

## الأداء الرياضي في ظل نظريات العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية

د. ثابت محمد

مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر 3

**ملخص:**

إن الأداء في المجال الرياضي استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق.

ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص.

**مقدمة:**

للأداء الرياضي، مفهوم نسبي يختلف من لاعب لآخر باختلاف مستويات الممارسة والأداء المتخصص، وما يتطلبه الوصول الى هذه المستويات من طاقات بدنية، ووظيفية، ونفسية عقلية، حيث لا يمكن حصر تعريف دقيق للأداء، فهناك من يرى المتميز رياضيا هو ذلك الفرد الذي وصل فعلا إلى مستوى معين في أدائه الرياضي، والشرط هنا أن يكون مستواه أعلى من الأفراد العاديين.

إن الإنجاز الرياضي هو الوصول إلى مستوى معين في الأداء، كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة.

وفي التميز الرياضي في ضوء مستويات الأداء الرياضي، نذكر من التعاريف ذلك التعريف الذي ذكر أن المتميزين رياضيا من اللاعبين هم من يصلون في تحصيلهم الرياضي إلى مستويات تضعهم ضمن أفضل 10% إلى 20% من المجتمع الرياضي الذي ينتمون إليه، وهم أصحاب المواهب التي تظهر في مهارات أو ابتكارات أخرى ترتبط بالنشاط الرياضي إضافة إلى القيادة الاجتماعية والمسؤولية والتعاون.

التميز الرياضي أصبح يحدد في ضوء مستوى أداء رياضي فعلي، إذ أن التأكيد على مستوى الأداء الرياضي الفعلي، واتساع مفهوم التميز الرياضي بحيث لم يعد قاصرا على مجرد التحصيل في مجال اللعبة أو النشاط فقط، بل يشمل ما يحتاجه اللاعب من استعدادات للتميز في رياضة ما. استتبع الإشارات والنظريات التي تناولت التميز الرياضي، وما نتج عنه من أبحاث ودراسات نتائج عديدة ونظريات، لعل من أهمها وأكثرها ارتباطا تلك التي أوضحت خصائص أنماط المتميزين رياضيا تبعا لأنواع القدرات الرياضية، والتي يتضمنها كل نوع.

يتميز الأفراد المتميزين بخصائص عقلية معرفية تميزهم عن أقرانهم في مرحلة مبكرة من نموهم وتلعب التنشئة الأسرية والظروف المحيطة دوراً هاماً في استمرار تنمية هذه الخصائص مع التقدم في العمر، بينما قد يؤدي عدم توافر الرعاية السليمة إلى إخفاء كثير من هذه الخصائص بسبب الاحساس النفسي، وقد يؤدي إلى جعلها قوى سلبية معيقة للتعلم، ولذلك ينبغي أن تفهم الخصائص العقلية المعرفية في ضوء الاعتبارات، الأفراد المتميزون ليسوا مجتمعاً متجانساً، ولن يتوقع أن يظهر كل المتميزين نفس الخصائص أو السمات العقلية المعرفية، بل يظهرون مدى شاسعاً من الفروق الفردية، وليس هناك خاصية واحدة تمثل التميز في الأداء الرياضي بشكل قاطع، وكلما ازدادت درجة التميز عند الفرد كلما ازدادت درجة تفرده عن غيره.

أما الخصائص العقلية المعرفية ليست ثابتة أو جامدة ولكنها تتطور من خلال التفاعل مع البيئة بدرجات متفاوتة، وكذلك فإنه ليست جميع خصائص المتميزين إيجابية، فهناك العديد من الخصائص التي يعتبرها المجتمع سلبية أو غير مرغوب فيها (أسامة كامل راتب، 2000، 69). إن أهم صفة عقلية يتميز بها المتميزين رياضيا هي أنهم متقدمون على غيرهم في مستوى الذكاء، فمعدلات ذكائهم تعادل ذكاء من يكبرهم سناً كما أن العمر العقلي لديهم يفوق عمرهم الزمني، كما يتصف هؤلاء بقدرتهم على تعلم أداء المهارات الرياضية في سن مبكرة، ويضاف إلى ذلك امتلاكهم لقدرة لحركية متقدمة تشمل وجود مهارة فائقة على التصور الذهني، ولهذا فالتميز غالباً ما يكتسب مهارات واسعة وعملية ومخزوناً كبيراً من المعلومات حول كثير من المهارات، ويظهر كذلك مواهب مبكرة في النواحي الفنية والمهارية إلى جانب المهارات العقلية والفكرية، ويتصف بالدافعية المرتفعة والمثابرة، والقدرة على التركيز والانتباه لفترات أطول من زملائه العاديين.

كما أن الخصائص الانفعالية والاجتماعية التي يتصف بها المتميزين عن غيرهم أنهم متميزون اجتماعياً ومستقرون إنفعالياً، وبشكل عام يمكن القول أنهم يتميزون بضبط النفس والسيطرة والتحمل، والثبات الانفعالي، والقيادة، والإكتفاء الذاتي، والمرح والفكاهة، والميل إلى المخاطرة والإقدام، والتوافق الشخصي والاجتماعي، وارتفاع مستوى القيم الاجتماعية كالمسايرة، والاستقلال، ومساعدة الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التميز على أن معظم الأفراد المتميزين يتمتعون باستقرار وجداني أو إنفعالي، واستقلالية ذاتية، وكثيرون منهم يلعبون أدواراً قيادية على المستوى الاجتماعي في شتى مراحل حياتهم، وهم أقل عرضة للاضطرابات الذهانية والعصابية من زملائهم العاديين (فتحي جروان، 1999: 136).

وتوصلت دراسة (سمية عبد الوارث أحمد 1996) إلى وجود ارتباط ضعيف وغير دال إحصائياً بين الخصائص السلوكية الإيجابية، والاجتماعية، والابتكارية، والقدرة على التعلم (للمتميزين كما يراها المدرب/ المربي وكل من: الذكاء، والتفكير الإبتكاري، ومفهوم الذات).

ومن أكثر قوائم الخصائص السلوكية شيوعاً في الدول قائمة الخصائص السلوكية للمتميزين من وجهة نظر المدربين/ المرربين، وتعتمد على تقديرات المدربين/ المرربين لمجموعة من السلوكيات التي يتصف بها التميز الرياضي في الخصائص المهارية، والدافعية، والإبداعية، والقيادية (أسامة كامل راتب، 2000، 90).

تمكن (سرازان وآخرون 1995-1996) من إظهار هذه العلاقات بين توجهات نحو التميز والاعتقادات المتعلقة بطبيعة ومحددات المهارة الرياضية (كونها قابلة للتحسن أو مستقرة، عامة أو خاصة، محددة من خلال التعلم أو من خلال الاستعدادات الطبيعية). لقد تم إبراز شبكتين للعلاقات: من جهة يرتبط التوجه نحو هدف التوظيف في المهمة إيجابيا مع الاعتقاد الذي يعتبر المهارة الرياضية قابلة للتحسن (بالتالي غير مستقرة)، مرتبط أيضا بالعمل والجهد، وفي الأخير يرتبط أيضا بالتفكير والتصور أن المهارة الرياضية خاصة بمهمة أو نشاط. يبدو أنه من خلال التوجه نحو هدف التوظيف في المهمة فإن الفرد ينضم بصفة تلازمية إلى نظرة تفاؤلية للمهارة الرياضية وهذا باعتبار مختلف المحددات الأساسية لها تحت تحكّم وسيطرة الفرد.

من جهة أخرى، يظهر أن التوجه نحو هدف توظيف الذات مرتبط بالاعتقاد الذي يعتبر المهارة الرياضية مرتبطة بامتلاك موهبة والتميز في أدائها وأنها عامة (إذا كان الفرد جيد في رياضة معينة فإنه جيد في كل الرياضات). يبدو أن مع التوجه القوي نحو هدف توظيف الذات فإن تفسير الكفاءة والتميز في الميدان الرياضي مرتبط أساسا بالقدرات، الموهبة والاستعدادات الطبيعية، وبصفة مختصرة جميع القدرات العقلية/ الشخصية التي يمتلكها الفرد والتي تسمح له بالتألق وبسرعة مهما كانت طبيعة النشاط. ومن العوامل الشخصية في بلوغ التميز، يملك الفرد حسب نظرية حاجة الإنجاز دافعين أساسيين للإنجاز تتمثلان في دافع النجاح ودافع تفادي الفشل. يعرف (جيل 1986. ص60) دافع التميز والتألق على أنه استعداد للشعور بالفخر عند تحقيق النتائج والانتصارات بينما يعتبر دافع تجنب الفشل بمثابة استعداد للشعور بالاحترار والخجل بعد الفشل في مهمة معينة.

تفترض نظرية حاجة الإنجاز أن التوازن بين هاذين الدافعين هو الذي يحدد السلوك. يتمتع الفرد المتميز والمحفّر للإنجاز بصفة خاصة بدافعية كبيرة لتحقيق النجاح ودافعية ضعيفة لتجنب الفشل، فهو يجد الرغبة والمتعة في تقييم قدراته الفردية دون الانشغال كثيرا بإمكانية الفشل. عكس ذلك لا يملك الفرد المحفّر بدافعية تجنب الفشل ميل قوي إلى التميز والتألق وإنما خوف كبير من الفشل فهو يشعر بالقلق نتيجة تفكيره المستمر بإمكانية الفشل. ولا يمكن التنبؤ بسلوك الفرد انطلاقا من معرفة سماته الشخصية فقط وإنما ينبغي الاعتماد على الوضعية وهذا وفق ما سبق ذكره في المقاربة التفاعلية للأداء. تهتم نظرية حاجة الإنجاز بعاملين مهمين والمتمثلين في إمكانية التميز والقيمة التحريضية للتميز. ترتبط إمكانية التميز أساسا بقوة المنافس وصعوبة المهمة، بمعنى آخر فإن احتمالات التألق صغيرة أمام منافس قوي، لكن القيمة المرتبطة بهذا الفوز تكون عالية جدا لأن الفوز على خصم من النوع الرفيع يؤدي إلى الشعور بالرضا أكثر مقارنة بالتغلب على منافس ضعيف.

يتمثل العامل الثالث في حاجة الإنجاز في الاتجاهات الناتجة أو النتائج السلوكية من خلال التفاعل القائم بين الشخص والوضعية. يرى (وينبرق وولف 1997. ص 74) أن هذه النظرة تعد الأكثر ملائمة للتنبؤ بسلوك الفرد في الوضعيات التي تقدم 50% من إمكانية التميز في الداء الرياضي. يبحث الفرد المتميز بمحفزات الإنجاز في مثل هذه الوضعيات على التحديات كونه يحب اختبار قدراته أمام منافس يملك نفس المستوى من الكفاءة، أو اختيار إنجاز مهام لا تكون سهلة جدا ولا صعبة كثيرا بمعنى آخر تلك التي تتناسب مع قدراته. بينما يتهرب الفرد الذي يتميز بشعور تفادي الفشل من مثل هذه الوضعيات، فهو يختار المهام السهلة للغاية أين تكون فرص التميز مضمونة أو عكس ذلك تماما فإنه يميل إلى الوضعيات الصعبة جدا أين يكون الفشل طبيعيا. أحيانا يفضل الفرد الذي يتميز بشعور تجنب الفشل مهام صعبة جدا لأن لا أحد ينتظر منه النجاح بالتالي لا يوجد أي شعور بالاحترار من قبل الآخرين، فهو لا يخشى الفشل في حد ذاته أكثر مما يخشى التقييم الاجتماعي الذي ينجر عنه. عندما تكون فرص التميز الرياضي في وضعية معينة تساوي متوسطة فهذا يؤدي إلى ظهور شك أكبر فيما يخص النتيجة النهائية وبالتالي فإن خطر إظهار نقص الكفاءة يكون أكبر، الشيء الذي يجعل الفرد الذي يتميز بشعور تجنب الفشل يشعر بالقلق في مثل هذه الوضعيات.

كما أن كل فرد يتمنى الشعور بالفخر وتفادي الاحترار والخجل في جميع الوضعيات التي يتواجد فيها سواء تعلق الأمر بالذي يتميز بدافعية التميز أو بالذي يتميز بخاصية تجنب الفشل. لكن ينبغي الإشارة إلى وجود تفاعل مختلف بين خصائصهما الشخصية على التوالي والوضعية التي تمثل مجال مناسب للمقارنة الاجتماعية. بينما نجد الفرد الذي يتميز بدافعية التميز يركّز أكثر على الشعور بالفخر فإن الفرد الذي يتميز بخاصية تجنب الفشل يركّز على الاحترار مما يجعل توظيفهما مختلفين تماما.

يعبر تفاعل العوامل الأربعة السابقة وتأثيره على السلوك. يختار الفرد الذي يتميز بدافعية التميز والبحث عن التألق وضعيات مثيرة أين يكون خطر الفشل متوسط، كما أنه يقدم مردود أفضل في الوضعيات التقييمية (المقارنة الاجتماعية). بينما يتهرب الفرد الذي يتميز بخاصية تجنب الفشل من الوضعيات التي توفر مستوى متوسط من الصعوبة ويقدم مردود سيء في وضعيات المقارنة الاجتماعية مما يجعله يتجنب المهام المثيرة، فهو يختار إما الوضعيات الصعبة أين يكون متأكد من الفشل لتفادي الاحترار من قبل الآخرين أو المهام السهلة جدا أين تكون فرص التميز مضمونة.

والطريقة التي يتبعها الفرد في شرح وتفسير التميز أو الفشل في وضعية معينة. تعود في أول الأمر إلى العالم (هيدار 1958) حيث قام (وينر 1985، 1986) بتوسيعها وتعميمها. تفترض هذا الأخير أنه يمكن تقديم العديد من التفسيرات في حالة التميز أو الإخفاق والتي يمكن جمعها في عدد محدود من التصنيفات. تتمثل هذه الأصناف في الاستقرار (الاستقرار أو عدم الاستقرار)، السببية (عوامل داخلية أو خارجية) والتحكّم (عوامل يمكن التحكم فيها أو لا).

يمكن تفسير التميز أو الفشل في وضعية معينة من خلال عوامل عدّة تتمثل في الإستعدادات. يمكن تفسير التميز في منافسة رياضية على سبيل المثال انطلاقا من عوامل مستقرة كالموهبة والقدرات الفردية أو عوامل غير مستقرة كالحظ، الأسباب الداخلية كالجهد المبذول خلال مراحل المنافسة أو الأسباب الخارجية كضعف مستوى الخصم، العوامل القابلة للتحكم كإستراتيجيات المتبعة خلال المنافسة أو العوامل الخارجية عن إطار التحكم كإلياقية البدنية للخصم. بينما في حالة الفشل يمكن التفسير أيضا من خلال العوامل المستقرة كنقص القدرات أو العوامل الغير مستقرة كعدم كفاءة المدرب، الأسباب الداخلية كالتعرض للإصابة أو الأسباب الخارجية كنعوغة المنشآت الرياضية، والعوامل التي يمكن التحكم فيها كنقص التحضير البدني أو العوامل الخارجية عن التحكم كإمكانات المنافس.

بينما يرى (بيدل 1993) أن الإستنداد يؤثر على توقعات التميز أو الفشل المستقبلية وكذلك على الاستجابات العاطفية. إن تفسير المردود من خلال العوامل المستقرة يؤثر على التوقعات، كما يمكن إسناد الفشل إلى عوامل مستقرة أيضا كنقص القدرات الفردية الشيء الذي قد يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والعمليات العقلية، يمكن أن يختلف التأثير في هذه الحالة عند إسناد الفشل أو التميز إلى أسباب غير مستقرة كسوء الحظ. إن إسناد الفشل أو التميز إلى أسباب داخلية قابلة للتحكم كالجهد والإستراتيجية المتبعة بدلا من العوامل الخارجية الغير قابلة للتحكم غالبا ما يحدث استجابات عاطفية كالفرح أو الاحتقار. ولقد اهتم النفسانيون المختصون في ميدان النشاطات البدنية والرياضية بأهداف الأداء لفهم الاختلافات في الإنجاز (دودا 1993، روبيرتس 1993). حسب هذا المنظور، هناك تفاعل ثلاثة عوامل لتحديد التميز والتي تتمثل في أهداف الأداء، الكفاءة المدركة وسلوك الإنجاز. من أجل فهم الأداء ينبغي معرفة معنى الفوز والنجاح والفشل بالنسبة للفرد. يتمثل التمتع الدقيق في أهداف الأداء وكيفية تفاعلهم مع إدراك الكفاءة (القيمة الشخصية) أحسن طريقة من أجل التوصل إلى ذلك:

يتفق العديد من النفسانيين الرياضيين على أن التوجه نحو المهمة يضمن عادة عمل أفضل كما يرفع من مستوى الإصرار في حالة الفشل ويحفز مردود أحسن سواء في الحصص التدريبية أو المنافسات الرسمية. يخفف هذا التوجه من حدة ودرجة الإحباط والخيبة وفقدان الدافعية أمام منافس يقدم أداء عالي (عامل لا يمكن التحكم فيه).

إن التركيز الدائم على أدائه الشخصي يجعل الفرد يشعر بتحكم أحسن، دافعية مرتفعة وإصرار كبير أمام الفشل. يختار الفرد الذي يميل في توجهه نحو المهمة مهام ذات صعوبة متوسطة أو منافس من نفس القوة، فهو لا يخشى الفشل وبالمقارنة مع الفرد الذي يميل في توجهه نحو النتيجة كما أنه يشعر بالكفاءة بسهولة أكبر كونه يعتمد في إدراك قدراته على معايير امتياز شخصية.

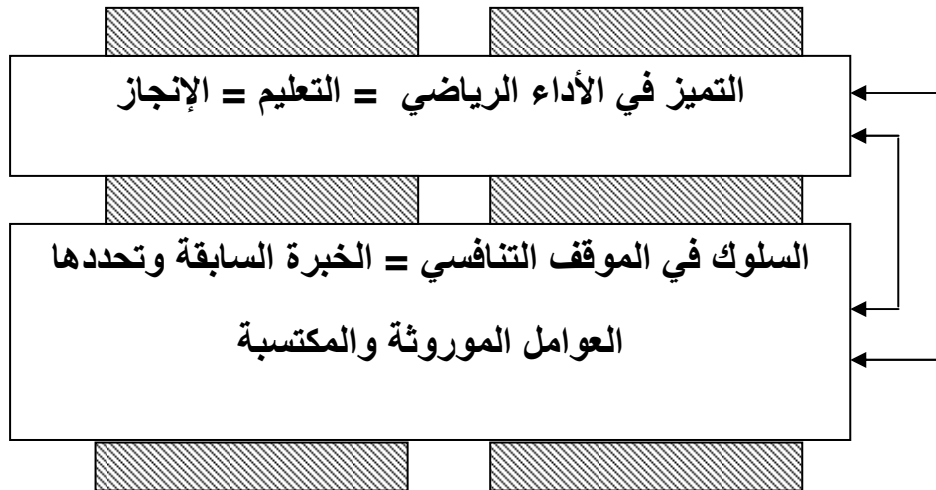
يرى (فاموس 2001. ص24) أن من الصعب جدا على الشخص الموجه نحو النتيجة الحفاظ على الشعور العالي بالكفاءة المدركة كونه يقيم نتائج من خلال مقارنتها بمردود الآخرين والذي لا يمكن التحكم فيه (عوامل غير قابلة للتحكم). غالبا ما نجد في المسابقات الرياضية كألعاب القوى على سبيل المثال أن عدد الخاسرين أكبر من عدد الفائزين مما قد يتسبب في انخفاض مستوى الكفاءة المدركة. يظهر الشخص الذي يملك مستوى ضعيف من الشعور بالكفاءة وموجه نحو النتيجة مخططات سلوكية غير مكيفة (سالومون 1993)، بمعنى آخر فهو يعتمد تقليص الجهد، عدم المحاولة من جديد والبحث عن الحجج في تفسير الفشل. من أجل حماية الذات فإنه يختار المهام السهلة أين تكون فرص التميز والتألق كبيرة جدا، أو بالعكس يفضل الأوضاع الصعبة كثيرا أين لا أحد ينتظر نجاحه. يظهر الفرد الموجه نحو النتيجة أداء منخفض في الأوضاع التقييمية.

كما تقترح هذه المقاربة أن الهدف الرئيسي للفرد في وضعيات الأداء هو البحث عن الكفاءة (سرازان 1995. ص26). تشير النماذج النظرية الحديثة إلى وجود هدفين رئيسيين للأداء كون أن الفرد يمكن أن يشعر بالكفاءة بطريقتين مختلفتين، تملك كل منهما متغيرات ونسق مختلفة.

لقد بينت أعمال (نيكولس 1989) تغيرات في معنى مفهوم المهارة خلال مراحل النمو، أن تكون كفو بالنسبة للراشد هو تحديد النتائج والتي تكون مرتبطة مباشرة بجهد (ليست مرتبطة بالخط)، يمكن للقليل القيام بذلك (صعبة من وجه نظر معيارية) وهذا كله دون عناء كبير (بذل جهد أقل مقارنة بالآخرين). بينما لا يظهر هذا التصور عند الطفل قبل السن الثانية عشر. يجد الطفل في البداية صعوبة في التمييز بين المهارة، الصعوبة والجهد. يتمثل هدف دراسة (نيكولس) اقتراح تنشيط أحد التصورين بالنسبة للراشد من خلال أهداف أداء مختلفة.

في الحالة الأولى، يمكن للشعور بالكفاءة أن يظهر بعد تجربة تعلم، حل مشكل أو الاعتراف بتحسين. يركز الشعور في هذه الوضعية على معايير داخلية (خاصة بالفرد نفسه) ونسق ظرفي للمقارنة الاجتماعية، تحدث في هذه الحالة غالبا عن التوظيف في المهمة، أين يركز الفرد على التحسن الشخصي بدلا من إثبات كفاءته للآخرين.

في الحالة الثانية، يتمثل الهدف في نفس الوقت في إظهار مهارة عالية مع تفادي إظهار كفاءة ضعيفة بالمقارنة مع الآخرين. يركز الشعور بالكفاءة في هذه الوضعية على معايير خارجية ونسق مقارنة معيارية مع مجموعة اجتماعية. غالبا ما يتم استعمال مصطلح توظيف الذات في هذه الحالة والذي يعبر عن انشغالات الفرد بمستواه مقارنة بالآخرين. من خلال هدف توظيف الذات فإن التعلم أو التحكم في نشاط معين ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة لإثبات التميز مقارنة بالآخرين، لا يمثل التعلم والتحسين في هذه الحالة مصدر كافي للشعور بالكفاءة والرضا. يمكن الشعور بالكفاءة عند إتباع هذا النوع من الأهداف عند تساوي النتيجة في حالة بذل جهد أصغر مقارنة بالمنافس، وهذا عكس هدف التوظيف في المهمة. ينطبق هاذين الهدفين في نظرية "نيكولس" على حالات، بمعنى طريقة خاصة بإدراك نشاط معين في وقت معين. تقترح نظرية أهداف الإنجاز وجود سوابق لهذه الأهداف الوضعية تتمثل في: العوامل الشخصية والعوامل الوضعية. ويشير (روبرت سنجر 1984) إلى أن التميز هو حصيلية كل من التعلم والإنجاز وقد يبرهن على أهمية ذلك من خلال المعادلة:



شكل بياني يبين المعادلة للدفاعية والتميز الرياضي (روبرت سنجر 1984. ص85)

- من المعادلة السابقة يمكن استنتاج أن السلوك في الموقف التنافسي يؤثر في الأداء الرياضي.  
- والخبرة السابقة كما تحدها العوامل الموروثة والمكتسبة تؤثر وتتأثر بالتعليم ومستوى الإنجاز.  
وبالتالي فإن التميز في الأداء الرياضي (السلوك في المنافسة) = التعلم والتدريب (الخبرة السابقة) ويؤكد (وارن) على أن استثارة إنجاز اللاعب بهدف التميز في الرياضة تمثل من 70% إلى 90% من العملية التدريبية حيث أن التميز الرياضي يعني اكتساب الجوانب المهارية والمعرفية والخطية ويعمل الدافع لحث اللاعب على إطلاق الطاقة بذل جهد اللازمين في إنجاز المهارات سواء في التعليم أو التدريب والمنافسة.  
ويشير (سنجر) إلى أن الإنجاز والتميز الرياضي يمثل مكانة متقدمة وتؤثر بصورة مباشرة على التعلم والتدريب وأداء الفرد للمهارات الرياضية من بين العوامل التي يتأثر بها الأداء، مثل القدرات البدنية والعقلية المعرفية ومستوى التدريب وسمات شخصية اللاعب، ومستواه المهاري ويستمر تأثيرها قبل وأثناء أداء المهارة بل وحتى أسلوب تنفيذها والنتائج المحققة.

#### خلاصة:

ومن حيث تناول خصائص المتميزين يمكن القول بأنها تتفق فيما بينها على أن هذه الفئة من الأفراد تتصف بالتنوع وتعدد الاهتمامات والميول، والقبول الاجتماعي، والتفكير التخيلي، والتفكير الإبداعي/ الابتكاري، والاستقلالية، والمثابرة، واللعب الهادف، والقيادية، والمستوى المرتفع من المهارات الفنية والمهارية، والقدرة الاستدلالية، والقدرة على التذكر، والابتكارية في حل المشكلات، والذكاء المرتفع، والاستقرار الانفعالي والعاطفي والمستوى الأخلاقي المرتفع، والثقة بالنفس، والقدرة على التوافق والانسجام مع الآخرين، والميل إلى استخدام أسلوب التعلم العميق، والمستوى المهاري المرتفع والتميز، وتحمل نواتج الأعمال.

ولا يأتي هذا إلا من خلال البرامج المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية التعلم وإتقان المهارات الأساسية والإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين اللاعبين، محترمين بذلك الخصائص والصفات النفسية، والفهم المتبادل بين اللاعبين وبتوافق كامل مع أداءاتهم.

#### المراجع:

1. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، سنة 1996
2. أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية، مصر، سنة 1996
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ والآخرين: علم النفس الرياضي - مبادئ-تطبيقات- الطبعة الأولى، دار العالمية للنشر و التوزيع، القاهرة، سنة 2004
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي و الآخرون: علم النفس الرياضي - مبادئ-تطبيقات- الطبعة الأولى، دار العالمية للنشر و التوزيع، القاهرة، سنة 2004
5. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004
6. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي - المفاهيم و التطبيقات-ط2، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2000
8. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998.
9. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 1990
10. أسامة كامل راتب: دوافع ممارسة النشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1996
11. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000
12. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه: النمو و الدفاعية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة 1999
13. أنجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد الله الدليم: نظريات الشخصية، الطبعة الأولى، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، سنة 1991

14. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999
15. سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعالية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 2002
- 16.-Cadorette. I., Blanchard, C., Vallerand, R. J. (1996). Influence du centre de conditionnement physique et style de l'entraîneur sur la motivation. Ed Trois-Rivieres. Québec. Canada.
- 17.- Thomas R. (1987). Psychologie du sport de haut niveau. Ed PUF. Paris.
- 18.- Thomas R. (1991). Préparation psychologique du sportif. Ed Vigot. Paris.
- 19.-Thomas, R. (1970). Introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive. Ed Vigot. Paris.
- 20.- -Sarrazin, P. (2000). Approches socio-cognitives de la motivation appliqués au champ du sport et de l'éducation physique. Habilitation à la recherche. Université Grenoble 1.
- 21.-Sarrazin, P et coll. (1995). Buts d'accomplissement et croyances relatives à la nature de l'habileté motrice. Science et motricité. 26, 21-31.
- 22.-Sarrazin, P., Famose, J. P., Cury, F. (1995). Buts motivationnels, habileté perçue et selection d'un niveau de difficulté d'une voie en escalade. STAPS, 38, 49-61.
- 23.- Sarrazin, P., Famose, J. P., Cury, F. (1996). Buts motivationnels et conceptions de la nature de l'habileté sportive. Approche socio-cognitive. Société Française de Psychologie du Sport. Paris, 130-139.
- 24.-Sarrazin, P. (2005). Croyances et performance sportive: Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs. Paris. Revue EPS.
- 25.- Sarrazin, P., Trouilloud, D., Boiché, J. (2005). Attentes du superviseur et performance sportive du pratiquant. Amplitude et fonctionnement de l'effet Pygmalion en context sportif. Bulletin Psychologique. 58, 63-6.
- 26.-Schneider, D.J. (2005). The psychology of stereotyping. New York: Guilford press.
- 27.-Vallerand, R.J., Grouzet, F.M.E. (2001). Pour un modelehierarchique de la motivation intrinsèque extrinsèque dans les pratiques sportives et activités physiques. Ed PUF. Paris.
- 28.-Vallerand, R.J., Loisier, G.F. (1995). An Integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. In Science et motricité (2002). 46.
- 29.-Vallerand, R.J. (1994). La motivation du sportif de competition: Theories et applications. INSEP Paris.
- 30.-Van Matre, J.C., Valentine, J.C., Cooper, H. (2000). Effect of student'safter-school activities on teacher's academic experctancies. Contemporary educational psychology. 25, 167-183.
- 31.-Wankel, L. M., Mummery, W. K. (1996). In Sarrazin, P. (2000). Approches socio-cognitives de la motivation appliquées au champ du sport et l'éducation physique et sportive. Habilitation à la recherche. Grenoble 1.
- 32.-Weinberg, S., Gould, D. (1997). Psychologie du sport et l'activité physique. Ed Vigot. Paris.
- 33.-Weiss, M.R. (1992). Motivational orientations in sport. Champaign: Human Kinetics, 61-99.