

اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

د/ أسماء محمد سعد ماضي

مقدمة البحث:

يتطلب تحقيق الرياضى للمستويات العالية اكثر من الجهد، ففى مجال اعداد اللاعب يحيط به العديد من المتخصصين لتجهيز وضع بطل فى نشاط ما، ويعد الاعداد النفسى من اكثر الطرق تأثيراً وفعالية فى تحقيق شخصية رياضية متزنة ولائقة نفسياً تجعله قادراً على مواجهه متطلبات التدريب وضغوط المنافسة والتعامل بإيجابية مع الاخرين، كما يستطيع فهم إنفعالاته وضبطها والتحكم فيها، بجانب السيطرة على افكاره، ونظراً لإهتمام المدربين بالجوانب البدنية والمهارية والخططية فى إعداد الرياضى للمنافسات يجب أيضاً الاهتمام بالجوانب النفسية وربطها بقدرته الحركية فتعد واحدة من أهم الدعائم التى تساهم فى قيام الافراد مباشرة بأعمالهم العادية كما أنها تساهم بقدر كبير فى إعداد اللاعبين لأداء الانشطة الرياضية المختلفة لكونها القاعدة الاساسية للجوانب المهارية والخططية واللياقة النفسية جزء لا يتجزأ من اللياقة الصحية المتكاملة للفرد التى تعنى أن يتمتع الفرد بكل من الصحة البدنية والرياضية والنفسية.

يذكر "عبد المنعم أحمد الدردير" (٢٠٠٤) اللياقة النفسية بأنها معرفة وفهم الفرد لمشاعره وكيفية توظيف هذه المشاعر من أجل تحسين الاداء وتحقيق الاهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الاخرين مما يؤدى إلى علاقة ناجحة معهم (٢٥:٩)

ويشير "إلياس وويسبرج Elias,Swissberg" (٢٠٠٠) إلى اللياقة النفسية بأنها مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح فى الحياة وهى (التواصل بكفاءة، التحكم فى الذات والتعبير عن المشاعر،

التفاوض والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الاهداف والمثابرة فى أداء الاعمال (١٨٦:١٨١-١٩١)

ويرى "بورى ميلار **Bourey, Miller**" (٢٠٠١) و"ليندلى **Lindley**" (٢٠٠١) ان اللياقة النفسية تتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية وغير مستقلة عن سمات الشخصية المزاجية (١٧:١٤) (١٩:٢٥)

ويرى "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤) ان اللياقة النفسية تعد احد مكونات اللياقة الصحية الاكثر اهمية، فهى فى حالة دائمة نسبيا، بحيث يكون اللاعب متوافقا نفسيا، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته والاستفادة من امكانياته وقدراته الى اقصى حد ممكن، وقادرا على مواجهه متطلبات الحياة (٧٧:٤)

ويلعب الجانب النفسى دوراً كبيراً فى الارتقاء بمستوى الاداء وأصبح ينظر اليه كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم الحركية، فالمهارات النفسية تساعد الافراد على تهيئة قدراتهم الحركية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى (١١:٣٠٣)

وتلعب القدرات الحركية دورا أساسيا فى ممارسة الانشطة الحركية المختلفة وهى حجر الاساس التى يبدأ الفرد منها للإنتلاق نحو الممارسة ثم التفوق والانجاز (٣:١٤)

ويضيف "السيد عد المقصود" (١٩٩٨) ان امتلاك الفرد القدرات الحركية الخاصة بالنشاط هى التى تحدد مدى اشتراكه الفعال ومستوى أدائه فى العديد من الحركات المركبة،ذلك ان الاداء الحركى الناتج يتطلب التوافق

والتكامل بين هذه القدرات مع تتابع مؤثر ودقيق سواء فى الحركات الوحيدة او المجموعات الحركية المركبة. (٦:٢٦١)

مشكلة البحث وأهميته:

من خلال عمل الباحثة بكلية التربية الرياضية لاحظت كثرة شكاوى العديد من الزملاء الذين يقومون بتدريس المواد العملية من إنخفاض مستوى الطالبات قسم التدريب الرياضى وقد أخضعت الباحثة الظاهرة للملاحظة البسيطة وتبين إنخفاض المستوى مما يؤدي إلى انخفاض لياقتهم النفسية وبالتالي حدوث إنخفاض بقدرتهم الحركية والبدنية مما يؤثر سلباً على اللياقة النفسية ويرجع ذلك لإهتمام المدرسين بالإعداد البدنى وعدم الإلمام الكافى بأساليب الاعداد النفسى وحيث ان كل نشاط رياضى يتميز بأداء حركى معين فيتطلب هذا الاداء مقومات خاصة من القدرات الحركية التى يجب توافرها وتمييتها إلى أقصى حد ممكن تسمح به إمكانيات اللاعب حتى يتحقق الهدف من الاداء والوصول إلى المستويات الرياضية فى اقصر وقت وقل جهد ممكن. ومن هذا المنطلق سعت الباحثة لمعرفة العلاقة بين لياقة اللاعبات النفسية بالقدرات الحركية التى تتمثل فى (الرشاقة- التوازن- سرعة الاستجابة الحركية- التوافق- السرعة الحركية) لما لها من دور كبير فى الارتقاء بالمستوى حركياً ونفسياً والوصول باللاعبين إلى مستوى البطولة ومن خلال إطلاع الباحثة على الكثير من المصادر والرسائل العلمية وجدت ندرة فى المعادلات الرياضية التنبؤية التى تمكن الباحثين من التنبؤ بمستوى لياقتهم النفسية من خلال قدراتهم الحركية ومن هنا برزت أهمية البحث كمحاولة للتعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية والقدرة الحركية للاعبات الانشطة الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- العلاقة بين اللياقة النفسية ببعض القدرات الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- استنباط معادلة تنبؤية لتقدير مستوى اللياقة النفسية بدلالة القدرات الحركية التى تتمتع بها لاعبات الانشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

فروض البحث:

- توجد علاقة بين اللياقة النفسية وبعض القدرات الحركية المتمثلة فى (الرشاقة- التوازن- سرعة الاستجابة الحركية- التوافق- السرعة الحركية) لدى لاعبات الانشطة الرياضية
- يمكن استنباط معادلة رياضية لمعرفة القيمة التنبؤية لمستوى اللياقة النفسية بدلالة قيمة القدرات الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية

مصطلحات البحث:

- اللياقة النفسية Psychological Fitness:

محصلة من الكفاءات الانفعالية والذهنية والاجتماعية والاخلاقية التى يتسم بها الرياضى وتتمثل فى إدراك إنفعالاته الذاتية، فهم مشاعر الاخرين، إدراك المهارات الإجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الانفعالات. (٧ : ٥)

القدرات الحركية Motor abilities :

هى القدرة التى يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والادراكية (١٦ : ٤١)

الدراسات السابقة

أولا الدراسات العربية:

- ١- أجرت "منى مختار المرسي" (٢٠٠٥) دراسة بعنوان "بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين" بهدف التعرف على المكونات العملية للياقة النفسية لدى الرياضيين واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتم تطبيق المقياس على (٣٢٠) رياضي من لاعبي أندية الدرجة الأولى بمحافظة القاهرة، وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العاملي الى (٥) محاور و(٣٨) عبارة وقد تميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، ويمكن الإعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف على اللياقة النفسية لدى الرياضيين. (١٥)
- ٢- أجرت "رشا زكريا عبدالعزيز" (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي فى السباحة" تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كلاً من الذكاء المتعدد واللياقة النفسية فى السباحة وبين المستوى الرقمي فى السباحة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على (١٨٠) سباح وسباحة والذين إشتراكوا فى بطولة المدارس على مستوى الجمهورية من الجنسين فى سباق (١٠٠م) مرة، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) سنة وقد توصلت الباحثة من خلال الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية فى محاور مقياس اللياقة النفسية لدى سباحى وسباحات (المستوى الرقمي المرتفع وبين المستوى الرقمي المنخفض)، حيث تميز سباحى المستوى الرقمي المرتفع بإدراك المهارات الإجتماعية والدافعية، بينما تميزت سباحات المستوى الرقمي المرتفع بإدراك الإنفعالات الذاتية. (٥)

٣- أجرت "إبتسام السعيد رفعت" (٢٠١٣) دراسة بعنوان "اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج اللياقة النفسية المقترح على كل من المتغيرات العقلية وفاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) تلميذة متوسط أعمارهن (١٦.٨٢) سنة من لاعبات منتخبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة، وقد توصلت الباحثة من خلال الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين فاعلية الأداء المهارى والمهارات العقلية بمعدلات مرتفعة لدى العينة قيد البحث. (١)

٤- أجرى "عبد الرحمن ذياب الحازمى" (٢٠١٨) دراسة بعنوان "اللياقة النفسية وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية" تهدف الدراسة التعرف على مستوى اللياقة النفسية مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم التطبيق على عينة قوامها (٦٤) حكم من حكام الساحة وحكام المساعدين خلال الموسم الرياضى ٢٠١٨م-٢٠١٩م وتوصل الباحث الى انه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين محاور و مقياس اتخاذ القرار ومحاور ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم. (٨)

٥- أجرى "أحمد سالم البطانية" (٢٠١٨) بعنوان "القدرات العقلية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى ٦-٩ سنوات" تهدف الدراسة إلى التعرف على الفرق فى مستوى القدرات العقلية والحركية لدى

تلميذات مرحلة الطفولة ٦-٩ سنوات واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم التطبيق على عينة قوامها (٣٠٠) تلميذه من مدرسة الحصاد التربوية وظهرت الدراسة على وجود فروق داله احصائيا فى مستوى القدرات العقلية ومستوى القدرات الحركية ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القدرات العقلية القدرات الحركية.(٣)

ثانيا الدراسات الاجنبية:

١- أجرى "روجاس Rojas" (٢٠٠٣) دراسة بعنوان "تأثير التدريبات على جوانب متعددة البنين البدنى والنفسى" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات على جوانب متعددة البنين البدنى والنفسى وذلك على عينة قوامها ٣٣ فرد وقد قسمهم الباحثون الى مجموعة تجريبية قوامها ١٤ فرد والمجموعة الضابطة قوامها ١٩ فرد وقد استعان الباحثون بجلسات تدريبية استمرت ١٦ اسبوع على جوانب متعددة للبنين البدنى والنفسى، وقد اظهرت النتائج ان المجموعة التى استخدمت البرنامج (المجموعة التجريبية) تحسنت لياقتهم البدنية والنفسية من خلال تحسن اللياقة القلبية الرئوية، وتحسن الصحة المرتبطة بنوعية الحياة كما تحسن البناء النفسى، مما يشير الى ان التمرينات تعمل على تدعيم وتقوية نوعية الصحة المرتبطة بنوعية الحياة (٢٠).

٢- أجرى "سبورلوك Spurlock" (٢٠٠٢) دراسة بعنوان "العلاقة الترابطية بين اللياقة البدنية والنغمة البدنية للنشاط البدنى ومرحلة التغير فى سيدات الجامعة" تهدف الدراسة إلى المقارنة بين طالبات إشتراك فى دورات للياقة البدنية والنفسية فى أوقات فراغهن، وبين طالبات لم تشترك فى هذه الدورات للأنشطة البدنية فى وقت الفراغ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٤) طالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٦) سنة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق داله وأظهر التحليل

لمرحلة التغير بين المجموعتين عدم وجود إرتباط إلا أن المجموعة التي لم تشارك فى الدورات لم تكن أكثر نشاطاً مقارنة بالمجموعة الأخرى. (٢١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج المسحى بالأسلوب الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات قسم التدريب الرياضى الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، للأنشطة الرياضية الفردية (مبارزة- كاراتيه- تنس ارضى- تنس طاولة- تايكندو- سباحة- العاب قوى) والأنشطة الجماعية (كرة الطائرة) للعام الجامعى ٢٠١٩-٢٠٢٠م والبالغ عددهم (٦٦) طالبة وتم إختيار (١٦) طالبة بطريقة عشوائية ليمثلوا العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وبذلك اصبحت عينة البحث (٥٠) طالبة والجدول يوضح توزيع عينة البحث

جدول (١)

توزيع عينة البحث

الانشطة الرياضية	اسم اللعبة	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	المستبعدون
الانشطة الرياضية الفردية	مبارزة	٦	٢	٤	-
	سباحة	٩	١	٨	-
	كاراتيه	١٢	٣	٩	-
	تايكندو	٣	١	٢	-
	تنس طاولة	٨	٢	٦	-
	تنس ارضى	١٢	١	١١	-
	العاب قوى	٩	١	٨	-
الانشطة الرياضية الجماعية	كرة الطائرة	٧	٥	٢	-
المجموع		٦٦	١٦	٥٠	-

توصيف عينة البحث :

إعتدالية البيانات لعينة البحث فى معدلات النمو البدنى والقدرات الحركية وهى (الرشاقة- التوازن- التوافق- سرعة الاستجابة الحركية- السرعة الحركية) مرفق (٣) حيث تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) ومقياس اللياقة النفسية مرفق (٤)

جدول (٢)

إعتدالية البيانات لعينة البحث ن=٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	معامل الالتواء
القياسات الانثرومترية	الطول	١٦٢.٠٤	١٦٢.٠٠	٢.٧٥	٠.٩٢-	٠.١٣-
	الوزن	٧٠.٤٤	٦٩.٥٠	٧.٦٣	٠.٨٦-	٠.٢٦
	السن	٢٠.١٤	٢٠.٠٠	٠.٥٧	٣.٧٨	١.٣٨
القدرات الحركية	الرشاقة	١٤.٤٩	١٣.٩٥	٢.١٢	٠.٠٣	٠.٦٨
	السرعة الحركية	١٢.٤٤	١٢.٠٠	١.٤٢	٠.٢٩-	٠.٠٦
	التوافق	١٠.٠٦	١٠.١٥	١.٤١	٠.٢٢	٠.٤٦-
	سرعة الاستجابة الحركية	٠.٨٥	٠.٨٦	٠.٠٧	١.١٥-	٠.٠٣
اللياقة النفسية	التوازن	١٤.٩٤	١٤.٩٠	١.٩٢	٠.٣٢-	٠.١٢
	مقياس اللياقة النفسية	٨١.٧٨	٨٠.٠٠	٦.٢٩	٠.٦١-	٠.٤٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى القدرات الحركية ومقياس اللياقة النفسية ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهى أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتنالى مما يُعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات جمع البيانات:

تمت الاستعانة بمجموعة من الادوات لجمع بيانات هذا البحث وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة

- مقياس اللياقة النفسية Psychological Fitness:

مقياس اللياقة النفسية إعداد "منى مختار مرسى" (٢٠٠٥م) ويهدف هذا المقياس إلى قياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية وهو يتكون من (٥) محاور بها (٣٨) عبارة، ترتيبها كالاتي: إدراك الانفعالات الذاتية (١٠) عبارات، فهم إنفعالات الآخرين (٩) عبارات، إدراك المهارات الاجتماعية (٨) عبارات، الدافعية (٦) عبارات، تنظيم وإدارة الانفعالات (٥) عبارات، ويحتوي المقياس على عبارات ايجابية وعددها (٢٥) عبارة، وعبارات سلبية وعددها (١٣) عبارة وتحسب درجات إستجابة المقياس على ميزان ثلاثي بدرجة (كبيرة، متوسطة، بسيطة) درجتهم (١، ٢، ٣) على التوالي للعبارة الايجابية والعكس للعبارة السلبية وبذلك يكون الحد الاقصى لدرجات المقياس (١١٤) درجة والحد المتوسط (٧٦) درجة و الحد الادنى (٣٨) درجة مرفق (٤).

الادوات والاجهزة:

- ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- متر لقياس المسافة.
- جهاز قياس زمن رد الفعل.
- حبل.
- قوائم

الاختبارات:

إختبارات لقياس القدرات الحركية: حيث قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة وإستطلاع رأى الخبراء فى المجال الرياضى لتحديد أهم القدرات الحركية وإختباراتها مرفق (٣)

- اختبار سرعة الاستجابة الحركية (لقياس زمن رد الفعل البسيط والمركب) (١٣ : ٣٧٤)
 - اختبار الركض حول الدائرة المعدل (لقياس الرشاقة) (١٠ : ٢٩٣-٢٩٥)
 - اختبار الجرى فى المكان (١٥ث) (لقياس السرعة الحركية للرجلين) (١٣ : ٢٩٢)
 - اختبار الوقوف بالقدم الطولية على العارضة (لقياس التوازن الثابت) (١٣ : ٣٤٤)
 - اختبار الانتقال بين الدوائر المرقمة (لقياس التوافق بين العينين والقدمين) (١٣ : ٣٢٩)
- المعاملات العلمية :**
- أ- صدق مقياس اللياقة النفسية:**

تم حساب صدق مقياس اللياقة النفسية عن طريق تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٦) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية بواقع (٥) من لاعبات الانشطة الرياضية الجماعية و(١١) من لاعبات الانشطة الرياضية الفردية وذلك فى الفترة ما بين ٢٠٢٠/٢/١١م إلى ٢٠٢٠/٢/٢٤م وتم احتساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بالبعد التى تنتمى اليه وقيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لهذا المحور ودرجة المقياس ككل، كما هو موضح بالجدولين رقمى (٣، ٤)

جدول (٣)
الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور
مقياس اللياقة النفسية ن=١٦

م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي
المحور الأول : ادراك الانفعالات الذاتية			١٧	*٠.٩٦٧	*٠.٨٦١	المحور الرابع : الدافعية		
١	*٠.٥٧٨	*٠.٦٩٠	٢٢	*٠.٦٢٣	*٠.٦٢٥	٤	*٠.٧٨٤	*٠.٦٦٥
٦	*٠.٧٤٨	*٠.٤٩٥	٢٧	*٠.٦١٨	*٠.٥٠٧	٩	*٠.٦٨٥	*٠.٥٣٨
١١	*٠.٦٢٥	*٠.٦١٩	٣١	*٠.٦١٣	*٠.٥٦٤	١٤	*٠.٧٤٨	*٠.٦٤٦
١٦	*٠.٥٨٢	*٠.٦٢٢	٣٤	*٠.٥٤٧	*٠.٥٨٦	١٩	*٠.٦٠٨	*٠.٥٦٥
٢١	*٠.٦٤٨	*٠.٦٥٤	٣٧	*٠.٨٩٧	*٠.٧٩١	٢٤	*٠.٦٩٨	*٠.٥٨٥
٢٦	*٠.٥٢٦	*٠.٧٠٤	المحور الثالث: ادراك المهارات الاجتماعية			٢٩	*٠.٧٤٣	*٠.٧٦٢
٣٠	*٠.٦٤٨	*٠.٦٤١	٣	*٠.٥٦٩	*٠.٦٩٥	المحور الخامس: تنظيم وإدارة الانفعالات		
٣٣	*٠.٧٤٥	*٠.٦٨١	٨	*٠.٨٦٥	*٠.٦٥٨	٥	*٠.٧٦٨	*٠.٧٥٢
٣٦	*٠.٥٥٤	*٠.٧١٦	١٣	*٠.٧٣٤	*٠.٧١٥	١٠	*٠.٧٢٠	*٠.٦١٩
٣٨	*٠.٦٣٥	*٠.٦٨١	١٨	*٠.٧٦٤	*٠.٦٣٥	١٥	*٠.٦١٥	*٠.٧٨٠
المحور الثاني: فهم انفعالات الآخرين			٢٣	*٠.٧٦٤	*٠.٦٨٤	٢٠	*٠.٦٠٨	*٠.٧٤٦
٢	*٠.٥٦٦	*٠.٧١٢	٢٨	*٠.٧٤٥	*٠.٦٣٩	٢٥	*٠.٨١٤	*٠.٦١٣
٧	*٠.٧٠٩	*٠.٧٣٢	٣٢	*٠.٦٨٥	*٠.٦٩٣			
١٢	*٠.٧٥٥	*٠.٥٦٤	٣٥	*٠.٧١٦	*٠.٥١٣			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٤٨٢

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه العبارة وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور، كما يتضح ان قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا مؤشر لصدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، اي ان عبارات محاور المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس اللياقة النفسية ن = ١٦

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	ادراك الانفعالات الذاتية	*.٧٥٦
٢	فهم انفعالات الاخرين	*.٦٤٥
٣	ادراك المهارات الاجتماعية	*.٧٥٥
٤	الدافعية	*.٦٥٢
٥	تنظيم وادارة الانفعالات	*.٧٦٨
٦	اجمالي مقياس اللياقة النفسية	*.٨٢٩

*قيمة (ر) الجدول عند مستوى $0.05 = 0.482$

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح ان قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق الدلالة الاحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- صدق اختبارات القدرات الحركية:

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية عن طريق صدق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (١٦) لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وحساب دلالة الفروق بين الارباعي الاعلى والارباعي الادنى وذلك يوم ٢٠٢٠/٢/١١م إلى ٢٠٢٠/٢/٢٤م ويوضح ذلك جدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الاعلى و الارباعي الادنى لبيان معامل الصدق في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث

م	القدرات الحركية	وحدة القياس	الارباعي الاعلى ن=١٦		الارباعي الادنى ن=١٦		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	الرشاقة	ث	١١.٨٨	٠.٥٦	١٦.٩٥	٠.٦٥	٥.٠٨	١٠.٦٠١
٢	السرعة الحركية	تكرار	١١.٠٠	٠.٨٢	١٤.٢٥	٠.٥٠	٣.٢٥	١٣.٠٠
٣	التوافق	ث	١١.٥٠	٠.٢٢	١٤.٤٨	٠.٥٤	٢.٩٨	١٨.٠١
٤	سرعة الاستجابة الحركية	ث	٠.٧٨	٠.٠١	٠.٩٧	٠.٠٢	٠.١٩	٢٨.٦٦
٥	التوازن	ث	١٢.٧٥	٠.٢٤	١٦.٨٥	١.٠٧	٤.١٠	٩.٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً لصالح الارباعي الاعلى مما يدل على صدق اختبارات القدرات الحركية
أ- ثبات مقياس اللياقة النفسية:

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٥) محاور وعباراتهم وعددهم (٣٨) عبارة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test&Re-Test" على العينة الاستطلاعية قوامها (١٦) وذلك بفارق زمنى (١٠) ايام بين التطبيقين وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/٢/١١م إلى ٢٠٢٠/٢/٢٤م ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى محاور مقياس اللياقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٦

م	محاور مقياس اللياقة النفسية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		فروق المتوسطات	
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س
١.	ادراك الانفعالات الذاتية	درجة	٢٥.٤٤	١.٩٣	٢٥.٩٤	١.٤٨	١.٣٧	٠.٧٠٩
٢.	فهم انفعالات الاخرين	درجة	٢٠.٦٣	٢.٤٢	٢١.١٣	٢.٧٠	١.٥١	٠.٨٣٣
٣.	ادراك المهارات الاجتماعية	درجة	١٧.٠٠	١.٧١	١٧.٥٦	١.٨٢	٠.٨٩	٠.٨٧٥
٤.	الدافعية	درجة	١٢.٣٨	١.٤١	١٢.٧٥	١.٦٥	٠.٩٦	٠.٨١٦
٥.	تنظيم وادارة الانفعالات	درجة	١٠.٩٤	٠.٩٣	١١.١٣	٠.٨١	٠.٦٦	٠.٧٢٣
٦.	اجمالي مقياس اللياقة النفسية	درجة	٨٦.٣٨	٤.١٠	٨٨.٥٠	٣.٩٧	٢.٦٣	٠.٧٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط نو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (اعادة تطبيق الاختبار) فى محاور مقياس اللياقة النفسية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٥) مما يشير الى ثبات تلك المقياس.

ب- ثبات اختبارات القدرات الحركية:

تم حساب ثبات اختبارات القدرات الحركية عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها "Test Re-Test" على العينة الاستطلاعية قوامها (١٦) وذلك

بفارق زمنى (١٠) ايام بين التطبيقين وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/٢/١١ م إلى ٢٠٢٠/٢/٢٤ م ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى ويوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى القدرات الحركية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٦

معامل الارتباط	فروق المتوسطات		التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	القدرات الحركية	٥
	ع±	س	ع±	س	ع±	س			
٠.٨٦٦	١.٠٥	٠.٥٢-	٢.٠٥	١٤.٧٢	١.٩٩	١٤.٢٠	ث	الرشاقة	١.
٠.٩٣٦	٠.٥٦	٠.٢٣	١.٥٨	١٢.١٠	١.٥٧	١٢.٣٣	تكرار	السرعة الحركية	٢.
٠.٨٣٦	٠.٦٢	٠.٢٤	٠.٩٥	١٢.٥٨	١.١٤	١٢.٨٢	ث	التوافق	٣.
٠.٦٨١	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٨٤	٠.٠٧	٠.٨٧	ث	سرعة الاستجابة الحركية	٤.
٠.٨٤٨	٠.٨٩	٠.٤٨	١.٥٨	١٤.٢٢	١.٦٥	١٤.٧٠	ث	التوازن	٥.

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (اعادة تطبيق الاختبار) فى اختبارات القدرات الحركية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات الدراسة الاساسية:

قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس اللياقة النفسية و اختبارات القدرات الحركية على عينة البحث الاساسية المكونه من (٥٠) لاعبة يوم ٢٥، ٢٦، ٢٧ / ٢٠٢٠/٢ م.

المعالجات الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الاحصائى SPSS

- المتوسط الحسابى. - الوسيط.

- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الخطأ المعياري.
- التقلطح.
- معامل الانحدار.

عرض ومناقشة النتائج

الفرض الاول: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اللياقة النفسية والقدرات الحركية

جدول (٨)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس اللياقة النفسية والقدرات الحركية لدى لاعبات الأنشطة الرياضية ن = ٥٠

المتغيرات	الرشاقة	السرعة الحركية	التوافق	السرعة الاستجابية الحركية	التوازن	مجموع القدرات الحركية
الرشاقة						
السرعة الحركية	*٠.٤١٢					
التوافق	٠.٠٢٣	*٠.٣٣٣				
سرعة الاستجابة الحركية	٠.٠٢٥	٠.١٧٤	*٠.٣٦٩			
التوازن	٠.٠٥٣	٠.١٩٦	٠.٢٥٣	*٠.٥٠٩		
المجموع القدرات الحركية	*٠.٤٤٩	*٠.٦٧١	*٠.٦٧٩	*٠.٦٧٢	*٠.٦٠٥	
مقياس اللياقة النفسية	*٠.٣٧٩	*٠.٤٩٧	*٠.٣٦١	*٠.٣٥٦	*٠.٤٨٥	*٠.٦٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٠.٢٨٧$

يوضح جدول (٨) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات متغيرات القدرات الحركية ومقياس اللياقة النفسية لدى لاعبات الأنشطة الرياضية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٣٥٦ إلى ٠.٦٦٩) كما يوضح الاتي: على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السرعة الحركية والرشاقة

بقيمة معامل الارتباط (٠.٤١٢*) وبين السرعة الحركية والتوافق بقيمة معامل الارتباط (٠.٣٣٣*) وبين سرعة الاستجابة الحركية والتوافق بقيمة معامل الارتباط (٠.٣٦٩*) وبين التوازن و سرعة الاستجابة الحركية بقيمة معامل الارتباط (٠.٥٠٩*) لدى لاعبات الانشطة الرياضية.

تعزو الباحثة ان القدرة الحركية هي أحد الركائز الاساسية فى صحة الرياضى وتمكنه من ممارسة الانشطة الرياضية بدون ارهاق والعمل دون اضرار سلبية فإن اللياقة النفسية تحقق مستوى عالى من الصحة النفسية والإجتماعية والحضارية للفرد، ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات النفسية بعضها البعض هذا من ناحية وتفاعلاتها مع السياقات الاجتماعية والحضارية من ناحية اخرى فهى تمكن صاحبها من العمل براحة وهدوء ومواجهة الظروف والمواقف المختلفة بأعلى مستوى من الجودة واقل جهد واسرع وقت.

كما يضيف "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) ان اللياقة النفسية ذات دور رئيسى وهام فى تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة فى الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداته وقد اثبتت البحوث ان الرياضيين الذين يفتقرون الى الكفاءة النفسية يظهرون مستوى اقل من مستوى قدراتهم الحقيقية، فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخطوية لا يستطيع تحقيق اعلى المستويات الرياضية اذا افتقر الى الاعداد النفسى حيث تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية ككل (١٦٦:١٢)

كما ان التوافق الحركى هو قدرة الرياضى على سرعة الاداء الحركى مع دقه الاداء فى تحقيق الهدف مع الاقتصاد فى الجهد وتظهر صفة الرشاقة والتوازن والسرعة الحركية من متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية اى تحريك الجسم واجزاءه بالدقة المطلوبة وهذا ما تعتمد عليه الانشطة الرياضية لإعداد الرياضى للمستويات العالية (٢٠٥:٢)

وتتفق الباحثة مع "شيماء محمد شابون" (٢٠١٥م) ان اللياقة النفسية احد الركائز الهامة التي يتحدد عليها مستوى الاداء للاعبين حيث تلعب المهارات النفسية دورا رئيسيا ويظهر ذلك بوضوح في بداية المباريات الحساسة والمصيرية حيث يكون اللاعب متوترا من المباراة ومن نتيجتها (٧:٧٤) وتضيف الباحثة أن مستوى اللياقة النفسية تلعب دورا هاما في مستوى القدرات الحركية حيث تعد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا بالاضافة إلى إعداده نفسيا وذلك عن طريق التغلب على التوتر والوصول لمرحلة الصفاء الذهني وبالتالي يستطيع اللاعب التركيز في أداءه الرياضى وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على ان توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة النفسية والقدرات الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

الفرض الثانى: يمكن التوصل إلى علاقة تنبؤية بمستوى القدرات الحركية للاعبات الأنشطة الرياضية من خلال درجاتهم في مقياس اللياقة النفسية.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجات مقياس اللياقة النفسية للاعبات الأنشطة الرياضية ودرجاتهم في القدرات الحركية

المتغيرات	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	مربع المعدل	الخطأ في التقدير
مقياس اللياقة النفسية والقدرات الحركية	٠.٦٦٩	٠.٤٤٨	٠.٤٣٦	١٢.٢٤

يوضح جدول (٩) معامل الارتباط بين درجات مقياس اللياقة النفسية للاعبات الأنشطة الرياضية ودرجاتهم في متغيرات القدرات الحركية، حيث أن قيمة (معامل الارتباط) المحسوبة (٠.٦٦٩) أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات لاعبات

الأنشطة الرياضية في مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم في متغيرات القدرات الحركية.

جدول (١٠)

تحليل التباين (ANOVA) لمعامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات لاعبات الأنشطة الرياضية في مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم في القدرات الحركية

البيان	درجات الحركية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	درجة الحرية
بين القياس	٥٨٣٦.٤١	١	٥٨٣٦.٤١	٣٨.٩٣	٠.٠٠
داخل القياس	٧١٩٥.٨٨	٤٨	١٤٩.٩١		
المجموع الكلي	١٣٠٣٢.٣٠	٤٩			

يوضح جدول (١٠) تحليل التباين (ANOVA) لمعامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات لاعبات الأنشطة الرياضية في مقياس اللياقة النفسية ودرجاتهم في متغيرات القدرات الحركية، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة (٣٨.٩٣) أكبر من قيمة (ف) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً.

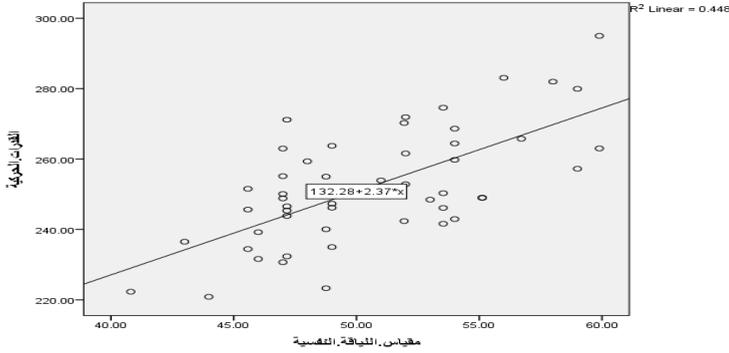
جدول (١١)

تحليل الانحدار الخطي البسيط لدرجات مقياس اللياقة النفسية لاعبات الأنشطة الرياضية ودرجاتهم في القدرات الحركية

البيان	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)
المقدار الثابت	١٣٢.٢٨	١٩.٣٠	-	٦.٥٨
مقياس اللياقة النفسية	٢.٣٧	٠.٣٨	٠.٦٦٩	٦.٢٤

بعد توافر الشروط النظرية لإجراء معامل الانحدار من حيث منطقية الإشارات وقيمة معاملات الانحدار حيث حقق الجزء الثابت قيمة موجبة أكبر

من الصفر بالإضافة إلى أن معامل الإنحدار له قيمة موجبة وتتراوح ما بين (الصفر والواحد الصحيح).



شكل (١)

يوضح جدول (٩) (١٠) (١١) والشكل (١) ملخص لنموذج الإنحدار الخطي البسيط بطريقة Enter ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط أو معامل التحديد R Square في درجات مقياس اللياقة النفسية للاعبات الأنشطة الرياضية ودرجاتهم في متغيرات القدرات الحركية، كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الإنحدار الخطي البسيط وجود تأثير دال إحصائي للمتغير المستقل، كما يوضح الجدول معاملات معادلة الإنحدار البسيط والتي تتمثل في قيمة المعامل البائي B وقيمة (ف) ودلالاتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار الخطي البسيط التي تعين على التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغير المستقل بالصورة التالية:

$$Y = a + B \times X \quad \text{المتغير التابع} = Y \quad \text{المقدار الثابت} = A \quad \text{معامل الانحدار} = B \quad \text{المتغير المستقل} = X$$

المعادلة التنبؤية لتحديد مستوى اللياقة النفسية بدلالة القدرات الحركية

$$\text{القدرة الحركية} = 132.28 + (2.37 \times \text{درجة مقياس اللياقة النفسية})$$

وتتفق الباحثة مع "عبد الرحمن ذياب الحازمي" (٢٠١٨) ان الافراد الذين يتمتعون باللياقة النفسية لديهم توازن فى انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب ويمتلكون القدرة على اظهار الاحترام نحو الاخرين واتخاذ القرارات الصحيحة التى تتميز بالرضا والتفاعل الجيد (٩:٨)

ويذكر "مخلد محمد الياصرى" (٢٠١٤م) ان ترجع القدرات الحركية أهميتها فى ان تجمع بين السرعة الحركية والرشاقة والتوافق والتوازن والتى هى من القدرات الاساسية لتفوق اللاعب فى تحقيق أفضل الانجازات وان عملية الوصول للمستويات العليا لتحقيق الانجاز لم يعد عملية سهله المنال وذلك لأن المستوى الرياضى قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية، على ذلك أصبح إهتمام المعنين بالجانب الرياضى متزايداً بالبحث عن طرائق واساليب جديدة عن طريق الاعتماد على الاسس العلمية لمؤشرات عملية التنبؤ والتوجيه لأن التقديرات الذاتية للمدربين لم تعد ملائمة للتنبؤ بمستويات اللاعبين (١٣:١٤)

الاستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث تم إستنتاج مايلى :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السرعة الحركية والرشاقة لدى لاعبات الانشطة الرياضية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السرعة الحركية والتوافق لدى لاعبات الانشطة الرياضية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين سرعة الاستجابة الحركية والتوافق لدى لاعبات الانشطة الرياضية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التوازن وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اللياقة النفسية والقدرات الحركية لدى لاعبات الانشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ.
- امكانية استنباط معادلة تنبؤية نهائية يمكن من خلالها التعرف على مستوى اللياقة النفسية بدلالة القدرة الحركية للاعبات الانشطة الرياضية

التوصيات :

- في حدود ما تم استنتاجه توصى الباحثة بما يلي :
- الاهتمام باللياقة النفسية والتدريبات الخاصة بها لتطويرها ودمجها مع القدرات الحركية فى البرامج التدريبية بكليات التربية الرياضية.
- إجراء المزيد من الابحاث المتعلقة باللياقة النفسية للاعبى ولاعبات الانشطة الرياضية المختلفة.
- إعتداد المعادلة التنبؤية الخطية لمعرفة مستوى اللياقة النفسية من خلال قدرة اللاعب الحركية.

((المراجع))

أولا المراجع العربية:

- ١- إبتسام السعيد رفعت (٢٠١٣): اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح أحمد (١٩٩٧): التدريب الرياضى، الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة
- ٣- أحمد سالم البطانية (٢٠١٨): القدرات العقلية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى ٦-٩ سنوات، بحث

- منشور، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٤٥) العدد (١)،
الجامعة الاردنية.
- ٤ - أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ - رشا زكريا عبد العزيز (٢٠٠٧): الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي فى السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦ - السيد عبد المقصود (١٩٨٥): نظريات التدريب الرياضى، الاسس العامة، الجزء الاول.
- ٧ - شيماء محمد عبد المقصود شابون (٢٠١٥): اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الانشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٨ - عبد الرحمن نيبان الحازمي (٢٠١٨): اللياقة النفسية وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، بكلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٩ - عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٤): دراسات معاصرة فى علم النفس المعرفى، الجزء الاول، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٠ - على الغرطوسى، صادق الحسينى، على الكريزى (٢٠١٥): القياس والاختبار والتقويم فى المجال الرياضى، المكتبة الوطنية، مطبعة المهيم، بغداد.
- ١١ - محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى،

ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- مخلص محمد جاسم الياصرى (٢٠١٤): القيمة التنبؤية للإنجاز الطلاب بفعالية رمى الرمح بدلالة القدرة الحركية، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد (٧) العدد (٥)، جامعة بابل، العراق.

١٥- منى مختار المرسى (٢٠٠٥): بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد ٤٤ كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

١٦- وجيه محبوب (١٩٩٨): علم الحركة، بيت الحكمة، جامعة بغداد

ثانياً: المراجع الأجنبية

17- Bourey, J, Miller, A (2001): Do You Know What Your emotional IQ is (cover story) Public Management (US), Vol 83, Issueg.

18- Elias, M., J & Weissberg, R.P (2000): Primary Prevention Educational approaches to enhance social and emotional learning. J. of school Health. Vol.70 ,Issue5 ,PP.

19-Lindley, L.,D (2001): Personality,other dispositional variables ,and human adaptability,

Unpublished Ph.D. Thesis University of Iowa State. Available :www. Libumi com

20- Rojas-R,schlicht- w,Hautzinger- m,(2003): ' Effects of exercise training on quality of life, psychological. Well- being, immune status,and cardio puimmonary fitness in an Hiv-I positive population ' journal of ,sport- and- exercise

21- Spurlock, P (2002): Association between participation in a university personal physical fitness course an leisure-tune physical activity and stage of change in collage woman E ugene, OR, kinesiology publications, university of Oregon.