

دراسة مقارنة للمهارات العقلية و السلوك التنافسي

للاعبين كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين

في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012

أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الفصل الاول

مقدمة البحث:

في الآونة الأخير اقتحمت لعبة كرة القدم الخماسية للبنين والبنات مجال المنافسات المحلية والدولية وأضحت ممارساتها على نطاق واسع في المجتمعات . ونتيجة للضغوط المتزايدة للمنافسات الرياضية والتي قد يستجيب لها الرياضيون بدنيا وعقليا بطريقة قد تؤثر على ادائهم مما يفقدهم التركيز على الأداء . وقد أشار شوجر مان suger man (1998) : أن ما يحاول الرياضيون انجازه وما يسعى إليه خبراء وعلماء النفس لمساعدته الرياضيين والفرق الرياضية في الحصول عليه وتحقيقه يدعوا الي الاهتمام المتزايد ودراسة بعض خصائص أفضل أداء . فاللاعب يستطيع ان يؤدي أفضل أداء لديه في البطولات عندما يشعر أنه قد بلغ نقطة إحساس عقلية نفسيه معينة (10 : 31) . والشعور بنقطة الإحساس العقلية النفسية يعرفها علي مطاوع والهنشيري (1997) " ذلك الإحساس الخاص باللعب هو ما يرغب الرياضي في أدائه دون خطأ " ، ولكن الرياضي في هذه النقطة يكسبه عدة خصائص منها : الاسترخاء ، الثقة بالنفس ، التركيز التام ، العفوية في الأداء ، الإلية ، المرح والسيطرة على الانفعالات . (4 : 54) . وتعد العمليات العقلية العليا (mental processes) أو العمليات المعرفية (coqnitivc processes) التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية ، واتفق كل من محمود بسيوني ، باسم فاضل (1994) ومحمد العربي شمعون (1996) وعبد الستار جبار (2000) على ان العمليات العقلية تتضمن مايلي : الانتباه ، الإدراك ، التفكير ، رد الفعل ، التركيز (8:92) (5:273) (2:21) .

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

أن التحكم في القدرة على الانتباه والتركيز التام والثقة بالنفس والاسترخاء غاية في الأهمية
وتتطلب مهارة وكفاءة عالية فضلا عن الخبرات التي أكتسبها اللاعبون من خلال المباريات التي تسهل
لهم سرعة البديهة والتصرف . وأشار وليامز Williams (1996) أنه هناك ثلاث عوامل تساعد في
التعرف على السمات السيكولوجية المرتبطة بالأداء الرياضي الناجح وهي :

أولاً - المعلومات التي يجمعها الباحثون من وصف الرياضيين لإحساسهم وشعورهم الداخلي في
لحظات أدائهم المتفوق أثناء المنافسة .

ثانياً - نتائج الدراسات المقارنة بين الرياضيين الناجحين والأقل نجاحاً ، أو بين الرياضيين المؤهلين
للاشتراك في الفرق الرياضية الاولمبية وغير المؤهلين .

ثالثاً- المعلومات التي يجمعها الرياضيون والكشافين الرياضيون من خلال إجابات اللاعبين الممتازين
على إسألتهم . (25\15) .

مشكلة البحث وأهميته :

أن تحقيق النتائج الجيدة في الألعاب الرياضية يتطلب العمليات العقلية والجسمية ومن الأهمية
بمكان ان تكون للرياضي صورته عقلية للوصول الي الهدف الذي يكافح من اجله ، وهذا يتطلب ان
يتوافر لدى اللاعب سمات نفسية وصفات عقلية في وحده كلية متكاملة تمكنه من الوصول الي تحقيق
أفضل إنجاز لديه . حيث اشار وليامز (1986) بأن معظم المدربين واللاعبين أركوا ان نسبة 40%
الي 90% من الفوز ترجع الي عوامل عقلية وكلما ارتفع مستوى الأداء المهاري كلما ازدادت أهمية
الجانب العقلي وأضافت انه إحساس 80 % من لاعبي القمة في 12 ألعاب مختلفة كان : انخفاض
الشعور بالخوف ، عدم التفكير بالأداء ، التركيز التام ، الانتباه ، الأداء بأقل جهد ، الإحساس التام
بالسيطرة على الذات .ثم أشار بوجود ثمانية مظاهر بدنية وعقلية هامة للأداء الرياضي في المنافسات
عالية المستوى هي : الاسترخاء النفسي والعقلي ، الاسترخاء البدني ، الثقة المتفائلة بالنفس ، التركيز
تعبئة الطاقة النفسية ، السيطرة الكاملة على الأداء البدني والعقلي ، والاداء بطريقة آلية (13:15:126) .
ويرى الباحث أن أهمية دراسة المهارات العقلية والسلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي سيوضح
أهمية امتلاك اللاعبين لدرجات متفاوتة من المهارات العقلية والتي سوف تسهم في مساعدة المدربين
والخبراء واللاعبين على أهميتها ودورها في الأداء الجيد وكذلك بيان الفروق بالمهارات العقلية و
السلوك التنافسي وسيوضح متطلبات التدريب الرياضي كعملية عقلية ونفسية وليس بدنية فقط .

أهداف البحث : يهدف البحث التعرف الى :-

1. علاقة المهارات العقلية والسلوك التنافسي للرياضيين الفائزين وغير الفائزين .

2. الفروق بين اللاعبين الفائزين وغير الفائزين في المهارات العقلية .

دراسة مقارنة للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعب كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

3. الفروق بين اللاعبين الفائزين وغير الفائزين في السلوك التنافسي.

فروضيات البحث :

- 1- توجد علاقة ايجابية دالة معنويًا بين المهارات العقلية و السلوك التنافسي الايجابي .
- 2- توجد فروق دالة معنويًا بين مراكز الفرق الفائزة وغير الفائزة في المهارات العقلية و لصالح للاعبين الفائزين .
- 3- توجد فروق دالة معنويًا بين مراكز الفرق الفائزة وغير الفائزة في السلوك التنافسي و لصالح المراكز الفائزة .

مصطلحات البحث :

- المهارات العقلية :خصائص عامة متلازمة مع الاداءات القمية .(15|123).
- القدرة على التصور : استحضار صورة المهارة او مهارات سبق ادائها من قبل الرياضي بنجاح وإتقان .(1-27)
- القدرة على التركيز : " توجيه الانتباه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في موقف كلي " (1 - 1430)

القلق : " قوة دافعية ايجابية او سلبية " (6-380)

- الثقة بالنفس : " الثقة المؤكدة لدى اللاعب في نفسه وفي قدرته على التعامل مع الأشياء واثقا من قدراته واستعداداته ، يتعامل مع المواقف الطارئة بطريقة جيدة يصدر الأحكام بثقة يعبر بحرية عن آرائه للمدربين واللاعبين " (2-6)
- دافعية الانجاز الرياضي : "الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة " (6-251) .

- السلوك التنافسي : هو السلوك الذي يقوم به الرياضي اثناء المنافسة لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسة مع الآخرين لاحراز الفوز . (6 : 333)
- المهارات العقلية: تعرف بأنها براعة اللاعب في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة.(2:29)

الفصل الثاني

2- الدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية:

المهارات العقلية:

بالرغم من حداثة علم النفس العصبي كاحد العلوم التطبيقية التي تهتم بالعلاقة بين وظائف العقل والسلوك ، سواء كان سلوك تنافسي أو سلوك سلبي أو ايجابي ، إلا أنه يعتمد على فريضتين علميتين

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفانزين وغير الفانزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

لتفسير تلك العلاقة وهما الفرضية المخية Brain Hypothesis والفرضية العصبية Neuron Hypothesis (118:11)

وملخص الفرضية المخية أن المخ هو مصدر السلوك وأن لكل منطقة مخية وظيفه معينه وبالرغم من تعدد مناطق المخ إلا أن هناك تداخل وتواصل وتناغم وتكامل بين وظائفها المختلفة ، ولا تعمل كمجرد وحدات منفصلة ومنعزلة ، كما أن أي تغير أو تطور أو إصابة أو اضطراب في أي منطقة يمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على أداء وظيفة معينه على منطقة أخرى نتيجة لان المنطقه المصابة مثلا ترسل الإشارات والأوامر إلى المنطقه المسؤوله عن أداء هذه الوظيفة للقيام بوظيفتها بكفاءة .

أما ملخص الفرضية العصبية أن الجهاز العصبي للإنسان هو الجهاز الذي يسيطر على أداء جميع أجهزه الجسم المختلفة ، وان الجهاز العصبي يتكون من خلايا ووحدات تتفاعل معا ولكنها ليست متصلة فيزيقياً ، وقد تكون الخلايا العصبية متباعدة في ما بينها تشريحياً أو مكانياً ولكنها تشارك معاً في القيام بوظيفة محددة ، وأن أي خلل أو تميز أو اضطراب في مسار شبكة الأعصاب يؤثر على أداء الخلايا العصبية لوظيفتها الحيوية ، ومن ثم يؤثر على السلوك.(20:2) (118:11)

ان استخدام برامج التدريب العقلي دون التعرض على التغيرات الحادثة للقياسات البعديه عن القبلية للنشاط العقلي ، والتي تعتبر من وجهة نظر الباحث بمثابة التقدير الموضوعي للمهارات العقلية وأيضاً التفسير الموضوعي لتأثير المهارات العقلية في السلوك التنافسي .

فعلى سبيل المثال فان حشو دماغ الرياضي بالكثير من المعلومات في الفترة الاخيرة قبل المنافسه لا يؤثر على الدورة المعرفية فقط ولكن يؤثر سلبياً على الدورتين البدنية والانفعالية ، حيث يعوق عمليات التفكير والتركيز ومن ثم الأداء الجيد ومن بين أهم المهارات العقلية المؤثرة في الأداء التنافسي مايلي:

1- القدرة على الاسترخاء :

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أداءه بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي الي تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من إن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في الأداء. (277:1)

2- التصور الذهني :

وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حوله معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أنت يتذكروا أحداث او خيارات سابقة. (315:1)

3- الثقة بالنفس :

إن الرياضيين الذين يتمتعون في الثقة المثلى يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم ، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلي حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعيه بالنسبة لهم . (338:1)

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفانزين وغير الفانزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

4- تركيز الانتباه :

يزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية والشمية والذوقية وغيرها . إن جسم الإنسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله . كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار ، لكن الفرد لا ينته إلى جميع هذه المنبهات التي تحيط به من كل جانب ، بل يختار منها ما يهيمه معرفته أو عمله أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجاته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة. (1:277)

2 - 2- الدراسات السابقة :

2-1- دراسة توماس وفوجارتي (1997) Thomas and Fogarty :

عنوان البحث:

" تدريب المهارات النفسية في الجولف : دور الفروق الفردية في التفضيلات المعرفية " وتم تحليل الفروق الفردية في التفضيلات المعرفية باستخدام تقدير تأثير تدريب التصور ومناجاة النفس -Self-Talk على المهارات النفسية ومستويات الأداء.

منهج البحث :

واتبعت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت

عينة البحث :

على مجموعتين عددهما (32) لاعبا من لاعبي الجولف في فريقين تمتد أعمارهم من (29-59) سنة . ومارست المجموعة التجريبية برنامج استمر لمدة شهرين اشتمل على خمس مهارات نفسية ونفسية حركية (الانفعالات السلبية ، المعارف ، الإعداد العقلي الآلية في الأداء ، مهارات ضربة الجولف وتحسين الأداء) .

نتائج البحث :

وتبين ان استجابات المجموعة التجريبية تحسنت بدرجة دالة معنويا على استبيان تصور الألعاب الرياضية (SIQ) وتقديرات أساليب التصور ومناجاة النفس . كما كان أداءهن أفضل في اختبار مهارات الجولف بعد البرنامج التدريبي (11) .

2- 2- بحث ميس وكارول (1998) Mace and Carroll :

عنوان البحث :

" تأثير التدريب بتطعيم الشدة في تقرير - الذات للشدة (Stress) وتقدير الملاحظ على الشدة ، معدل القلب وأداء الجمباز .

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لانه الاسلوب المناسب للبحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (18) لاعبة أجريت عليهن قياسات نفسية وأدائية عديدة وهن على مقعد طويل (Bench) بارتفاع 1.52 مترا على سطح الأرض . ثم قسمت العينة الى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية واستمرت المجموعة التجريبية سبع فترات تدريبية اشتملت على تمرينات التوافق .

نتائج البحث :

أشار الباحث بأن المجموعة التجريبية ذكرت بأنها كانت اقل شدة قبل القياس البعدي وكان أداءهن أفضل بدرجة دالة معنوية - بينما لم تظهر فروق معنوية بين المجموعتين في أقصى معدل للقلب . وأوضح البحث ان تطعيم الشدة (شكل من اشكال تدريب المهارات العقلية) يسر اتجاهها أفضل نحو الواجب الذي يتسم بالشدة العالية فضلا عن الأداء المتزايد (8) .

2- 3 - دراسة سانشي ولزيك (2002) (sanchez and lesyk):

عنوان الدراسة :

" تدريب المهارات العقلية، المهارات العقلية التسع للنموذج الفائق " .

منهج الدراسة :

واتبعت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية.

عينة الدراسة :

تكونت عينة البحث من لاعبي المستوى العالي في بلجيكا والولايات المتحدة الأمريكية يمثلون عددا كبيرا من الألعاب الرياضية مثل الجمباز، التايكواندو الجولف كرة السلة، رفع الأثقال، السباحة، الخ.

هدف الدراسة:

عرض المهارات العقلية التسع لنموذج الرياضيين الفائزين وتوضيح استعمالها في تقدير و أداء برامج تدريب المهارات العقلية للرياضيين.

اداة الدراسة :

اشتملت ادات البحث على اختبار المهارات العقلية التسعة للرياضيين الفائزين (صورة انجليزية وأخرى فرنسية) لتقدير الكفاءة الحالية للرياضي في المهارات العقلية التسعة وهي تشتمل على (30) ثلاثين بندا . وبعد مايقرا الرياضي كل بندا يطلب منه ان يفكر في ما يتعلق بخبرته الرياضية . ثم يوجة في الإجابة على السؤال (" إلى أي مدى كان سلوكك مطابق للوصف ") وتنحصر الدرجة بين

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفانزين وغير الفانزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

صفر - 10 (صفر غير مماثلة على الإطلاق و عشرة مماثلة جدا) وأسلوب تسجيل درجات العينة يؤدي الى درجات مجملة لكل من المهارات العقلية التسعة . وهذه الدرجات ترسم بيانيا وتقدم للرياضي في شكل يكون من السهل جدا ان يفهمه . والدرجات اقل من 85 % تمثل مقادير العجز التي ينبغي ان يركز عليها تدريب المهارات العقلية وهي : اختبار والاحتفاظ باتجاه ايجابي الاحتفاظ بمستوى عال لدافعية - الذات ، يضع أهداف عالية وواقعية ، يتعامل بفاعلية مع الناس ، يستعمل مناجاة - النفس بطريقة ايجابية ، يستخدم التصور العقلي بطريقة ايجابية ، التكيف في القلق بفعالية ، يتحكم في الانفعالات بفاعلية ، الاحتفاظ بالتركيز . وهذه المهارات العقلية التسعة تقدم في ثلاث مستويات متعاقبة كالتالي : المستوى الاول ويحتوي المهارات التي تؤلف القاعدة العريضة الضرورية لانجاز اهداف طويلة - المدى ، التعلم والتطوير كرياضي وتحمل الممارسة اليومية (اتجاه ، دافعية الأهداف والالتزام ، مهارات التعامل مع الآخرين) في حين كان المستوى الثاني المهارات التي تستعمل بطريقة فورية قبل الأداء (مناجاة النفس Self - talk والتصور العقلي) بينما كان المستوى الثالث المهارات التي تستعمل اثناء الأداء الفعلي (التعامل مع القلق التعامل مع الانفعال والتركيز) . وكل مستوى من المستويات الثلاث يدمج وعلى اساس مهارات متعلمة في المستويات السابقة . وبعد ما يكمل كل رياضي الاجابة على كل مهارة يتبع ذلك مقابلة معه لتقديم ايضاحات اضافية بدقة وبطريقة فردية . وكانت فترات تدريب المهارات العقلية الفردية لكل رياضي واحيانا في حضور المدرس الرياضي .

نتائج الدراسة :

واوضحت النتائج ان المهارات العقلية يمكن تعلمها بفاعلية كما يمكن تحسينها من خلال الارشاد والممارسة ، و من ذلك يتبين ان استخدام تدريبات المهارات العقلية يؤدي الى تحسن في الاداء وهذا ماجعل الباحث يتعرض لدراسة هذه المهارات مع السلوك التنافسي و التي قد توجد بين مراكز الفرق الفائزة وغير الفائزة في بطولة الجامعات العراقية لكرة القدم الخماسية.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه الأسلوب المناسب للدراسة .

3-2- مجتمع البحث :

جميع لاعبي فرق كرة القدم الخماسية لبطولة الجامعات العراقية للبنين المقامة في قاعة قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية للمدة من 6-4-2012 وعددهم ثمانون (80) لاعب ، و الفرق المشاركة هي :

دراسة مقارنه للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبى كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

- 1- كلية الرافدين
 - 2- الجامعة المستنصرية
 - 3- المأمون
 - 4- الجامعة العراقية
 - 5- جامعة بغداد
 - 6- مؤسسة المعاهد الفنية
 - 7- كلية المنصور الجامعة
 - 8- كلية الإمام الأعظم
- وقد بلغ عدد الفرق المشاركة ثمان (8) فرق وتمتد اعمار اللاعبين المشتركين في البطولة ما بين (18) و (23) عاما .

3-3 عينة البحث :

تم تقسيم مجتمع البحث بعد إعلان نتائج البطولة الى أربعة مجموعات وهي :-

- 1- المجموعة الأولى (المركز الأول والثاني)
 - 2- المجموعة الثانية (المركز الثالث والرابع)
 - 3- المجموعة الثالثة (المركز الخامس والسادس)
 - 4- المجموعة الرابعة (المركز السابع والثامن)
- وقد اشتملت كل مجموعة على (20) عشرين لاعب تم اختيار (المجموعة الأولى والثانية الفائزين) ، (والمجموعة الرابعة غير الفائزين) بالطريقة العمدية . بعد استبعاد (المجموعة الثالثة لعدم تعاونهم مع الباحث في عملية الإجابة على الاختبارات) ، وقد أصبحت عينة البحث ستون (60) لاعب .

3-4 أدوات البحث :

- 1- اختبار المهارات العقلية :
إعداد : ستيفان بل وآخرون عام (1996) وتعريب وتقنين محمد حسن علاوي عام (1998)
ويقىس هذا الاختبار بعض الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي وهي : القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التركيز ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، ودافعية الانجاز .
وعدد عبارة هذا الاختبار (24) عبارة وكل بعد تمثله (4) عبارات ذات مقياس سداسي الدرجات .
(543 - 6)

2- اختبار السلوك التنافسي:

- إعداد هاريس عام (1984) اقتباس وتعريب محمد حسن علاوي (1998) ويشمل الاختبار على عشرين (20) عبارة منها تسعة (9) عبارات في اتجاه السلوك التنافسي الايجابي ، وإحدى عشر (11) عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي . والإجابة على هذه العبارات ذات مقياس ثلاثي التدرج (6 : 43-44) .

دراسة مقارنة للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفانزيين وغير الفانزيين
 في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

3-5 المعالجات الإحصائية :

- 1- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط والإلتواء .
- 2- معامل ارتباط بيرسون .
- 3- تحليل التباين واختبار أقل فرق معنوي .

3-6 فريق العمل المساعد :

تكون فريق العمل من مدربي الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية لكرة القدم الخماسية بنين التي أقيمت في قاعة قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية 2012 و الاستعانة بهم عن طريق شرح الاختبارات وكيفية الإجابة عليها من قبل اللاعبين مع حضور الباحث وذلك بعد استعراض الفرق المشاركة في البطولة .

3-7 الدراسة الاستطلاعية :

عمد الباحث الى دراسة استطلاعية للتأكد من معاملات ثبات اختبار المهارات العقلية واختبار السلوك التنافسي بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني أسبوع بين الاختبارين على مجموعة مكونة من (32) طالب بالسنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية 2012 ويوضح الجدول (1) معاملات ثبات اختبار المهارات العقلية
 جدول (1) يبين معاملات ثبات الاختبار للمهارات العقلية والسلوك التنافسي بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني (سبعة) أيام وكذلك الصدق الذاتي .

الصدق الذاتي	معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقاييس
		ع ص	ص	ع س	س	
0.96	**0.918	3.36	10.91	3.99	13.78	القدرة على التصور
0.94	**0.881	2.97	12.59	3.51	13.56	القدرة على الاسترخاء
0.92	**0.852	2.94	12.45	3.83	13.81	القدرة على تركيز الانتباه
0.92	**0.846	3.46	14.00	3.33	13.25	القدرة على مواجهة القلق
0.93	**0.865	3.42	13.41	3.30	13.66	الثقة بالنفس
0.82	**0.668	4.23	13.38	5.04	15.44	دافعية الانجاز الرياضي
0.94	**0.892	1.67	20.44	2.99	19.41	السلوك التنافسي الايجابي
0.96	**0.970	2.40	19.65	2.57	18.77	السلوك التنافسي السلبي
0.98	**0.974	4.07	40.09	5.56	38.18	الدرجة الكلية للسلوك التنافسي الكلي

قيمة (ر) = 0.01 = 0.449

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض وتحليل النتائج :

يبين جدول (2) مصفوفة ارتباط المهارات العقلية والسلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي
 لبطولة الجامعات العراقية (ن =60)

م	المقاييس	المقاييس								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	القدرة على التصور	0.296*	0.328*	0.0163	0.150-	0.120-*	0.367**	0.573**	0.165	-
2	القدرة على الاسترخاء	0.164	0.525**	0.575**	0.049-	-0.109	0.146	0.595**	-	-
3	القدرة على تركيز الانتباه	0.080	0.266*	0.364**	0.243-	0.163-	0.326*	-	-	-
4	القدرة على مواجهة القلق	0.271*	0.267*	0.119-	0.273*	0.450**	-	-	-	-
5	الثقة بالنفس	0.273-	0.353	0.149-	0.210-	-	-	-	-	-
6	دافعية الانجاز الرياضي	0.091-	0.021	0.112-	-	-	-	-	-	-
7	السلوك التنافسي الايجابي	0.017-	0.560**	-	-	-	-	-	-	-
8	السلوك التنافسي السلبي	0.213	-	-	-	-	-	-	-	-
9	السلوك التنافسي الكلي	-	-	-	-	-	-	-	-	-

قيمة (ر) =0.324 (0.01) وقيمة (ر) =0.250 (0.05)

يظهر من جدول (2) وجود (36) معامل ارتباط منهم عدد (9) معامل ارتباط مستوى معنوي
 (0.01) ، وعدد (8) معامل ارتباط دالة عند مستوى (0.05) ، وكانت الارتباطات الموجبة بين القدرة
 على التصور وكل من التركيز والقدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي السلبي و السلوك التنافسي
 الكلي. وبين القدرة على الاسترخاء وكل من القدرة على التركيز و السلوك التنافسي الايجابي، وبين
 القدرة على التركيز وكل من السلوك التنافسي الايجابي والسلبي وكذلك بين القدرة على مواجهة القلق
 وكل من الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي السلبي و الكلي، وكذلك بين الثقة
 بالنفس والسلوك التنافسي السلبي و الكلي . وعلاقة ايجابية دالة معنوية بين درجة السلوك التنافسي
 الايجابي والسلبي .

دراسة مقارنه للمماررات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسية الفائزين وغير الفائزين
 في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

يبين جدول (3) تحليل التباين بين مراكز الفوز لفرق كرة القدم الخماسية بنين في المهارات العقلية
 (ن = 60)

م	المهارات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
1	القدرة على التصور	بين المجموعات	5.02	2	2.90	0.13
		داخل المجموعات	844.00	57	15.77	
		المجموع الكلي	849.02	59	-	
2	القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	170.60	2	81.31	*6.76
		داخل المجموعات	690.50	57	12.90	
		المجموع الكلي	861.1	59	-	
3	القدرة على تركيز الانتباه	بين المجموعات	12.60	2	5.91	0.50
		داخل المجموعات	850.10	57	15.85	
		المجموع الكلي	862.7	59	-	
4	القدرة على مواجهة القلق	بين المجموعات	13.00	2	6.66	0.57
		داخل المجموعات	606.10	57	13.95	
		المجموع الكلي	619.1	59	-	
5	الثقة بالنفس	بين المجموعات	380.00	2	189.51	*17.90
		داخل المجموعات	605.70	57	10.00	
		المجموع الكلي	985.7	59	-	
6	دافعية الانجاز الرياضي	بين المجموعات	313.90	2	156.66	*11.85
		داخل المجموعات	770.00	57	13.35	
		المجموع الكلي	1083.9	59	-	

قيمة (ف) = 0,05 (3.15)

يظهر من الجدول (3) وجود قيم دالة عند مستوى (0.05) بين مراكز فرق كرة القدم الخماسية بنين
 في ثلاث مهارات عقلية هي : القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس، ودافعية الانجاز الرياضي .

يبين جدول (4) دلالة الفرق بين متوسطات مراكز الفوز في القدرة على الاسترخاء .

المرکز	المتوسط الحسابي	المراكز			قيمة اقل فرق معنوي (0.05)
		الاول	الثاني	الثالث	
الاول	18.40	-	0.75	*4.75	2.19
الثاني	16.50	-	-	*3.90	
الثالث	13.75	-	-	-	

يتضح من الجدول (4) يوجد فرقان دالان معنويين بين كل من المجموعتين الاولى (المركزين الاول والثاني) والمجموعة الثانية (المركزين الثالث والرابع) مع المجموعة الثالثة (المركزين السابع والثامن) في القدرة على الاسترخاء ولصالح (المجموعتين الاولى والثانية)

دراسة مقارنه للمماررات العقلية و السلوك التنافسي للاعبى كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

جدول (5) يبين متوسطات مراكز الفوز في مهارة الثقة بالنفس .

المراكز	المتوسط الحسابي	المراكز		
		الاول	الثاني	الثالث
الثاني	18.95	-	0.70	*5.60
الاول	18.45		-	*5.10
الثالث	13.10			-

يظهر الجدول (5) وجود فرقان دالان بين كل من المجموعتين الثانية والأولى مع المجموعة الثالثة في مهارة الثقة بالنفس لصالح المجموعتين الثانية والأولى .

جدول (6) يبين دلالة الفروق بين متوسطات مراكز الفوز في دافعية الإنجاز .

المراكز	المتوسط الحسابي	المراكز		
		الاول	الثاني	الثالث
الاول	20.65	-	1.20	*5.60
الثاني	19.55		-	*4.20
الثالث	13.45			-

يبين الجدول (6) وجود فرقين دالين بين كل من المجموعتين الأولى والثانية مع المجموعة الثالثة في مهارة دافعية الإنجاز لصالح المجموعتين الأولى والثانية.

يظهر جدول (7) تحليل التباين بين مراكز الفوز لفرق كرة القدم الخماسي في السلوك التنافسي الايجابي والسلبى والكلى .

م	المظاهر	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
1	السلوك التنافسي الايجابي	بين المجموعات	920.20	2	460.80	99.46
		داخل المجموعات	490.38	57	8.90	
		المجموع الكلي	1410.58	59	-	
2	السلوك التنافسي السلبى	بين المجموعات	230.90	2	116.91	13.05
		داخل المجموعات	520.70	57	10.00	
		المجموع الكلي	751.6	59	-	
3	السلوك التنافسي الكلي	بين المجموعات	277.20	2	138.21	10.02
		داخل المجموعات	780.15	57	13.79	
		المجموع الكلي	1057.35	59	-	

قيمة (ف) (0.0 5) = (3 . 15)

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسية الفائزين وغير الفائزين
 في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

يتضح من الجدول (7) أن نسبة (ف) دالة عند مستوى معنوية (0.05) بين مراكز الفوز في السلوك التنافسي الايجابي ، السلبي ، الكلي .

جدول (8) يبين دلالة الفروق بين مراكز الفوز لفرق كرة القدم الخماسية في السلوك التنافسي الايجابي .

قيمة اقل فرق معنوي (0.05)	المراكز			المتوسط الحسابي	المراكز
	الثالث	الاول	الثاني		
1.96	*2.85	1.10	-	16.00	الثاني
	*4.20	-		15.10	الأول
	-			13.00	الثالث

يظهر من الجدول (8) وجود فرق معنوي بين المجموعتين الثانية والثالثة في السلوك التنافسي ولصالح المجموعة الأولى .

جدول (9) يبين دلالة الفروق بين مراكز الفوز لفرق كرة القدم الخماسية في السلوك التنافسي.

قيمة اقل فرق معنوي (0.05)	المراكز			المتوسط الحسابي	المراكز
	الثالث	الاول	الثاني		
1.90	*3.90	0.20	-	41.00	الثاني
	*3.85	-		40.00	الاول
	-			36.55	الثالث

يظهر من الجدول (9) يوجد فرقان دالان بين المجموعتين الثالثة والأولى وكذلك بين المجموعتين الثانية والأولى في السلوك التنافسي السلبي ولصالح المجموعة الثالثة والثانية .

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين مراكز الفوز لفرق كرة القدم الخماسية في السلوك التنافسي السلبي .

قيمة اقل فرق معنوي (0.05)	المراكز			المتوسط الحسابي	المراكز
	الثالث	الاول	الثاني		
2.34	*4.85	1.20	-	24.44	الثاني
	*3.20	-		22.85	الاول
	-			19.20	الثالث

يظهر من الجدول (10) وجود فرقان دالان بين المجموعة الثانية والأولى وبين المجموعة الثالثة والأولى في السلوك التنافسي الكلي (الايجابي والسلبي) ولصالح المجموعة الثانية والثالثة .

4 - 2 مناقشة النتائج :

يبين الجدول (3) وجود علاقات ايجابية دالة معنوياً بين المهارات العقلية :- القدرة على الإسترخاء ، القدرة على التصور والقدرة على التركيز . فالقدرة على الإسترخاء تمثل اهم الخطوات الأساسية في التدريب العقلي ، إذ يشير محمد العربي شمعون (1996) إن الإسترخاء زاد استخدامه ويعد اساساً كمدخل نحو مزيد من الفعالية ، وظهرت برامج مختلفة التي تناسب كل الظروف . (4 : 25) ، كما إن القدرة على التصور لا تتم إلا بعد برنامج إسترخاء ، إذ إنه لا تتم القدرة على التصور في وجود توتر أو إستثارة إنفعالية زائدة كما أن القدرة على التركيز يتم استخدامها من أجل إستعادة خبرة سمعية او بصرية محددة في مجال المنافسات والتدريب ، وقد أشار وينبرج و جاكسون (Weinberg and Jackson 1987) أن التصور بعد الإسترخاء أدى الى تحسن اداء لاعبي الكراتيه (13) . ويرى الباحث أن القدرة على الإسترخاء والقدرة على التصور والقدرة على التركيز لا بد ان يتضمنها أي برنامج للتدريب العقلي .

ويظهر من الجدول اعلاه وجود علاقة ايجابية دالة معنوياً بين تلك المهارات وحدة الانتباه ويرجع الباحث تلك النتيجة الى وجود نقص واضح في الاعداد والخبرة وعدم تعرض لاعبي الجامعات الى برامج تنمية لهذه المهارات العقلية لأن الإعداد والخبرة تعطي الفرصة للاعبين تطوير مظاهر انتباههم . كما وجد علاقة سلبية دالة معنوياً بين مهارة الثقة بالنفس وحدة الانتباه وتوزيع الانتباه ، ويرجع الباحث ذلك الى أن العلاقة التي تتميز بالثقة بالنفس تزداد لديها حدة الانتباه وتقل لديها توزيع الانتباه . وبهذه النتيجة يكون البحث قد حقق الفرضية الأولى .

وبهذا تم تحقيق الفرض الأول من البحث.

يظهر من الجدول (4) تفوق لاعبي المركز الأول والثاني في القدرة على الإسترخاء على المركزين الثالث والرابع والمركزين الخامس والسادس وقد اشار محمد حسن علاوي (1998) بان بعض المراجع اشارت الى وجود بعدين القلق المعرفي والقلق البدني (6 : 398) ويعتقد الباحث ان لاعبي المركزين الاول والثاني متحررين من القلق المعرفي لان الفوز يخلق خبرات انفعالية ايجابية لذلك القلق لديهم قوة دافعة ايجابية تقودهم الى المزيد من الانتصارات . وهذا ما اظهر في الجدول (4) وتبين من الجدول (5) ان لاعبي المركز الاول والثاني حصلوا على متوسطات حسابية اعلا من المركز الثالث في القدرة على الاسترخاء ، وهذا يعني اقتراب لاعبي المركز الاول والثاني من معدلات تنشيط المدى المناسب لأدائهم ، إذ يؤكد اسامة راتب (1990) بان " القدرة على الاحتفاظ والاسترخاء بهدوء الاعصاب مهمة جدا لكي يحافظ الرياضيون على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية وان الاداء الجيد يتحسن اذا ما كان هناك تنظيم للاحاساس بالتحدي والرغبة . (1 : 278) ، ويتفق

دراسة مقارنه للممارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبى كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

مع هذا الاتجاه (ويليامز (1986) حين يشير بان الاسترخاء يساعد الرياضي على ارجوع الى حالة التوازن والتحكم في تصرفاته من جديد (15 : 189) .

ويظهر من الجدول (6) ان متوسطات لاعبي المركزين الثاني والاول أعلى بدرجة دالة معنويًا من لاعبي المركز الثالث في مهارة الثقة بالنفس ، وتعزى تلك النتيجة الى ما ذكره محمود عنان (1990) بان إعتقاد الرياضي بقدرته على النجاح من خلال عاملي الثقة بالنفس والتوجهات نحو المنافسة والذين يتبأآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة بالنفس والتي تبدو عليها اثناء التدريب والمنافسة. (9 : 125) .

كما اوضحت دراسة جستن justice (1972) ان المصارعين الفائزين اكثر ثقة بالنفس من المصارعين الاقل فوزاً . وقد اشار اسامة راتب (1990) ان الثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في معالجة الاخطاء وعندما يتميز الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي وتزيد من قدرته في بذل الجهد . (1 : 338 - 342 343) .

واشارت النتائج في الجدول (7) تميز لاعبي المركزين الاول والثاني بدافعية الانجاز عن لاعبي المركز الثالث ، وتعزى تلك النتيجة الى ان توافر سمة الثقة بالنفس لدى هؤلاء اللاعبين تعمل على زيادة دافع الانجاز دون التعرض الى خبرات فشل ، ويؤكد ذلك محمد حسن علاوي (1998) " بان اللاعب الذي يتميز بالثقة العالية بالنفس يمتلك المزيد من الدافعية للانجاز . " والشخص الذي يتميز الانجاز يتصف بانه يهتم بالامتيار والتفوق من اجل التفوق والامتيار ذاته ويملك القدره الكبيرة من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس كما يتسم بمستوى عال بفاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على ادراك قدراته " (6 : 287) .

وبذلك تتحقق الفرضية الثانية للبحث .

واوضحت النتائج في الجدول (9) تفوق لاعبي المركز الثاني على لاعبي المركز الثالث في السلوك التنافسي الإيجابي ويعزو الباحث الى ان إرتفاع معدل القلق الإيجابي الذي يؤدي بدوره إلى معدل استناره أو تنشيط أمثل يعمل على تعبئة الطاقة من نفسية لإظهار أفضل أداء حيث أشار علي مطاوع عام (1981) إلى أن المنافسات الرياضية تتطلب من الرياضي الحفاظ على الطاقة الحيوية في مختلف مواقف اللعب في كرة القدم وأن يكون أكثر كفاها في المباراة (2: 72)

وقد اظهر الجدول (10) ان لاعبي المركز الثالث اكثر درجة من لاعبي المركز الثاني والاول في السلوك التنافسي السلبي. ويعزو الباحث ذلك الى قبول اللاعبين بنتائج البطولة يتناسب مع قدراتهم ومع ما قدموه ، وهذا لايدفعهم الى الخوف والقلق من احتلال مركز متأخر في البطولة. إذ أشار أسامة

دراسة مقارنة للممارسات العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

راتب سنة (1990) أن :- الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة وتمكن من الرياضي فظغنه يعيق
من قدراته على الأداء الجيد. (1:-1990).

وأوضحت نتائج الجدول (10) أن لاعبي المركزين الثاني والثالث متفوقين على لاعبي المركز
الأول في السلوك التنافسي الكلي (الإيجابي والسلبي) ويعزو الباحث أن ذلك يرجع إلى إرتفاع مستوى
الإستثارة الناتجة عن الدافعية حيث يشير محمد حسن علاوي (1998) بأنه " كلما ارتفعت مستويات
التنشيط - الإستثارة (الدافعية) كلما زاد الأداء إلى أن يصل فيها الأداء الأقصى وبعد ذلك الزيادة في "
التنشيط - الإستثارة" (الدافعية) تؤدي إلى الهبوط بمستوى الجودة في السلوك أو الأداء " (7: 220-
221).

وبهذا قد حقق البحث فرضه الثالث.

الاستنتاجات :

1- توجد علاقات ايجابية دالة معنويًا بين القدرة على التصور وكل من القدرة على التركيز القدرة
على مواجهة القلق ، السلوك التنافسي السلبي والايجابي وكذلك بين القدرة على الاسترخاء وكل من
القدرة على التركيز والسلوك التنافسي السلبي والكلي ، وايضا بين القدرة على التركيز وكل من
القدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي الايجابي والسلبي . وكذلك بين القدرة على مواجهة القلق
وكل من مهارة الثقة بالنفس ودافعية الانجاز . وعلاقة بين السلوك التنافسي والسلبي والكلي .

2- توجد علاقة سلبية دالة معنويًا بين مهارتي القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس بالسلوك
التنافسي السلبي والكلي .

3- لا توجد علاقة دالة معنويًا بين المهارة العقلية دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي الايجابي
والسلبي والكلي .

4- لا توجد فروق دالة معنوية في مهارات القدرة على التصور والقدرة على التركيز والقدرة على
مواجهة القلق بين الفرق الفائزة وغير الفائزة .

5- تشترك الفرق الفائزة بالمركزين الاول والثاني في ثلاث مهارات عقلية هي : القدرة على
الاسترخاء ، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز . في حين تميز الفريق الفائزة بالمركز الثاني بالسلوك
التنافسي الايجابي والكلي .

6- تتميز الفرق الفائزة بالمركز الثالث بالسلوك التنافسي السلبي والكلي .

التوصيات :

1- يمكن استخدام اختباري المهارات العقلية والسلوك التنافسي في البيئة العربية والعراقية ..

دراسة مقارنه للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبى كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م.د. ماهر محمد عواد العامري

- 2- ينصح باستعمال برامج الاسترخاء الذاتي لتقليل مقدار السلوك التنافسي السلبي وزيادة مقدار السلوك التنافسي الايجابي .
- 3- هناك نقص واضح في مهارات دافعية الانجاز الرياضي ، لذلك ينبغي توجيه الاهتمام بتطوير مهارات دافعية الانجاز الرياضي في كرة القدم الخماسية للبنين خاصة والانشطة الرياضية الاخرى عامة .
- 4- الاهتمام ببرنامج ارشاد لاعبي كرة القدم الخماسية في تعاقب المهارات العقلية لتنمية قدراتهم في تلك المهارات .
- 5- توجيه الاهتمام الى الجانب العقلي لممارسة الرياضة وخاصة مهارة القدرة على التركيز .
- 6- اعداد دورات تدريبية للمدربين في كيفية استعمال برامج التدريب العقلي .
- 7- بناء مستويات معيارية لاختباري المهارات العقلية والسلوك التنافسي في الانشطة الرياضية المختلفة عامة وكرة القدم الخماسية للبنين خاصة ، حتى يمكن معرفة مدى التقدم الحادث نتيجة الممارسة والمنافسات

المراجع :

- 1- اسامة كامل راتب (1995) ، علم نفس الرياضة ، (ط 1) ، القاهرة : دار الفكر العربية .
- 2- سامي عبد القوي: علم النفس العصبي، ط1، جامعة الإمارات. 2001.
- 2- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط1، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2005.
- 3- عبد الستار جبار ضمد: فسولوجية العمليات العقلية في الرياضة، تحليل، تدريب قياس، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الأردن 200.
- 4- علي محمد مطاوع (1981) ، دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبى المستويات الرياضية العالية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية جامعة حلوان .
- 5- علي محمد مطاوع ، وعلي خليفة الهنشيرى (1997) السمات الشخصية المرتبطة بالايجاز الرياضي للاعبى فرق المقدمة في بطولة الجماهيرية لكرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، العدد 6 ، ص 65-73 .
- 6- محمد العربي شمعون (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- 7- محمد حسن علاوي (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

دراسة مقارنه للمماراته العقلية و السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم الخماسي الفانزيين وغير الفانزيين
في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012.....أ.م. د. ماهر محمد عواد العامري

7- محمد حسن علاوي (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر .

8- محمود بسيوني و باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة (1994)

9- محمود عبد الفتاح عنان (1995) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، (ط 1) ، القاهرة : دار الفكر العربي .

10- Mace ,R .D. ,Correll ,D., (1998) " The effect stress inoculation on self-reported stress, observer 's of stress heart rate and gymnastics preferment . Journal of Sports Sciences , 7 , PP. 257-266 .

11-Emelinov , V&, Diagnostics of induction of alternative sts of consciousness mental training in L.E. vnestable , P. Bundgen training, 1992.

12- Sanchez . X . , & Lesyk . J . , (2002) " Nine mental skill of success Model " presented at The world Congress of Sport Psychology , Ohio Center for Sport Psychology .

13- Sugarman , K . , (1998) , Peak performance . <http://WWW.psy WWW.com/Sports/pesk.htm>.

14- Thomas, P.R., & Fogarty, G. J. (1997) " Psychological Skills in Golf : The role of individual differences in Cognitives . Sport psychologist , 11,pp . 86-106 .

15- Weinberg , R., Seabourne, l., & Jackson , A. (987) Arousal and relaxion instructions prior to the use of imagery ; Effects on image Controllability, 18 , pp. 205-214 .

16- Williams , J.M., (1986) . Applied Sport Psychology. Personal Growth to peak performance , May Field publishing Company , Palo Alto , California .