

"المساهمة النسبية لبعض مؤشرات الكفاءة النفسية في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة"

أ.م.د/هاني محمود ابو بكر

أستاذ مساعد بقسم اصول التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

- المقدمة ومشكلة البحث:

يعد مفهوم الكفاءة النفسية من مفاهيم علم النفس الأكثر تعقيداً وتركيباً فهو يشمل أبعاداً كثيرة منها الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية كإفاه ، ولهذا تعددت وتباينت الآراء التي تعالج هذا المفهوم وطبيعته ، وتعكس الكفاءة النفسية قدرة الفرد على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصيه تعكس مقدار ما يتمتع به اللاعب من مستوى نفسى مثالي يتيح له القدرة على تحمل أعباء وضغوط التدريب والمنافسة ، وكذلك قدرته على إحداث تغيير في سلوكه بشكل مثالي يسهم في تحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضي في النشاط الرياضي التخصصي .

ويذكر باجارس ف Pajares,f (٢٠٠٥) أن أهمية الكفاءة النفسية تتضح من خلال المساعدة على تحديد مقدار الجهد الذي سيبدله اللاعب في النشاط الممارس ومقدار المثابرة ومواجهه العقبات، ومقدار الطاقة والصلابة النفسية أمام ضغوط المنافسة. (٥١ : ٦٩)

ويشير زيمرمان وكليرتي Zimmerman,b., cleary,t (٢٠٠٦) أن معتقدات الكفاءة النفسية أفضل مؤشرات للنجاح والإنجاز للاعب ومهاراته الرياضية. (٥٦ : ١٩٩)

ويوضح جوليد ديفين Gould,D,diffen (٢٠٠٢) أن إدراك الرياضيين لكفاءتهم يؤثر على أدائهم الرياضي بطرق متعددة، فالرياضيين الذين لديهم إدراك عال لكفاءتهم الشخصية يواجهون المهام المطلوبة منهم ذات طابع التحدي بقوه وطاقة نفسيه مثلى، ويظهرون دقه عالية في تقييمهم الشخصي لأدائهم الرياضي ودافعيه عالية للإنجاز والتفوق نحو الواجبات الحركية المطلوبة.

(٤٦ : ٢٩٦)

ويضيف الباحث أن الكفاءة النفسية مصطلح يشير إلى معتقدات الرياضي حول قدرته على وتنفيذ المهام المطلوبة منه بأعلى درجات من الاستقرار النفسي الذي يتسم بالثقة بالنفس والمثابرة نحو تقدير الذات في الظروف الضاغطة للمنافسة.

ويشير ليمونس lemons (٢٠١٤) أن الكفاءة النفسية تعتمد على إدراك الفرد لذاته وصورته عن نفسه، فهي مؤشر لقدرة الفرد على التحكم في انفعالاته الشخصية وتصرفاته ووضع أهدافه المستقبلية من خلال التلاؤم والتكيف مع حجم المجهود البدني والمهارى المطلوب خلال المنافسة. (٤٩: ٢٧)

ويذكر ليفلى lefley,h (٢٠١٠) أن الكفاءة النفسية تهتم بقدره الرياضي على إنجاز التصرفات المطلوبة منه بالتعامل مع المواقف التنافسية المستقبلية برفع كفاءته ورسم خطوطاً واضحة إيجابيه تقوده نحو الإنجاز. (٤٨: ٢٤٩)

ويتفق كلاً من تيلا وايني Tella,a.and ayenyi (٢٠٠٦) ، ستاجكفيك Stajkovic, y (٢٠١٣) ، كايتينا وبواكا Cynthia g.& boaco (٢٠٠٢) على أن هناك خصائص للكفاءة الشخصية منها ثقه الفرد في قدرته على النجاح ، توقعات الفرد للأداء في المستقبل ، تقدير الفرد لذاته ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، التمتع بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والطموح العالي والرغبة في التفوق والإنجاز ، لديهم طاقة نفسيه عالية ، درجه عالية من الصمود النفسي ، يتصفون بالتفاؤل ومستوى مرتفع من الإصرار والصلابة النفسية ، كما أنهم يمتلكون درجات عالية في مواجهه الضغوط النفسية. (٥٥: ١٣) (٥٤: ٩٢) (٤٢: ٢٠٧)

ويشير مجدي يوسف (٢٠١٧) إلى أن إنجازات الرياضي عن أدائه من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لكفاءته الشخصية، حيث أن مرور الرياضي في موقف معين يعطى مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وبكفاءة عالية في إنجاز هذا الأداء. (٢٣: ٨)

وتذكر فاطمة على (٢٠١٤) أن إعداد الرياضي نفسياً أحد الأعمدة المهمة التي تتضمنها العملية التدريبية فضلاً عن المتطلبات التدريبية الأخرى، ولاحظت أن الصلابة النفسية لها تأثير على مهارات اللاعب وعلى نتائجه في المنافسات سلبياً أو إيجابياً ويرجع ذلك إلى عدم إعطاء المدربين الاهتمام الكافي للمتطلبات النفسية إذ تكمن مشكلة الضغوط وعدم إحراز الفوز من

اللاعبين الذين تكون درجة الصلابة لديهم قليلة حيث يبدأ الاضطراب في التوافق العضلي العصبي مما يؤدي الى فقد اللاعب الثقة في نفسه. (٢٠ : ٣٧)

ويرى الباحث أن هناك العديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر على الحالة التدريبية للاعبين في المجال الرياضي سواء في التعليم أو التدريب أو المنافسة والتي منها الطاقة النفسية والطلاقة النفسية والصلابة النفسية والصمود النفسي وتقدير الذات ومواجهة الضغوط.

وفي هذا الشأن يشير كل من فلتشر وساركار Sarkar & Fletcher (٢٠١٤) ، جولد شتين وبروكس Brooks & Goldstein (٢٠٠٤) إلى أن الصمود النفسي يعتبر من مكونات الكفاءة النفسية الهامة للرياضيين ، نظراً لما يواجهونه من ضغوط في التدريب والمنافسات الرياضية ، حيث له تأثير واضح على تعبئة الطاقة النفسية لهم ، بالإضافة إلى أنه يعتبر مصدر تحفيز لهم للإنجاز الرياضي ومساعدتهم على الاستمرارية في العملية التدريبية وأداء المنافسات بالشكل المثالي ، بينما إذا لم يستطيع اللاعب أن يصمد أمام هذه الضغوط فيؤدي إلى ضعف التركيز والعصبية والإخفاق في المنافسات . (٤٤ : ١٩) (٤٥ : ٧٢) (٤٧ : ٢٠)

وتشير عكله سليمان (٢٠١٦) ، وجدى الفاتح ، محمد غريب (٢٠١٤) أن مصطلح الطاقة النفسية (psychic Energy) يستخدم بديلاً للاستثارة أو التنشيط ويقصد بها الشده والحيوية والقوه التي يؤدي بها العقل وظائفه ويعتبرها أساس عميق للدافعية فهي تعتبر من المكملات الهامة في تحقيق الانجاز الرقمي للاعبين وأنها تأخذ الشكل الإيجابي أو السلبي وأن تلك الطاقة تتميز بالترج خلال الاوقات المختلفة وفقاً لنوع الموقف. (١٧ : ١٩١) (٤٠ : ٦٣)

ويذكر حسن عبده (٢٠٠١) أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، وأن فهم المدربين للطلاقة وكيف يشعر الرياضيين بها كلما كان أكثر قدرة على مساعده الرياضيين على تحقيق المستوى المثالي. (١١ : ٤٣)

ويتفق كلا من جولد وآخرون Gould,etal (٢٠٠٢) مدحت عباس (٢٠١٠) ، زينب راضي (٢٠٠٨) على أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية، والفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية، ويدل ذلك أن الفرد لديه

مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بانة أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه الى شيء أكثر إيجابية. (٤٦ : ٣٠٢) (٣١ : ٢٩١) (١٢ : ٢٢)

كما يتفق كلاً من أسامة راتب (٢٠٠١)، العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٥)، إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٨) أن ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي بشقيها البدني والانفعالي والعقلي تمثل أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى نظراً لوجود العديد من الضغوط والأحمال والمتطلبات المرتبطة بالنشاط الرياضي.

(٦ : ٢٤) (٢٦ : ١٩١) (٢ : ١٤٨)

ويضيف أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص، ويصفه خاصه الرياضيين وغالباً ما يسعى المدربين الأكفاء إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعاً منهم بأن تقييم أو معرفة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية لديه. (٤ : ٢٥١)

ونظراً لقصر مسافه العدو في المسابقات القصيرة والتي تتطلب من المتسابق أن يتمتع بالحالة النفسية المثلى لطبيعة المنافسة والتي تثيره نحو تحقيق مستوى رقمي مميز عن منافسيه، فالمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين خلال التدريب والمنافسات تؤثر سلباً على مستوى أدائهم خلال التدريب والمنافسة ، ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة وفي حدود علم الباحث لم يتوصل إلى أي دراسة تهدف إلى التعرف على علاقة بعض مؤشرات الكفاءة النفسية ونسبة مساهمتها في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة لذا يرى الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة.

- أهداف البحث:

١. بناء مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة.
٢. التعرف على علاقة بعض مؤشرات الكفاءة النفسية بالمستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م).
٣. التعرف على نسبة مساهمة مؤشرات الكفاءة النفسية في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م).

- فروض البحث:

١. وجود ارتباط معنوي بين مؤشرات الكفاءة النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م).
٢. يمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية لديهم.
٣. من الإمكان التوصل إلى مقياس الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م).

- مصطلحات البحث:

✓ مؤشرات الكفاءة النفسية للرياضيين:

هي مقدار ما يتمتع به اللاعب من مستوى نفسي مثالي يتيح له القدرة على تحمل أعباء الجهد وقدرته على إحداث تغيير في سلوكه من خلال تنميه الطاقة والطلاقة والصلابة والصبود النفسي وتقديره لذاته بشكل يسهم في تطوير قدرته على مواجهته للضغوط النفسية وتحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضي في النشاط الرياضي التخصصي. " تعريف إجرائي "

✓ الطاقة النفسية:

يعرف مصطفى باهي، سمير عبد القادر (٢٠٠٤) هي الحيوية والقوه التي تعمل بها وظائف العقل وهي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل وأن الرياضيون يحتاجون إلى التحكم في طاقاتهم النفسية مثلما يحتاجون إلى التحكم في الطاقة البدنية. (٣٢: ٤٢)

✓ الطلاقة النفسية:

يعرفها أسامة راتب (٢٠٠٠) بأنها أفضل تعبئه أو تهيئه نفسيه لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، فضلاً عن حدوثها دون أثر للتوتر بأشكال مختلفة لاسيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل وتشمل مكوناتها (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهه القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، الآلية. (٥: ١٤٦)

✓ الصلابة النفسية:

يعرفها عماد مخيمر (٢٠١١م) نقلا عن كوباز Kobasa بأنها مجموعة من الخصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي. (١٨: ٣١)

✓ الصمود النفسي:

يعرف محمد ابو حلاوة (٢٠١٣) الصمود النفسي بأنه القدرة على المحافظة على الحالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفائل والاطمئنان إلى المستقبل". (٢٥: ٣٦)

✓ تقدير الذات:

تعرفه هالة ذكي (١٩٩٧) بأنه الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمنه من جوانب جسميه واجتماعيه وأخلاقية وتفاعليه والتي يكونها عن نفسه من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم. (٣٨: ٥٨)

✓ الضغوط النفسية:

تعرفها ناهد فياض، مصطفى باهي (٢٠٠٢) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشده الناتجة عن النقد والشعور بالرضا، والتأمل الذاتي، والتقدير من الآخرين، والاجتماعية، ومفهوم الذات. (٣٣: ٥٥)

✓ المستوى الرقمي:

هو المحصلة النهائية لعمليات اعداد المتسابقين بدنياً ومهاري ونفسياً والذي يعبر عن مستوى الأداء من السباقات ويقاس بالزمن. (١٩: ١٠)

- الدراسات السابقة:

١- الدراسات العربية

- دراسة: محمد توفيق محمد قنديل (٢٠٠١) (٢٧) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين اللاعبين ذوي الأداء المهارى المرتفع والمنخفض في تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية: الدافع للإنجاز، مستوى الطموح، الثقة بالنفس، اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب من لاعبي رفع الاثقال داخل مدينة المنيا، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والدافع للإنجاز ومستوى الطموح والثقة بالنفس كحالة والثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي رفع الاثقال ذوي مستوى المهارى المرتفع.

- دراسة: محمد إبراهيم خليل (٢٠٠٥) (٢٤) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين السباحين والسباحات في الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز، اشتملت عينة البحث على ٣٠ سباح وسباحة تم اختيارهم عشوائياً من المجتمع، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق بين السباحين في الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز وفقاً لمستوي الانجاز الرياضي (العالي، المتوسط، الأقل).

- دراسة: محمد سالم العجيلي (٢٠٠٥) (٢٩) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية "خبرة الحدث" ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا ، والتعرف على العلاقة بين سمة الطلاقة النفسية "خبرة النشاط" ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، اشتملت عينة البحث على الطلبة الرياضيين من طلاب جامعة المنيا قوامها (٥٩٠) لاعباً ، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مقياس " حالة الطلاقة النفسية" وأبعاد مقياس " مركز التحكم وهي " مصدر التحكم- الاستقرار- التحكم الشخصي" ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً مع بعد" التحكم الخارجي" من مقياس " مركز التحكم " لدى عينة البحث.

- دراسة: ماجد محمود فتح الباب (٢٠٠٦) (٢٢) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات المائية في المستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن ٥٠ م حرة، اشتملت عينة البحث على عدد (٢٥) من طلاب تخصص السباحة بالفرقة الثالثة والرابعة بقسم التدريب الرياضي جامعة

طنطا، وتوصلت نتائجها إلى وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في زمن ٢٥م، و٥٠م حرة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

دراسة: امل على خليل (٢٠١٤) (٨) والتي هدفت إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، اشتملت عينة البحث على (٨٧) لاعب منهم (٤٨) ذكور و(٣٩) إناث، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين سباحي ومساحات المسافات القصيرة في استبيان الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط، كما أن هناك ارتباط موجب بين الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال وبعد التحكم الالتزام والانفعال كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحات.

دراسة: حامد أحمد محمد (٢٠٠٨) (١٠) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين لاعبي الماراثون ذوى المستوى الرقمي المرتفع والمنخفض في الطلاقة النفسية، اشتملت عينة البحث على (٢٠٨) من لاعبي الماراثون المشاركين في بطولة الماراثون الدولي ، وتوصلت نتائجها إلى أنه كلما تقدم اللاعب في مستوى المهارات النفسية ساعد ذلك على زيادة مستواه الرقمي ، وأن اللاعب عندما يصل الى حالة الطلاقة النفسية يكون في حالة استمتاع بالمنافسة دون النظر الى عواقب النتيجة مما يقلل من قلق المنافسة وبالتالي يزداد مستواه الرقمي.

دراسة: حاج أحمد مراد (٢٠١٠) (٩) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة مستوي الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البديني - التقني) عند لاعب كرة القدم أكابر، اشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب من (٤) فرق لكرة القدم، وتوصلت نتائجها إلى أن العلاقة بين الطاقة النفسية والصفات البدنية كانت إيجابية وفق متغير الخبرة الرياضية، كلما ارتفعت خبرة اللاعب ارتفعت درجة الارتباط بين الطاقة النفسية والصفات البدنية.

دراسة: محمد مصطفى عمر (٢٠١٤) (٢٨) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من مفهوم الذات ومستوى الطموح والإنجاز العدواني لدى لاعبي الدرجة الاولى للرياضات الجماعية بمحافظة المنيا، اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة، والبالغ عددهم (٢٣٠) لاعب، وتوصلت نتائجها إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية ومستوي الطموح لدي لاعبي الرياضات الجماعية (كرة السلة- كرة القدم- كرة اليد) بمحافظة المنيا.

- دراسة: نبيل المنصوري (٢٠١٥) (٣٥) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز لدي لاعبي كرة القدم، اشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب من (٣) أندية لكرة القدم علي مستوى ولاية البويرة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة طردية موجبة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز، مستوى الطلاقة النفسية ومستوى دافعية الإنجاز علي لاعبي كرة القدم.

- دراسة: محمد غريب بدوي (٢٠١٥) (٣٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي الحرة عينة البحث، اشتملت عينة البحث على (١٠) سباحين للمجموعة التجريبية و(١٠) سباحين للمجموعة الضابطة، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين سباحي (٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) حرة في القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي الحرة عينة البحث.

- دراسة: صريح عبد الكريم (٢٠٢٠) (١٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدريب بعزوم القوى وبعض المؤشرات النفسية وتأثيرها في ميكانيكية أداء مرحلة الرمي والانجاز برمي القرص للشباب، اشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعباً، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض المؤشرات النفسية والانجاز برمي القرص للشباب.

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة لم يتمكن من التوصل إلى دراسة تهدف إلى التعرف على علاقة بعض مؤشرات الكفاءة النفسية وتحديد مدى مساهمتها في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة لذا يرى الباحث أهمية القيام بهذا البحث.

- اجراءات البحث:

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث وعينة البحث:

تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من متسابقى المسافات القصيرة وقد بلغ عددهم (١٣٢) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما استطلاعية وبلغ عددها (١٩) لاعباً بنسبه ١٤.٣٩% من إجمالي عينة البحث الكلية، والأخرى أساسيه وبلغ عددها (١١٣) لاعباً بنسبه ٨٥.٦٠% من إجمالي عينة البحث الكلية، والجداول التالية توضح التوصيف العددي والإحصائي لعينة البحث.

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية	
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد	النسبة%	العدد
١٠٠%	١٣٢	٨٥,٦٠%	١١٣	١٤,٣٩%	١٩

جدول (٢)

التوصيف العددي لعينة البحث في مسابقات المسافات القصيرة ن = ١١٣

متسابقى ٤٠٠ م عدو		متسابقى ٢٠٠ م عدو		متسابقى ١٠٠ م عدو	
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد	النسبة%	العدد
٣١,٨%	٣٦	٣٤,٥%	٣٩	٣٣,٦%	٣٨

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية ن = ١٣٢

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٩٦	-٠,٧٣	١,٠٢	١٦	١٥,٨	السن (سنة)
-١,٤٢	-١,٠٦	٢,١٧	١٦٦	١٦٥,٧	الطول (سم)
-١,٠٥	٠,٤٩	٢,٤٥	٧٦	٧٣,٣٠	الوزن (كجم)
-٠,٣٩	-٠,٤٣	١,٣٢	٧,٠	٦,١٩	عدد سنوات الممارسة (سنة)

يتضح من جدول (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٩٦ إلى -١.٤٢) ما بين مما يدل على

أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث تراوحت قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقرب جداً من الصفر، كما بلغت قيم معامل التقلطح ما بين (0.49 إلى -1.06) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية).

- التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث:

جدول (٤) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في أبعاد مقياس مؤشرات الكفاءة

النفسية لمتسابقي المسافات القصيرة ن = 132

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الابعاد
معامل الالتواء	معامل التقلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
0.68	0.17	1.01	24	23.26	الطاقة النفسية
0.69	0.58	1.28	23	22.41	الطلاقة النفسية
0.67	1.11	1.53	25	24.25	الصلابة النفسية
0.73	0.09	1.40	24	23.10	الصمود النفسي
0.52	0.60	1.29	22	21.27	تقدير الذات
0.36	0.14	2.18	29	28.52	الضغوط النفسية

يتضح من جدول (٤) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقي المسافات القصيرة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (0.68 إلى -0.73) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 . وتقرب جداً من الصفر. كما بلغ معامل التقلطح ما بين (1.11 إلى -0.14) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الأساسية في أبعاد مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقي المسافات القصيرة.

- شروط اختيار عينة البحث:

- ✓ من متسابقي المسافات القصيرة (100 م عدو، 200 م عدو، 400 م عدو).
- ✓ أن يكون مسجلاً بالاتحاد المصري لألعاب القوى.
- ✓ أن يكون شارك في إحدى البطولات والمسابقات على الأقل.
- ✓ أن يكون منتظم في التدريب حتى وقت إجراء البحث.
- ✓ أن يوافق على الاشتراك في إجراءات البحث واستكمال كافة الاختبارات.

- أدوات جمع بيانات البحث:

- ساعة إيقاف.

- مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة. (إعداد الباحث)

- إجراءات بناء المقياس:

١- تحديد أبعاد المقياس: لتحديد أبعاد المقياس قام الباحث بما يلي:

- قام الباحث بمراجعة وتحليل الدراسات السابقة ذات العلاقة بالكفاءة النفسية مثل دراسة شيرين حسن (٢٠١٧) (١٤)، نجوى عبد الوهاب (١٩٩٤) (٣٦)، سحر رشدي محمود (٢٠٠٢) (١٣) ، نظمي محمد درويش (١٩٩٤) (٣٧) ، إبراهيم عبد العزيز (١٩٩٧) (١) ، صريح عبد الكريم (٢٠٢٠) (١٥) ، دراسة ديبيورا وكاثي Deborah d.& Cathy (٢٠١١) (٤٣)، دراسة ماثيو توماس Matthew Thomas (٢٠١٠) (٥٠) وتوصل الباحث إلى أن هذه الأبحاث ركزت على المتغيرات النفسية التالية (بناء الأهداف، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز ، الطلاقة النفسية ، المرونة النفسية ، الإصرار ، الصلابة النفسية ، تقدير الذات ، الضبط الانفعالي ، الروح الرياضية ، المثابرة ، الضغوط النفسية ، القدرة على المنافسة) ، فلم يتوصل إلى مقياس الكفاءة النفسية للرياضيين وخاصة متسابقى المسافات القصيرة، وعليه قام الباحث بالبدء في بناء هذا المقياس مستنداً على هذه المتغيرات النفسية.

- وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج تحليل الدراسات السابقة فقد حددت أبعاد المقياس من (١٣) بعداً بصورته الأولية قام الباحث بعرض هذه الأبعاد على الخبراء مرفق (١) لتحديد مدى صلاحيتها في مقياس الكفاءة النفسية للرياضيين، وتوصل الباحث إلى (٦) أبعاد للمقياس وهي (الطاقة النفسية، الطلاقة النفسية، الصلابة النفسية، الصمود النفسي، تقدير الذات، الضغوط النفسية) وذلك بعد حصول هذه الأبعاد على نسبة اتفاق ٨٠٪ فأكثر.

٢- تحديد عبارات المقياس: قام الباحث بصياغة مجموعه من العبارات بحيث تتناسب مع أبعاد المقياس وذلك استناداً على الدراسات والبحوث والمقاييس النفسية مثل مقياس ديبيورا وكاثي Deborah d.& Cathy (٢٠١١) (٤٣)، مقياس ماثيو توماس Matthew Thomas (٢٠١٠) (٥٠) ، مقياس نبراس يونس محمد (٢٠٠٨) (٣٤) ، مقياس إقبال عباس الحداد (٢٠٠٦) (٧) ، مقياس فراس طلافحه، محمد الحمزان (٢٠١٣) (٢١) ، مقياس عبد الرزاق وهيب

(٢٠١٧) (١٦) ، وتم عرضها على الخبراء للموافقة عليها أو الحذف أو التعديل ، وقام الباحث بالإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة موافق ٨٠٪ فأكثر ، كما تم إجراء التعديلات على العبارات التي تحتاج إلى تعديل من حيث الصياغة أو المحتوى والوضوح ، كما تم حذف العبارات التي لا تصلح ولا تتناسب مع المقياس وما يهدف إليه.

٣- صلاحية عبارات المقياس (التحليل المنطقي): والذي يشير إلى الاستدلالات الخاصة التي تخرج بها من درجات القياس ومدى مناسبتها في المقياس ومدى وضوحها من حيث السلامة اللغوية والصياغة، قام الباحث بعرض الاستمارة على الخبراء مرفق (٢) وتوصلت النتائج إلى أنه تم الاتفاق على العبارات التي حققت نسبة اتفاق ٨٠ % فأكثر.

٤- الدراسة الاستطلاعية لمقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة: وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية للمقياس. مرفق (٣).

- المجال المكاني: تم تطبيق البحث في أندية (سموحه الرياضي، نادى سبورتنج الرياضي).
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة الزمنية من ١٩ / ١٢ / ٢٠٢٠ م إلى ٢٨ / ١ / ٢٠٢١ وكانت موزعه كالتالي:

(١) الدراسة الاستطلاعية: خلال الفترة الزمنية من ١٩ / ١٢ / ٢٠٢٠ م إلى ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٠ وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لاختبارات ومقياس الدراسة.

(٢) الدراسة الأساسية: خلال الفترة الزمنية من ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٠ م إلى ٢٨ / ١ / ٢٠٢١.

- أداة البحث: مقياس المؤشرات النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة. (إعداد الباحث)

- المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل التقلطح، معامل الالتواء، معامل الاتساق الداخلي، معامل الفا لكرونباك، معامل الارتباط، معامل الانحدار.

- المعاملات العلمية لمقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة:

- معامل الصدق:

يتضح من جدول (١/١) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذي تنتمي اليه) لعبارات أبعاد مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى

المسافات القصيرة، أن معامل الاتساق الداخلي للعبارات بلغ ما بين (٠.٥٨٣ إلى ٠.٩٧٣) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥، ٠.٠١ مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبعد الذي تنتمي اليه وأنها تقيس ما يقيسه البعد ولذلك فهي تساهم في بناء البعد وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي.

كما يتضح من جدول (٢/١) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط البعد مع المجموع الكلي للمقياس)، أن معامل الاتساق الداخلي للأبعاد قد تراوحت ما بين (٠.٦٦٧ إلى ٠.٨٠٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد أن الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمقياس وأنها تقيس ما يقيسه المقياس ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي.

- معامل الثبات:

- معامل الفا لكرونباك لعبارات وأبعاد المقياس:

يتضح من جدول (٣/١) والخاص بمعامل الفا لكرونباك لمحاور المقياس، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك لعبارات المحاور والتي تراوحت ما بين (٠.٧٣٦ إلى ٠.٧٩٣)، كما بلغت قيمة ألفا لكرونباك للمحور (٠.٨٠٦) وهذه القيم أكبر من ٠.٠٦ مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المحور وان الأبعاد تتجانس فيما بينها وتسهم في بناء المقياس، وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه العبارات أو الأبعاد من الممكن يؤثر سلباً في بناء المقياس.

- ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

يتضح من جدول (٤/١) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات إعادة تطبيق أبعاد مقياس مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٦١ إلى ١.٢٩) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥، كما بلغت قيم معامل الثبات ما بين (٠.٩٠١ إلى ٠.٩٦٣) مما يؤكد أن أبعاد مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

- عرض النتائج:

- العلاقة بين مؤشرات الكفاءة النفسية وبين المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة:

جدول (٥)

معاملات الارتباط (العلاقة) بين مؤشرات الكفاءة النفسية وبين المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة ن = ١١٣

المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة			مؤشرات الكفاءة النفسية
سباق ٤٠٠ م عدو	سباق ٢٠٠ م عدو	سباق ١٠٠ م عدو	
**٠,٤٧١-	**٠,٤٥٢-	**٠,٥١٠-	الطاقة النفسية
**٠,٣٥٦-	**٠,٥٤١-	**٠,٤٣٢-	الطلاقة النفسية
**٠,٥٥٧-	**٠,٥٢٦-	**٠,٣٥٢-	الصلابة النفسية
**٠,٤٣٠-	**٠,٤٥٧-	**٠,٥٠٢-	الصمود النفسي
**٠,٥٥١-	**٠,٥١٣-	**٠,٤٠٨-	تقدير الذات
**٠,٦٦٧	**٠,٦٠٤	**٠,٥٥٩	الضغوط النفسية

** معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٢٥٤ * معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٤

يتضح من جدول (٥) والخاص بمعاملات الارتباط (العلاقة) بين مؤشرات الكفاءة النفسية وبين المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة وجود ارتباط طردي عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١ بين مؤشرات (الطاقة النفسية ، الطلاقة النفسية ، الصلابة النفسية ، الصمود النفسي ، تقدير الذات) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (-٠,٣٥٢ إلى ٠,٦٦٧) وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفعت قيم هذه الأبعاد كلما انخفض زمن السباق وتحسن المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة ، كما يتضح وجود ارتباط عكسي عند مستوى (٠,٠١) بين الضغوط النفسية وبين أزمته السباق في المسافات القصيرة حيث تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠,٣٥٢ إلى ٠,٥٥٩) لمتسابقى ١٠٠ م عدو ، كما تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠,٤٥٢ إلى ٠,٦٠٤) لمتسابقى ٢٠٠ م ، في حين تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠,٣٥٦ إلى ٠,٦٦٧) لمتسابقى ٤٠٠ م مما يؤكد انه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية كلما زادت أزمنة السباق .

* سباق ١٠٠ م عدو:

جدول (٦)

دلالات معادلة المتعدد بطريقة (Enter) لمؤشرات الكفاءة النفسية في المستوى الرقمي

ن = ٣٨

لمتسابقى ١٠٠ م عدو

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٥١	٦٩.٤٠٢	٧.٨٠٣	٠.٤٠٠	٤٣.٤٦٨	٠.٣١٢	٠.٦٥٩	الطاقة النفسية
٠.٠٦٨	٥٨.١٣٥	٥.٧٤٠	٠.٣٨٨	١١.١٥٨	٠.٣٩٦	٠.٦٢٨	الطلاقة النفسية
٠.٠٥٤	٧٢.٤٧٥	٤.٠٨١-	٠.٢١٩-	٩.٦٦٤	٠.٤٣٥	٠.٧٢٩	الصلابة النفسية
٠.٠٥٩	٥٧.٠٣٩	٣.٨٦١	٠.٤٤٩	٣.١٣٤	٠.٥٣١	٠.٧٥٠	الصمود النفسي
٠.٠٤٤	٤٥.٢٨٨	٣.٦٦٦-	٠.١٦١-	١٣.١٦٥	٠.٥٦٣	٠.٦٣٠	تقدير الذات
٠.٠٣٥	٣٦.١٢٠	٣.٤٨٥	٠.١٣٦	٣.٢٧٥	٠.٧٧٤	٠.٦٥٥	الضغوط النفسية
٣٦.٨٠٦							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بسباق ١٠٠ م عدو) بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية:

سباق ١٠٠ م عدو = ٣٦.٨٠٦ + (الطاقة النفسية × ٠.٤٠٠) + (الطلاقة النفسية × ٠.٣٨٨) + (الصلابة النفسية × ٠.٢١٩-) + (الصمود النفسي × ٠.٤٤٩) + (تقدير الذات × ٠.١٦١-) + (الضغوط النفسية × ٠.١٣٦)

كما يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات الانحدار لمؤشرات الكفاءة النفسية في (سباق

١٠٠ م عدو) أن:

- (الطاقة النفسية) تسهم بنسبة ٤٣.٤٦٪.

- (الطلاقة النفسية) تسهم بنسبة ١١.١٥٪.

- (الصلابة النفسية) تسهم بنسبة ٩.٦٦٪.

- (الصمود النفسي) يسهم بنسبة ٣.١٣٪.

- (تقدير الذات) يسهم بنسبة ١٣.١٦٪.

- (الضغوط النفسية) تسهم بنسبة ٣.٢٧٥٪.

- الأبعاد (الستة) تسهم في زمن سباق ١٠٠ م عدو تسهم بنسبه ٧٧.٤٪.

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بسباق ١٠٠ م عدو) تؤكد

فعالية المعادلة في التنبؤ.

* سباق ٢٠٠ م عدو:

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار بطريقة (Enter) لمؤشرات الكفاءة النفسية في المستوى الرقمي

ن = ٣٩

لمتسابقى ٢٠٠ م عدو

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٩٧	٨٤.١٥١	٤.٧١٢	٠.٤٥٥	٣٩.٨٣٠	٠.٣٩٨	٠.٥٧٢	مؤشرات الكفاءة النفسية
٠.٠٨٦	٧١.١١١	٦.٢٨٦	٠.٥٣٩	٩.٥١٥	٠.٤٤٣	٠.٦٦٥	الطاقة النفسية
٠.٠٤٥	٤٠.١٩٥	٥.٩٣١	٠.٢٦٥	٨.٤٥٧	٠.٥٠٦	٠.٦٧٠	الطلاقة النفسية
٠.٠٢٣	٦٥.٨٨١	١١.٣١٦	٠.٢٦٢	٤٨.١٠٩	٠.٥٤٩	٠.٦٩٤	الصلابة النفسية
٠.٠٤٣	٩١.٥٤٣	٧.٨٦٧	٠.٣٤١	١٥.٠٩١	٠.٦٥١	٠.٧٤١	الصمود النفسي
٠.٠٦١	٧٠.٨٦٨	٤.٤٩٧	٠.٢٠٣	٦.٢٧٩	٠.٧١٨	٠.٨٣٥	تقدير الذات
٧٢.٣١١							الضغوط النفسية
							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (بسباق ٢٠٠ م) عدو بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية:

$$\text{سباق ٢٠٠ م عدو} = ٧٢.٣١١ + (\text{الطاقة النفسية} \times ٠.٤٥٥) + (\text{الطلاقة النفسية} \times ٠.٥٣٩) + (\text{الصلابة النفسية} \times ٠.٢٦٥) + (\text{الصمود النفسي} \times ٠.٢٦٢) + (\text{تقدير الذات} \times ٠.٣٤١) + (\text{الضغوط النفسية} \times ٠.٢٠٣)$$

كما يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات الانحدار لأبعاد الكفاءة النفسية في (سباق ٢٠٠ م عدو) أن:

- (الطاقة النفسية) تسهم بنسبة ٣٩.٨٣٠٪.
- (الطلاقة النفسية) تسهم بنسبة ٩.٥١٥٪.
- (الصلابة النفسية) تسهم بنسبة ٨.٤٥٧٪.
- (الصمود النفسي) يسهم بنسبة ٤٨.١٠٩٪.
- (تقدير الذات) يسهم بنسبة ١٥.٠٩١٪.
- (الضغوط النفسية) تسهم بنسبة ٦.٢٧٩٪.
- والأبعاد (السنه) تسهم في زمن سباق ٢٠٠ م عدو تسهم بنسبه ٧١.٨٪.

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بسباق ٢٠٠ م عدو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

* سباق ٤٠٠ م عدو:

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار بطريقة (Enter) لمؤشرات الكفاءة النفسية في المستوى الرقمي

لمتسابقين ٤٠٠ م عدو ن = ٣٦

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠٥٠	٢٥٨.١٣١	٨.٨٦١	٠.٤٤٧	٥٨.٩١٦	٠.٣٩٩	٠.٧٦٨	الطاقة النفسية
٠.٠٣٨	١١١.٧٩٥	٩.٦٨٥	٠.٣٦٤	٣٨.٣١٣	٠.٤٨٣	٠.٦١٩	الطلاقة النفسية
٠.٠٤٦	١٦٣.٧٩٠	١١.٧٧٠	٠.٥٤٢	٤٧.٦٤٣	٠.٤٦٠	٠.٦٩٠	الصلابة النفسية
٠.٠٥٨	١١٩.٥٢٥	٨.٥٩٦	٠.٤٩٩	٣٩.٩٠٥	٠.٥١٠	٠.٦٣٢	الصمود النفسي
٠.٠٦٩	٢٠٩.٩٣٦	١٤.٤٨٩	١.٠٠٤	٥٣.٨٧٦	٠.٥٣٩	٠.٧٣٤	تقدير الذات
٠.٠٧٦	١٦٧.٤٦٤	١١.١٦٥	٢.٤١٤	٢٠.٨٣٥	٠.٧٥٢	٠.٨٠٧	الضغوط النفسية
٦٠.٢١٨							قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ (سباق ٤٠٠ م عدو) بدلالة مؤشرات الكفاءة النفسية:

$$\text{سباق ٤٠٠ م عدو} = ٦٠.٢١٨ + (\text{الطاقة النفسية} \times ٠.٤٤٧) + (\text{الطلاقة النفسية} \times ٠.٣٦٤) + (\text{الصلابة النفسية} \times ٠.٥٤٢) + (\text{الصمود النفسي} \times ٠.٤٩٩) + (\text{تقدير الذات} \times ١.٠٠٤) + (\text{الضغوط النفسية} \times ٢.٤١٤)$$

كما يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات الانحدار لمؤشرات الكفاءة النفسية في (سباق ٤٠٠ م عدو) أن:

- (الطاقة النفسية) تسهم بنسبة ٥٨.٩١٪.
 - (الطلاقة النفسية) تسهم بنسبة ٣٨.٣١٪.
 - (الصلابة النفسية) تسهم بنسبة ٤٧.٦٤٣٪.
 - (الصمود النفسي) يسهم بنسبة ٣٩.٩٠٪.
 - (تقدير الذات) يسهم بنسبة ٥٣.٨٧٪.
 - (الضغوط النفسية) تسهم بنسبة ٢٠.٨٣٪.
 - الأبعاد (الستة) تسهم في زمن سباق ٤٠٠ م عدو تسهم بنسبه ٧٥.٢٪.
- كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (سباق ٤٠٠ م عدو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

- مناقشه النتائج:

يتضح من الجدول الخاص بمعاملات الارتباط (العلاقة) بين مؤشرات الكفاءة النفسية وبين المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة وجود ارتباط معنوي عكسي عند مستوى ٠.٥ ، ٠.٠١ بين أبعاد (الطاقة النفسية ، الطلاقة النفسية ، الصلابة النفسية ، الصمود النفسي ، تقدير الذات) تراوح ما بين (-٠.٣٥٢ إلى ٠.٦٦٧) ، مما يؤكد أنه كلما ارتفعت قيم هذه الأبعاد كلما انخفض زمن السباق ، كما يوجد ارتباط معنوي طردي عند مستوى (٠.٠١) بين الضغوط النفسية وبين أزمته السباق في المسافات القصيرة حيث تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠.٣٥٢ إلى ٠.٥٥٩) لمتسابقى ١٠٠ م عدو ، كما تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠.٤٥٢ إلى ٠.٦٠٤) لمتسابقى ٢٠٠ م ، في حين تراوحت قيمه معامل الارتباط ما بين (-٠.٣٥٦ إلى ٠.٦٦٧) لمتسابقى ٤٠٠ م مما يؤكد انه كلما انخفض مستوى الضغوط ينخفض زمن السباق . ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن متسابقى المسافات القصيرة عندما تتحسن كفاءتهم النفسية والمتمثلة في (الطاقة النفسية- الطلاقة النفسية- الصلابة النفسية- الصمود النفسي- تقدير الذات) مع انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم فإن مثل هذا الشعور والكفاءة النفسية يحسن من المستوى الرقمي لديهم وبالتالي تتطور دافعيتهم نحو تحقيق أعلى المستويات الممكنة من الإنجاز الرقمي.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن وصول المتسابقين إلى الحالة المثلي في مؤشرات الكفاءة النفسية تجعل أهدافهم واضحة الأمر الذي يجعلهم يؤدون المهارة بصورة واضحة والذي ينتج عنه ارتفاع في معدل الأداء والمستوى الرقمي وصولاً إلى الأهداف المطلوبة.

وفى هذا الصدد يرى هيثم كاظم (٢٠١٤) أن المظاهر النفسية إحدى أهم العوامل الأساسية التي تساعد في تحقيق الانجاز والفوز بالمنافسات ومن بين تلك الأنشطة التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والقدرة على التجاوب السريع في ظروف التنافس وهذا يتطلب من اللاعب أن يتسم بصفات نفسية لدى اللاعبين المشاركين. (٣٩ : ٦١)

كما يرى الباحث أن متسابقى المسافات القصيرة يتعرضون أثناء السباق إلى ارتفاع الشعور بالتوتر والقلق وضعف التركيز وكثرة الأخطاء مما يؤثر ذلك سلباً في ضعف المستوى الرقمي والانجاز الرياضي، حيث يحتاج مسابقات المسافات القصيرة إلى تعبئة نفسية بقدر حاجته الى تعبئة قواه

البدنية والتي تؤثر حتماً على مستواه الرقمي، وأن أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى الحالة البدنية والفنية المثلى.

وهنا يؤكد الباحث على أهمية علم النفس الإيجابي في الحد من التأثيرات السلبية لمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة حامد أحمد محمد (٢٠٠٨) (١٠) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين لاعبي الماراثون ذوي المستوى الرقمي المرتفع والمنخفض في الطلاقة النفسية وتوصلت نتائجها إلى أنه كلما تقدم اللاعب في مستوى المهارات النفسية ساعد ذلك على زيادة مستواه الرقمي، كما أن اللاعب عندما يصل إلى حالة الطلاقة النفسية يكون في حالة استمتاع بالمنافسة دون النظر إلى عواقب النتيجة مما يقلل من قلق المنافسة وبالتالي يزداد مستواه الرقمي.

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة محمد توفيق قنديل (٢٠٠١) (٢٧) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والدافع للإنجاز ومستوى الطموح والثقة بالنفس كحالة والثقة بالنفس كسمة لدى لاعبي رفع الاثقال ذوي مستوى الأداء المهاري المرتفع.

وتتفق نتائج هذه الدراسة ونتائج دراسات كلاً من محمد إبراهيم خليل (٢٠٠٥) (٢٦) ، ونتائج دراسة حاج مراد (٢٠١٠) (٩) ، ونتائج دراسة نبيل المنصوري (٢٠١٥) (٣٥) ، ونتائج دراسة سكوت Scott (٢٠٠٣) (٥٣) ، ونتائج دراسة وجدي مصطفى، محمد غريب عطية (٢٠١٤) (٤٠) حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود فروق بين اللاعبين في بعض المتغيرات النفسية مثل (الضغوط النفسية ، دافعية الإنجاز ، الطاقة النفسية ، مستوى الطلاقة النفسية ، الدافعية الذاتية ... إلخ) وبين نتائج المنافسة والمستوى الرقمي ومستوى الأداء لدى لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما أكدت نتائج هذه الدراسات على تأثير العامل النفسي على نتائج المنافسات الرياضية والمستوى الرقمي في السباقات المختلفة وكذلك أكدت على وجود علاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير نيلسون فاوريست، Nelson. I.r. faurst.m. I (٢٠٠١) إلى أن هناك علاقة تبادلية بين الكفاءة الشخصية للرياضي والأداء وأن الأداء مؤثر أقوى لكفاءة الرياضي من تأثير الكفاءة الشخصية على الأداء وتمثل إنجازات الأداء المصدر الأكثر لتكوين إحساس قوي بالكفاءة الشخصية لدى الرياضي لأنه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها. (٥١ : ٨١)

بينما يؤكد فلنشر وشاركر fletcher, D.,sarkar (٢٠٠٣) أن الأفراد ذوي الكفاءة العالية يعتقدون أن لديهم القدرة على إنجاز المهام الصعبة بتفوق، وتشير العديد من الدراسات والبحوث إلى أن أداء الرياضيين يمكن تطويره من خلال تعزيز مفهوم كفاءته الشخصية والنفسية.

(٤٤ : ٣٩)

ومن هنا يرى الباحث إلى أن الكفاءة النفسية من الحاجات النفسية والتي تعكس مدى القدرات البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية للرياضي والتي تمكنه من السيطرة على زمام الأمور والسيطرة على الذات وضبط النفس وتحقيق الإنجاز الرياضي وتوظيف الثقة بالنفس في مواجهه ظروف المنافسة.

ويشير أحمد عربيي (٢٠٠٨) إلى أن التعبئة النفسية الإيجابية تجعل الرياضي على ثقة عالية بالنفس لتحقيق طموحه والنجاح بالأداء وزيادة اصراره في التحدي والإثارة والثقة بالنفس والتي تنعكس حتماً على أدائه الفني وفق الشروط الميكانيكية المطلوبة، أما المصادر السلبية فقد تشعره بحالة من فقد السيطرة على الموقف وفي إطار ذلك، فقد لوحظ في السنوات الأخيرة تطورات واضحة في المستوى الرقمي في السباقات والبطولات العالمية، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت أن ذلك يرجع إلى اهتمام مناهج التدريب الرياضي بالموضوعات النفسية. (٣ : ٨٧)

- الاستنتاجات:

١. وجود ارتباط معنوي بين مؤشرات الكفاءة النفسية وبين المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة.
٢. وجود ارتباط طردي عند مستوى ٠.٠٥، ٠.٠١ بين مؤشرات (الطاقة النفسية، الطلاقة النفسية، الصلابة النفسية، الصمود النفسي، تقدير الذات) لمتسابقى المسافات القصيرة.
٣. وجود ارتباط عكسي عند مستوى (٠.٠١) بين الضغوط النفسية وبين أزمته السباق في المسافات القصيرة.
٤. تم التوصل إلى معادلة للتنبؤ (بسباق ١٠٠ م عدو) بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة:

✓ معادلة للتنبؤ (بسباق ١٠٠ م عدو): سباق ١٠٠ م عدو = ٣٦.٨٠٦ + (الطاقة النفسية
 (٠.٤٠٠ ×) + (الطلاقة النفسية × ٠.٣٨٨) + (الصلابة النفسية × -٠.٢١٩) + (الصمود النفسي
 × ٠.٤٤٩) + (تقدير الذات × -٠.١٦١) + (الضغوط النفسية × ٠.١٣٦)
 ٥. تم التوصل إلى معادلة للتنبؤ (بسباق ٢٠٠ م عدو) بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى
 المسافات القصيرة:

✓ سباق ٢٠٠ م عدو = ٧٢.٣١١ + (الطاقة النفسية × ٠.٤٥٥) + (الطلاقة النفسية × ٠.٥٣٩) +
 (الصلابة النفسية × ٠.٢٦٥) + (الصمود النفسي × ٠.٢٦٢) + (تقدير الذات × ٠.٣٤١) + (الضغوط
 النفسية × ٠.٢٠٣)

٦. تم التوصل إلى معادلة للتنبؤ (بسباق ٤٠٠ م عدو) بمعلومية مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى
 المسافات القصيرة:

✓ سباق ٤٠٠ م عدو = ٦٠.٢١٨ + (الطاقة النفسية × ٠.٤٤٧) + (الطلاقة النفسية × ٠.٣٦٤) +
 (الصلابة النفسية × ٠.٥٤٢) + (الصمود النفسي × ٠.٤٩٩) + (تقدير الذات × ١.٠٠٤) +
 (الضغوط النفسية × ٢.٤١٤)

- التوصيات:

- ✓ قيام المدربين بوضع برامج تدريبية لتنمية مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقى المسافات القصيرة
 لتحسين مستوى الإنجاز الرقمي لديهم بما يتناسب مع قدراتهم البدنية واستعداداتهم النفسية.
- ✓ توظيف المعادلات التنبؤية التي تم التوصل إليها للتنبؤ بالمستوى الرقمي بمعلومية مؤشرات
 الكفاءة النفسية لدى متسابقى المسافات القصيرة.
- ✓ أهمية وجود الأخصائي النفسي والذي يقوم بتطبيق البرامج النفسية والتأهيلية لرفع الكفاءة النفسية
 للرياضيين بصفه عامة و متسابقى المسافات القصيرة بصفه خاصه بما يضمن تحقيق أعلى
 معدلات الإنجاز في المستوى المهارى والرقمى لمتسابقى الميدان والمضمار.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على علاقة مؤشرات الكفاءة النفسية بمستوى الأداء
 البدني والمهارى في سباقات الميدان والمضمار الأخرى.

- المراجع:

- المراجع العربية:

١. ابراهيم عبد العزيز إبراهيم: السمات الإرادية المميزة لمتسابقى بعض مسابقات الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧.
٢. ابراهيم عبد ربة خليفة: علم النفس الرياضي، الاسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨.
٣. احمد عريبي عودة: المدرب وعملية الإعداد النفسي، الطبعة الأولى، بغداد، المكتب الهندسي، ٢٠٠٧.
٤. اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة- المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
٥. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.
٦. اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
٧. اقبال عباس الحداد: أثر برنامج تدريبي لدافعية الإنجاز في تنمية الكفاءة الشخصية والاجتماعية لدى الطلاب المكفوفين في دولة الكويت، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، القاهرة، ٢٠٠٦.
٨. امل على خليل: الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٥٠، ٢٠١٤.
٩. حاج أحمد مراد: علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني- التقني) عند لاعب كرة القدم أكابر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر، ٢٠١٠.
١٠. حامد أحمد محمد: المهارات النفسية والطلاقة والقلق وعلاقتهم بالمستوى الرقمي لدى لاعبي الماراثون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨.

١١. حسن حسن عبده: تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية، ع (٣٤) جامعه حلوان، ٢٠٠١.
١٢. زينب نوفل راضي: الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٨.
١٣. سحر رشدي محمود: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي في الوثب الثلاثي لطالبات تخصص مسابقات الميدان والمضمار، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، مجلد ٢، مجلة بحوث التربية الشاملة، ٢٠٠٢.
١٤. شيرين حسن عبد الفتاح: تأثير برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من ٧-٨ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٧.
١٥. صريح عبد الكريم عبد الصاحب: التدريب بعزوم القوى وبعض المؤشرات النفسية وتأثيرها في ميكانيكية أداء مرحلة الرمي والانجاز برمي القرص للشباب، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع٣، ٢٠٢٠.
١٦. عبد الرزاق وهيب ياسين: الكفاءة الشخصية وعلاقتها باستراتيجيات الصراع التنافسي ومستوى الإنجاز للرياضيين ذوي المستويات العليا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية، ٢٠١٧.
١٧. عكلة سليمان الحوري: علم النفس الرياضي، رؤية معاصرة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٦.
١٨. عماد محمد مخيمر: مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١١.
١٩. فادية أحمد عبد العزيز، محمد الديسطة عوض، محمد بهاء الدين الخياط: تأثير تدريبات القدرة الإيقاعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالمستوى الرقمي لناشئي ١١متر/ حواجز، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥.

٢٠. فاطمة محمد على: أثر الكفاءة الشخصية والميول الرياضية على النضج العقلي لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي في محافظة بغداد، ابن سينا للنشر، ٢٠١٤.
٢١. فراس طلافحه، محمد الحمران: أثر تدريس وحدة تعليمية وفقا لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف العاشر الأساسي: مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، العدد ٢٧، ٢٠١٣.
٢٢. ماجد محمود محمد ابراهيم فتح الباب: تأثير استخدام تدريبات مائة لزيادة المقاومة على المستوى الرقمي في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦.
٢٣. مجدى حسن يوسف: التصور الحركي في المجال الرياضي: الإسكندرية، مؤسسه عالم الرياضة، ٢٠١٧.
٢٤. محمد ابراهيم محمد خليل: الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥.
٢٥. محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة: حالة التدفق " المفهوم - الابعاد - القياس)، شبكة العلوم النفسية العربية، ع (٢٩)، ٢٠١٣.
٢٦. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥.
٢٧. محمد توفيق قنديل: تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي رفع الاثقال بمدينة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١.
٢٨. محمد حسن مصطفى عمر: الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى لاعبي الدرجة الاولى للرياضات الجماعية بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٤.
٢٩. محمد سالم سعيد العجيلي: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥.

٣٠. محمد غريب عطية بدوي: تأثير برنامج باستخدام اسلوب التدريب المتغير على بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي الحرة بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٥.
٣١. مدحت الطاف عباس: الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦، العدد الأول، ٢٠١٠.
٣٢. مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد: المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤.
٣٣. ناهد خيرى فياض، مصطفى حسين باهى: الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاعة لدى مدربي رياضة الجمباز، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، المجلد (١٤)، جامعة المنيا، ٢٠٠٢.
٣٤. نبراس يونس محمد آل مراد: بناء وتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين، مجلة جامعة تكريت، للعلوم الإنسانية، المجلد ١٥، العدد ١١، ٢٠٠٨.
٣٥. نبيل المنصوري: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدي لاعبي كرة القدم بأندية الجهوي لولاية البويرة، مجلة معارف، العدد (١٦)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، ٢٠١٥.
٣٦. نجوى عبد الوهاب والى: وضع مقياس الثقة بالنفس لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت ١٦ سنة، بحث منشور، المؤتمر العلمي - الرياضية والمبادئ الأولمبية - التراكمات والتحديات، المجلد ١، ١٩٩٤.
٣٧. نظمي محمد درويش: السمات الانفعالية المصاحبة لمتسابقى ومتسابقات الميدان والمضمار أثناء المنافسة، بحث منشور، المؤتمر العلمي - الرياضية والمبادئ الأولمبية - التراكمات والتحديات، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤.
٣٨. هالة احمد ذكي: مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات واللياقة البدنية الخاصة وترتيب نتائج المباريات (ناشئات كرة اليد تحت ١٦ سنة، مجلة علوم الرياضة، المجلد التاسع، العدد ١٨، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ١٩٩٧).

٣٩. هيثم محمد كاظم: الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى التماسك الاجتماعي - الحركي لدى لاعبي كرة القدم للشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٤.
٤٠. وجدي مصطفى الفاتح، محمد غريب عطية: علاقة الإنجاز الرقمي في ضوء الدلالات للكفاءة البدنية المائية وبعض المتغيرات النفسية لسباحي المسافات القصيرة (دراسة تنبؤية)، بحث منشور، مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، ٢٠١٤.

- المراجع الأجنبية:

41. Cynthia g.& boaco: persuasions sociales et auto-efficacy. Congress international are actualities de research en education et en formation. France.2002.
42. Deborah d.& Cathy t.: durability of changes in self- efficacy of preserve sport teacher: international journal of science education, 28(6),2012.
43. Fletcher, D, Sarkar, M: Psychological resilience in sport performers, a review of stressors and protective factors, journal of sports science, vol(32), no, 10, P- ١٩- ٣١, 2014
44. Goldstein, S & Brooks, R: The power of resilience achieving balance confidence and personal strength in your life, New York, McGrow- hill, 2004.
45. Gould,D.,diffen back, Moffatt,. psychological Characteristic s and their development in Olympic champion Journal of applied sport psychology ,17,.p: 293,2002.
46. Jing, L, Hongwei, S, Xiao Laia L, and He, L: Development of psychological resilience scale for elite athletes in china journal of Tianjin university sport0 April 2012.
47. lefley,h :Training professional for rehabilitation athlete building teams and programs for effective psychiatric rehabilitation. New direction for mental health services (chapter4): san Francisco, Jossey-bass.2010.
48. Lemons,j,cakiroglu.e., & bone.: preserve teacher personal efficacy beliefs regarding science teaching : A common of preserve teachers in turkey and the USA, science education,14(1). 2014.

49. Matthew Thomas buns, environmental support, and physical education teacher self- efficacy: a test of social cognitive theory: a dissertation submitted to the graduate, faculty in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy, Iowa state university,2010.
50. Nelson. l.r. faurst.m. l: An Objective Study of The Effects of expectation on competitive Performance: American Educational Research of Sport Psychology ,2001 .
51. Pajares,f.: Overview Of Social Cognitive Theory and Personally Efficacy , Educational and Psychological Measurement, 68(3), 2005 .
52. Scott: Examining the relationship between flow and Psychological constructs established in the coding process, Book of abstracts. European congress of sport Psychology Copenhagen, 22-27 july,2003.
53. Stajkovic, y., & Luthans, p: Efficacy, hope, optimism, and resilience at workplace-positive organizational behaviors: international journal of scientific and research publications, volume 6 .13, October. 2013
54. Tella,a.and ayenyi, :The impact of self-efficacy and prior computer experience on the creativity of new librarians in selected universities libraries in south Nigeria. Library philosophy and practice ;8-21(2). 2006
55. Zimmerman,b., cleary,t: Adolescents Development of Personal Agency. In Pajares, f.and Urdang, t (eds), Personally- Efficacy beliefs of adolescents. Greenwich: Ct., information Age publishing,2006.