنافسة. | 1.47 | 0.78 | 29.40 | منخفض | 5 |
| 5 | يتبادر الى ذهني الخسارة عند اختناق الوقت اثناء المنافسة وفريقي متأخر في النتيجة | 3.53 | 0.51 | 70.60 | عالي | 3 |
| 6 | دائما أحاول تقديم أفضل ما عندي من أداء خلال المباريات. | 1.57 | 1.38 | 31.40 | منخفض | 4 |
| | الدرجة الكلية للمحور | 2.72 | 1.41 | 54.40 | متوسط | |

الجدول رقم (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الاعداد وترتيب الفقرات لاستجابات عينة البحث حول محاور السمات الارادية، حيث كانت الدرجة الكلية للمحور بمستوى اعداد "متوسط" إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.72) و الانحراف المعياري (1.41) ووزن نسبي (54.40%)، ومن حيث ترتيب الفقرات جاءت الفقرة رقم (2) في المرتبة الأولى "ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا" بمتوسط حسابي بلغ (4.40) وانحراف معياري (1.19) ووزن نسبي (88.00%)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (3) "تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة" بمتوسط حسابي بلغ (4.00) وانحراف معياري (0.91) ووزن نسبي (80.00%)، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة رقم (5) "يتبادر الى ذهني الخسارة عند اختناق الوقت اثناء المنافسة وفريقي متأخر في النتيجة" بمتوسط حسابي بلغ (3.53) وانحراف معياري (0.51) ووزن نسبي (70.60%)، وتليها باقي الفقرات كما هو موضح في الجدول.



جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الأهمية وترتيب المحاور الدرجة الكلية للدافعية لدى عينة البحث

| المحاور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | مستوى الاعداد | ترتيب المحاور |
|---------------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|---------------|
| ضبط الحالة المزاجية | 2.93 | 0.72 | 58.60 | متوسط | 2 |
| الصلابة الشخصية | 3.88 | 0.86 | 77.60 | عالي | 1 |
| السمات الارادية | 2.72 | 1.41 | 54.40 | متوسط | 3 |
| الدرجة الكلية | 3.17 | 0.62 | 63.40 | متوسط | |

الجدول رقم (6) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومستوى الاعداد وترتيب المحاور لاستجابات عينة البحث حول الدرجة الكلية للدافعية، حيث كانت الدرجة الكلية بمستوى اعداد "متوسط" ونسبة مئوية بلغت (63.40%)، حيث جاء محور الصلابة الشخصية الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.88) وبانحراف معياري (0.86) وبوزن نسبي (77.60%) وبمستوى اعداد "عالي"، وجاء محور ضبط الحالة المزاجية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.93) وبانحراف معياري (0.72) وبوزن نسبي (58.60%) وبمستوى اعداد "متوسط" وفي المرتبة الأخيرة جاء محور السمات الارادية بمتوسط حسابي (2.72) وبانحراف معياري (1.41) وبوزن نسبي (54.40%) وبمستوى اعداد "متوسط".

جدول رقم (7) يوضح الفروق في محاور البحث تبعا لمتغير الفئة السنية

| المتغير | فئة الاواسط (ن=14) | | فئة الكبار (ن=16) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|---------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| ضبط الحالة المزاجية | 16.86 | 2.71 | 18.19 | 3.29 | -1.197 | غير دال |
| الصلابة الشخصية | 22.85 | 2.47 | 23.68 | 3.09 | -0.804 | غير دال |
| السمات الارادية | 15.42 | 2.14 | 17.06 | 1.12 | -2.669 | دال |
| الدرجة الكلية | 55.14 | 4.53 | 58.94 | 1.53 | -3.154 | دال |

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $a \geq 0.05 = 1.703$

يوضح الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور السمات الارادية بين الرياضيين تبعا لمتغير الفئة السنية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لفئة الاواسط (15.25) وبانحراف معياري (1.71)، وبلغ المتوسط الحسابي لفئة الكبار (17.00) وبانحراف معياري (1.61)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-2.846) (وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.703) عند مستوى دلالة $a \geq 0.05$)، مما يدل على وجود فروق بين الفئتين لصالح الرياضيين فئة الكبار.



يوضح الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية الدافعية بين لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير الفئة السنوية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لفئة الاواسط (55.14) وبانحراف معياري (4.53)، وبلغ المتوسط الحسابي لفئة الكبار (58.94) وبانحراف معياري (1.53)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (3.154) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.703) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$)، مما يدل على وجود فروق بين الفئتين لصالح الرياضيين فئة الكبار.

جدول رقم (8) يوضح الفروق في درجات ضبط الحالة المزاجية لدى عينة البحث

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---------------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| ضبط الحالة المزاجية | 17.57 | 3.06 | 22.501 | 0.000 |

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 \geq a = 1.701$

يوضح الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات ضبط الحالة المزاجية للاعبين حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.57) وبانحراف معياري (3.06)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (22.501) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.701) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$)، مما يدل على وجود إثر الاعداد النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها.

جدول رقم (9) يوضح الفروق في درجات الصلابة الشخصية لدى عينة البحث

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| الصلابة الشخصية | 23.30 | 2.81 | 35.724 | 0.000 |

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 \geq a = 1.701$

يوضح الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الصلابة الشخصية للاعبين حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.30) وبانحراف معياري (2.81)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (35.724) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.701) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$)، مما يدل على وجود إثر الاعداد النفسي على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها.

جدول رقم (10) يوضح الفروق في درجات السمات الإرادية لدى عينة البحث

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-----------------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| السمات الإرادية | 16.30 | 1.84 | 33.62 | دالة |

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 \geq a = 1.701$

يوضح الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السمات الإرادية للاعبين حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.30) وبانحراف معياري (1.84)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (33.62) وهي

أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.701) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq a$)، مما يدل على وجود إثر الاعداد النفسي على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها.

مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج أن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها كان بمستوى "متوسط" ومن بين المحاور أكثر أهمية هو محور الصلابة الشخصية حيث جاء بمستوى اعداد نفسي "عالي" كما يتضح من النتائج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للدافعية بين لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير الفئة السنوية في الدرجة الكلية للدافعية ولصالح فئة الاكابر، وأيضاً هناك فروق ذات دلالة إحصائية محور السمات الادارية بين لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير الفئة السنوية في الدرجة الكلية للدافعية ولصالح فئة الاكابر، ويعزي الباحثان سببها قلة الخبرة في هذه المواقف بالنسبة للاعبي كرة القدم فئة الأواسط الأقل سنناً.

كما دلت النتائج على وجود إثر الاعداد النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها. يمكن اعتبار التقلبات النفسية والمزاجية من أكثر العناصر التي تؤثر على الأداء الرياضي حيث كلما كانت الحالة المزاجية للرياضي سيئة فإنها تعود بالسلب على أداء الرياضي خلال المنافسة. وأيضاً وجود إثر الاعداد النفسي على الصلابة الشخصية لدى اللاعبين، وهذه النتيجة ذات تأثير إيجابي على الصلابة الشخصية وتقدير اللاعب لذاته مما يدل على قدرته على اتخاذ القرار والقدرة على الاحتمال والصبر واتخاذ السلوك المناسب والصحيح في المنافسات الرياضية.

ودلت النتائج أيضاً وجود إثر الاعداد النفسي على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم عينة الدراسة، ويعزي الباحثان أنه لكي يحقق اللاعب إنجازات رياضية عالية فإنه عليه أن يطور وينمي من سماته الإرادية، من حيث تدعيم السمات المساعدة على تحقيق الفوز وتحييد تلك الصفات المسببة للهزيمة و الخسارة في المنافسة، وفي مجال تطويع علم النفس الرياضي لخدمة الرياضيين فلقد ظهر اتجاه حديث يبرز أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات النفسية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كلا من دراسة بوصافر حمزة وغوات يحيي، مالك رضا (2014) ودراسة زحاف رياض: (2015) ودراسة بوكر محمد (2015) للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم، لتحقيق الإنجاز في المستويات المتقدمة في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام بالسمات الدافعية الرياضية، للإعداد النفسي دور فعال في تطوير الخصائص النفسية والسمات الشخصية للاعب، وأن للتحضير النفسي تأثير على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. كما يضيف الباحثان أن التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزاً شائعاً على الساحة الرياضية نظراً لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي.

الاستنتاجات:

يتضح من نتائج الدراسة الاستنتاجات الآتية:

1. ان مستوى ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة سبها كانت بدرجة "متوسطة".
2. ان مستوى الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة سبها كانت بدرجة "عالية".
3. ان مستوى السمات الإدارية لدى لاعبي كرة القدم ببعض الأندية الرياضية بمنطقة سبها كانت بدرجة "متوسطة".
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محور السمات الارادية بين اللاعبين تبعا لمتغير الفئة السنية لصالح فئة الكبار.
5. للإعداد النفسي تأثير على دافعية الإنجاز (ضبط الحالة المزاجية، الصلابة الشخصية والسمات الإدارية) لدى لاعبي كرة القدم بمدينة سبها

التوصيات:

1. ضرورة إقامة دورات وورش عمل للمدربين من زيادة مستواهم الفني والعلمي وبالتحديد في مجال علم النفس الرياضي.
2. ضرورة العمل على وجود (معد نفسي) متخصص نفسي رياضي بجانب المدرب لتحضير الرياضيين بشكل منسجم ومتكامل مع جميع النواحي.
3. مراعاة عدم إهمال الاعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.
4. يجب على المسؤولين في اتحاد كرة القدم الليبية وضع خطط لتكوين مختصين في (الاعداد النفسي) لمعالجة المشاكل النفسية للرياضيين.
5. عمل محاضرات توعوية للرياضيين بضرورة وأهمية الاعداد النفسي لكل مباراة وما يرتبط كل منها بالأعباء النفسية من أجل التحكم في انفعالهم أثناء المباريات.

المراجع:

- فوزي، احمد امين.(2003) ، مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة .
احمد أمين فوزي و طارق بدر الدين.(2013). سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
راتب، اسامه كامل راتب.(2005). الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي الطبعة 15،. القاهرة:



- بوصافر حمزة واخرون. (2014). مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية صنف أكابر "دراسة ميدانية" لأندية قسم الهواة، جامعة أم البواقي.
- جديدي عفيفة، (2014). الدافعية: أهميتها ودورها في عملية التعلم، معارف مجلة علمية محكمة. العدد 17،
- رامي عمرو جاد، (2022). السمات الارادية وعلاقتها بالأمن النفسي للاعبي ولاعبات الخماسي الحديث بجمهورية مصر العربية، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، المقالة 7، المجلد العدد 3، القاهرة .
- زحاف، رياض. (2015). التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر-دراسة ميدانية لفريقيين من القسم الجمهوري الأول لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المسيلة.
- زينب شعبان رزق. (2017). أثر الحالة المزاجية المستحثة الموجبة والسالبة على التفكير المستقبلي "المحاكاة والتوقعات" لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 27، العدد 96
- طارق محمد بدر الدين (2019). الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة. الإسكندرية.
- عبد الودود أحمد الزبيدي واخرون. (2014). المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، الأردن: شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع
- عبد الله نشوان و محمد جاسم(2017). علم النفس الرياضي، دار الحامد للنشر والتوزيع الاسكندرية
- كمال راتب(2004). تدريب المهارات العقلية في مجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة
- لطيف غازي مكى وبراء محمد حسن(2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد 31،
- محمد بوكر(2015). علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" دراسة ميدانية لأندية القسم الجهوي الثاني (من وجهة نظر اللاعبين والمدربين)، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة اكلي محند أولحاج. البويرة. الجزائر
- محمد حسن علاوي(2004). مدخل في علم النفس الرياضي، المركز للكتاب والنشر، القاهرة
- محمد عبد العزيز سلامة(2001). مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، الطبعة الأولى، الإسكندرية
- نبيل محمد زايد(2003). الدافعية والتعلم، ط1، توزيع مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .