

تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على المهارات العقلية
(المعرفية و النفسية) عند تلاميذ المرحلتين المتوسطة و الثانوية:
(دراسة مقارنة حسب متغير السن و الجنس: الذكور و الإناث).

أ/ سعيدي زروقي جمال

جامعة الجزائر

د/ سعيدي زروقي يوسف

جامعة الشلف

الملخص :

Abstract :

The study showed that there were no significant differences according to the age or age, difference in some mental skills, such as the ability to concentrate, prepare and motivate among the groups that ranged in age from 11-14 years compared to 15-19 years. for the sex variable There were no differences between males and females in most mental skills except for the ability to focus and control the anxiety that was in favor of males compared to females.

Keywords: mental skills, physical and sport activities, age, sex

توصلت الدراسة بصفة عامة إلى عدم وجود فروق دالة تبعا لمتغير السن أو المرحلة العمرية في بعض المهارات العقلية مثل القدرة على التركيز والتحضير والدافعية بين الفئات التي تراوحت سنهم ما بين 11-14 سنة مقارنة مع فئة 15-19 سنة ، في حين أظهرت النتائج الخاصة بمتغير الجنس عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أغلب المهارات العقلية باستثناء القدرة على التركيز و التحكم في القلق التي كانت لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث.

الكلمات المفتاحية: المهارات العقلية، الأنشطة البدنية و الرياضية، السن، الجنس.

مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بطابعها التربوي في شكل حصة التربية البدنية و الرياضية المتدرج ضمن البرنامج التعليمية للمؤسسات التربوية من أجل الترفيه و الترويح او بطابعها التدريبي و التنافسي في الجمعيات و النوادي الرياضية التي تسعى إلى تحقيق الألقاب و التنافس من أهم الوسائل التي تساهم في تحقيق التوازن في الجانب النفسي اجتماعي أو الوجداني العاطفي و الجانب الحسي الحركي، اذ يمكن اعتبار ظاهرة الرياضة او ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بصفة عامة أحد أهم الأنشطة البشرية التي يتجسد أو تلتقي فيها جميع الجوانب السابقة الذكرو المشكل للكائن البشري، التي تهدف إلى تنشيط و تطوير الأجهزة العضوية والوظيفية بيولوجيا ومورفولوجيا الى تحقيق التوازن في الانفعالات و العواطف نفسيا إلى تقوية العلاقات وتكثيف و تبادل الادوار اجتماعيا وتنمية وتوظيف لمختلف العمليات أو المهارات العقلية بشقيها النفسية و المعرفية .

و باعتبار مرحلة المراهقة [13-19] سنة والتي تبدأ مع بداية سن البلوغ الجنسي أو النضج بيولوجي إلى غاية مرحلة الرشد من أهم المراحل و أكثرها تأثيرا و تأثيرا في حياة الفرد، إذ أن سرعة النمو و النضج البيولوجي المفاجئ عند الذكر و الأنثى من جهة والمصحوب بزيادة درجة و حدة الانفعالات و العواطف و السلوكيات من جهة أخرى يكون بشكل واضح و جلي ، حيث غالبا ما تشهد مرحلة المراهقة نوعا من التطرف أو المغالاة في الاهتمام بالجانب الجسدي أو البدني، كمظهر من مظاهر المراهقة التي تتحلّى في غياب التوازن النفسي- الجسد (Psychosomatic Imbalance) من جهة، والتفاوت في سرعة النمو و التطور في الجانب العقلي و المعرفي بالمقارنة مع الجانب البيولوجي [الفيزيولوجي و المورفولوجي]من جهة ثانية، فان من بين المظاهر أو الجوانب التي تؤثر و تتأثر بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية هي الجانب العقلي بشقيه النفسي و المعرفي ،حيث قومنا في بحثنا هذا بدراسة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بجميع أنواعها (الصفية أو الداخلية أي التي تتمارس داخل المؤسسات التربوية في شكل حصة التربية البدنية و الرياضية أو الخارجية الممارسة في النوادي و الجمعيات الرياضية ،بجميع انواعها الجماعية و الفردية ذات الطابع التنافسي أو الترفيهي) على المهارات العقلية المعرفية و النفسية(mental skills (cognitif and sychological) كجانب له تأثير و تأثير مباشر

الإطار العام لمشكلة البحث:

لقد جاءت نتائج العديد من البحوث و الدراسات المتخصصة لتوضح طبيعة العلاقة بين المهارات العقلية (النفسية و المعرفية) و بين ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية سواء من حيث تأثير نوع الرياضة أو حجم الممارسة و الخبرة الرياضية أو عدد سنوات الممارسة أو مستوى المنافسات

المشارك فيها على مستوى المهارات و القدرات العقلية مع الأخذ في عين الاعتبار كل من الفروق بينالجنسين، بين الذكور و الإناث أولاً و حسب السن او المرحلة العمرية، حيث توصلت نتائج دراسة كل من (stvenson,M.1999)¹ إلى عدم وجود فروق في المهارات العقلية تبعاً للمرحلة العمرية أو السن و هذا على العينة التي قام بإجراء البحث عليها و التي يتراوح عمرها ما بين (14-19) سنة²، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق تبعاً لمتغير السن في القدرة على التحكم في القلق و الخوف في حين كانت لنوع الرياضة الممارسة تأثير على القلق و الخوف، وهي نفس النتائج التي توصلت إليها بعد اعتماد المقارنة باستخدام اختبار تحليل التباين ANOVA و اختبار توكي TUKY حيث تم ادراج السن كعامل من أجل معرفة تأثيره على المهارات العقلية حيث أثبتت النتائج عدم وجود تداخل أو تأثير بين كل من عامل السن و المهارات العقلية، كما توصلت نتائج دراسة كل ممن (hays at all , 2009)³ والتي اثبتت أن مستوى الثقة بالنفس مرتبط ايجابيا مع التفوق في الاداء الرياضي ، كما ان عديد من الدراسات لم تتوصل الى نتائج متسقة أو متقاربة بخصوص مستوى الثقة بالنفس و كل من متغير السن، حيث تعتبر الثقة بالنفس من بين الصفات المركبة و المتعددة الارتباطات و التي تتأثر بعدة عوامل لا يمكن حصرها مثل العوامل الاجتماعية و النفسية بالإضافة إلى المتغيرات الآتية قبل واثناء و بعد الممارسة⁴، بالإضافة إلى نوع الرياضة الممارسة أما بالنسبة إلى تأثير الجنس أو الفروق بين الذكور و الإناث فقد توصلت نتائج دراسة كل من (Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, 2012)⁵، حيث توصلوا من خلال دراستهم المقارنة بين الذكور و الإناث الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من بعد الثقة بالنفس و التصور الذهني و القدرة على الاسترخاء و الدافعية⁶، كما جاءت النتائج أيضا متطابقة مع نتائج دراسة (Stevenson 1999)⁷، حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة في أغلب المهارات العقلية تبعاً لمتغير الجنس و ذلك من خلال المقارنة بين الذكور و الإناث، كما توافقت مع نتائج دراسة كل من (Azeiz, F.,Chalghal,N.et all 2013)⁸ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في المهارات العقلية بين الذكور و الإناث الممارسين للفنون القتالية في أغلب المهارات العقلية الإثنا عشر التي يقيسها الاختبار جامعة أوتاوا للمهارات العقلية (OMSAT-3) ماعدا مهارة القدرة على التركيز، كما توصلت نتائج كل من (Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, 2012)⁹، إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في القدرة على التركيز و هي نفس نتائج التي توصلت إليها دراسة كل من (Azeiz, F.,Chalghal,N.,et all2013)¹⁰ حيث كانت الفروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث حيث بلغ متوسط الحسابي للذكور 3.94 مقابل 3.66 عند الإناث ، كما توافقت هذه النتائج أيضا مع نتائج دراسة (Stevenson 1999)التي توصلت إلى وجود فروق

دالة لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في مهارة القدرة على التركيز¹¹، كما أثبتت نتائج دراسة كل من¹² (Nideffer et all, 1999) وجود فروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في القدرة على التركيز، حيث كان متوسط الفروق عند الذكور أعلى ب 10% منه عند الإناث في اختبار قياس التركيز الداخلي وهي أيضا متوافقة مع نتائج دراسة (thuot kavouras , kenefick 1998)¹³ هذا بالنسبة إلى مهارة القدرة على التركيز أما مهارة القدرة على التحكم في القلق و الخوف و التي توصلنا من خلال دراستنا إلى وجود فروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث حيث توافقت أيضا مع نتائج دراسة كل من¹⁴ (Burton, Martines & vealey 1999)، التي توصلت إلى الإناث لديهم مستوى قلق معرفي و بدني أعلى، بناء على ما سبق ذكره و على نتائج البحوث و الدراسات السابقة الذكر في الإطار العام لمشكلة البحث والعلاقة أو تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على مستوى المهارات العقلية (المعرفية و النفسية) و الفروق التي تعزى الى كل معامل السن و الجنس أو بين (الذكور و الإناث) فقد جاء التساؤل العام لإشكالية بحثنا هذا كالتالي:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية (المعرفية و النفسية) عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تعزى لمتغير السن و الجنس (الذكور و الإناث) ؟

2. التساؤلات الجزئية للدراسة :

- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا لمتغير السن؟
- ❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا لمتغير الجنس؟

3. الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا للمتغيرات التالية: السن ، الجنس ، المرحلة الدراسية ، الخبرة الرياضية ، نوع الرياضة ، حجم الممارسة ، ومستوى المشاركة في المنافسات الرياضية .

4. الفرضيات الجزئية للدراسة:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند

تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا لمتغير السن.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا لمتغير الجنس.

5. أهداف الدراسة :

- معرفة الفروق في مستوى إدراك الذات البدنية و المهارات العقلية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين لنشاط البدني و الرياضي تبعا للفروق في السن أي بين الفئات العمرية من سنة.
- معرفة الفروق في مستوى إدراك الذات البدنية و المهارات العقلية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين لنشاط البدني و الرياضي تبعا للفروق في الجنس أو بين الذكور و الإناث.

6. مصطلحات الدراسة:

7-1. المهارات العقلية: أولاً: التعريف الاصطلاحي:

1-المهارات skills:مستوى عالي من التحكم في مجموعة من المهام أو الوظائف أو كما يعرفها جيثريGuthrie على أنها اكتساب قدرات عن طريق التعلم للوصول إلى نتائج محددة مسبقا بأقصى حد من الاتقان و باقل جهد و طاقة وفي اقصر مدة زمنية، حيث تعتبر من بين المهارات الضرورية للرياضي كل من تقدير الذات والدافعية والتفه بالنفس والاستثارة والتركيز والقدرة على التحكم في القلق¹⁵

المهارات العقلية: Mental skills: هو مصطلح علمي يستعمل في الدراسات و البحوث العلمية لتحديد مجموعة من المفاهيم التي تدل على الكفاءة بصفة عامة مثل القدرة على التركيز في بعض المواقف و الحركات و أو التصور الذهني أو للدلالة على السمات الشخصية مثل الثقة بالنفس، حيث يعتبر تعلم و تقان المهارات العقلية الهدف الرئيسي للتحضير الذهني¹⁶ وهي مجموعة من السلوكيات و الصفات التي تسمح للفرد بممارسة أو تأدية مهارات معقدة بصورة فعالة و صحيحة¹⁷

ثانيا: التعريف الإجرائي: المهارات العقلية: Mental skills : نعني بها في بحثنا الحالي تلك الصفات أو القدرات المعرفية و النفسية الموجودة مسبقا عند الافراد و التي يسعى إلى توظيفها من أجل تطوير و تحسين مستوى أدائه في المجال الرياضي بصفة عامة ،حيث تشمل في بحثنا الحالي مجموعة من المهارات أو القدرات المعرفية المتمثلة في القدرة على التصور الذهني و الاسترخاء و

التركيز و التحضير الذهني ، و مجموعة من القدرات النفسية المتمثلة في الثقة بالنفس و التحكم في القلق و الخوف و الدافعية.

7. المنهج العلمي للدراسة :

استجابة لطبيعة الموضوع فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في هذا البحث، ويعرف هذا المنهج في مجال التربية البدنية والرياضية بأنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها او كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية"⁽¹⁸⁾. أما نوع الدراسة فهي دراسة مقارنة ارتباطية

8. الدراسة الاستطلاعية:

كانالهدف من دراستنا الاستطلاعية هو التحقق من ملاءمةالاختبار المستخدم وتوفره على الخصائص السيكمترية بالإضافة الى تناسبه مع عينة الدراسة وتوفرها بالإضافة مع معرفة الوقت الذي يستغرقه للإجابة على عبارات المقياس و الصعوبات اللغوية التي قد تحول دون فهم المختبرين لمعنى العبارات ، وهذا لان الدراسة الموضوعية للمتغيرات النفسية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون دراسة تحكمه عوامل ذاتية و نتائجها لا تعكس الواقع¹⁹، وبعد اعداد مقياس المهارات العقلية²⁰FMSQ والتي تضمنترجمته من اللغة الإنجليزية الى اللغة العربية و عرضها على بعض المتخصصين في اللغات الاجنبية و العربية قام الباحث بتوزيع الاختبار على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية و البالغ عددهم62 تلميذ هم جميعا من التلاميذ الرياضيين.

10-1.عينة البحث:

تتكون عينة البحث الكلية من 545 تلميذ مقسمين على مستوى المتوسطات و الثانويات ومن الجنسين (ذكور- اناث) حيث بلغ عدد الاناث 91 أما عدد الذكور فقد بلغ 463 ويتراوح سنهم ما بين (11 الى 19)سنةمنهم من يمارس حصة التربية البدنية فقط ومنهم من ومنهم من يمارس أنشطة بدنية خارج المؤسسة ضمن أندية و فرق رياضية خارج المدرسة.

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية و متوسط السن و الجنس و نوع

الرياضة

نوع الرياضة		الجنس		متوسط السن الفئة العمرية	حجم العينة	الفئة العمرية		
الجودو	الكاراتي	العاب القوى	كرة السلة				كرة الطائرة	كرة اليد

76	3	19	05	39
68	19	12	45	8
69	12	29	16	5
108	3	26	16	21
49	10	30	23	27
42	05	35	02	00
134	02	06	44	82
91	19	45	16	11
463	34	113	135	171
±14.75	1.5±19.30	0.9±16.46	±13.75	± 11.89
(2.59	(((0.55	(0.66
545	53	159	151	182
المجموع	(21--- 19)	(18--- 16)	(15--- 13)	(12--- 10)

9. أدوات الدراسة :مقياس المهارات العقلية Free mental skills asseeeemnet

²¹(FMSQ):أعد هذا المقياس من طرف(ستيفان بيل stephan bull، و جون البيسون john bison و شامبروك)shambrock، سنة 1996 و تم تعديله من طرف كل من(نيلسون Nelson، و هاردي) Hardy ، سنة2006²² وهذا من أجل قياس المهارات العقلية الخاصة بالأداء الرياضي ، حيث يعتمد أو يقسم المهارات العقلية إلى مهارات معرفية cognitive skills و مهارات نفسيةpsychological skills ، حيث يتكون اختبار المهارات العقلية(FMSQ)free mental skills tools من 28 عبارة تقيس سبعة أبعاد منها أربعة أبعاد كمهارات عقلية- معرفية cognitive-mental وهي:(القدرة على التصور الذهني ، التحضير الذهني ،القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التركيز)وثلاث أبعاد كمهارات عقلية نفسية sycho-mental هي(القدرة على تحكم في القلق، الثقة بالنفس،دافعية الانجاز)، حيث يتكون كل بعد من أربع عبارات يقوم المختبر بالاجابة عليها وفق سلم ذو تدرج سداسي من موافق بدرجة كبيرة أو تنطبق على بدرجة كبيرة إلى غاية غير موافق أبدا أو لا تنطبق على أبدا

10. متغيرات البحث:

13-1. المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤدي التغيير في قيمته أو خصائصه الى إحداث تغير في قيمة المتغير التابع بصورة مباشرة و نتائج الدراسة بصفة عامة ، و المتغير المستقل في هذا البحث هو: **الانشطة البدنية و الرياضية:**

13-2. المتغير التابع: هو المتغير الذي تتوقف قيمته أو درجته أو مستواه على قيمة أو مستوى أو درجة المتغير المستقل، حيث يكون أي تغير في قيمته هوننتاج التغير في قيمة ومستوى المتغير المستقل وقد تضمن بحثنا هذا المتغير **المهارات العقلية.**

11. الطرق الاحصائية المستعملة في الدراسة : تم استعمال مجموعة من الطرق و الاختبارات الاحصائية من أجل معالجة البيانات الكمية والنوعية ومنها هذه الطرق الاحصائية: برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية و الاجتماعية. **IBM .SPSS Version 20** و اختبار و حساب تحليل التباين و اختبار ستودنت و اختبارات اتجاه فرق **tuky** و **LSD**

12. عرض و تحليل و مناقشة النتائج:**16-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى****16-1. الفرضية الجزئية الاولى:**

هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى 005 أو 0.01 في المهارات العقلية (المعرفية و النفسية) عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا للمتغير السن .

16-1-2 : عرض النتائج:**1. اختبار درجة الفروق في أبعاد المقياس تبعا لمتغير السن :**

حسب الجدول رقم (02) يوضح الفئات العمرية و نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد اختبار المهارات العقلية تبعا لمتغير السن أو الفئة العمرية.

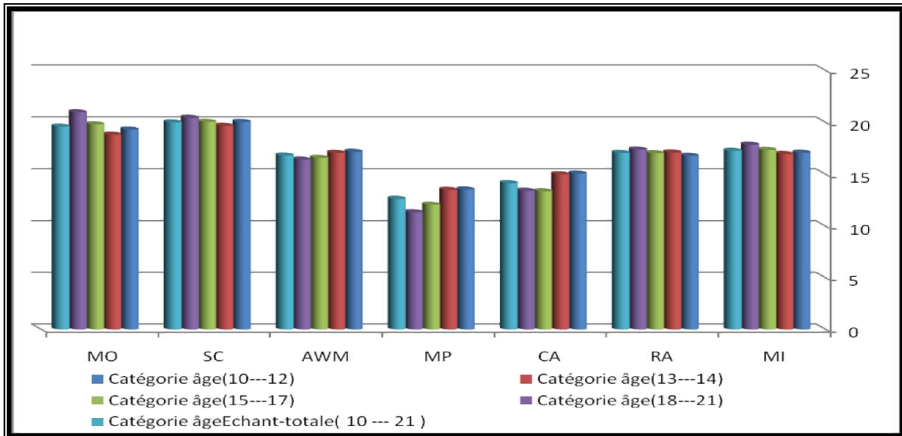
الجدول رقم (02): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد اختبار المهارات العقلية **FMSQ** تبعا لمتغير السن

الشكل رقم 01: التمثيل البياني بالأعمدة للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد اختبار المهارات العقلية **FMSQ** تبعا لمتغير السن (الفئة العمرية)

les Moyennes et écart type des dimensions d'échelle des qualités mentale de FMSQ selon catégorie d'âge

Dimension Catégorie d'âge	Catégorie D'âge (10-12)			Catégorie D'âge (13-14)			Catégorie d'âge (15-17)		
	Ecart-type	N	Moyenne	Ecart-type	N	Moyenne	Ecart-type	N	Moyenne
mental imagery	4,83	72	17,09	4,68	114	16,96	4,03	158	17,36
Relaxation ability	4,897	72	16,80	4,037	114	17,12	3,874	158	17,04
concertation ability	4,91	72	15,08	4,55	114	15,00	4,44	158	13,38
mental preparation	4,66	72	13,54	4,59	114	13,50	4,36	158	12,08
anxiety and worry	4,29	72	17,18	4,343	114	17,07	4,268	158	16,60
self confidence	4,44	72	20,05	4,24	114	19,68	3,89	158	20,06
motivation	4,072	72	19,31	4,24	114	18,82	3,77	158	19,83

Catégorie D'age (18-21)	Moyenn e	17,86	17,39	13,43	11,35	16,43	20,45	20,98
	N	53	53	53	53	53	53	53
	Ecart-type	3,85	3,410	4,281	4,22	3,62	3,267	2,55
Echanttion globale (10 - 21)	Moyenne	17,26	17,07	14,16	12,65	16,81	20,00	19,60
	N	397	397	397	397	397	397	397
	Ecart-type	4,35	4,057	4,60	4,53	4,210	4,021	3,88



جدول رقم (03): نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار المهارات العقلية وأبعاده تبعاً لمتغير المرحلة العمرية أو السن

دالة	غير	غير	غير	غير دالة	دال أو غير دال
0,005		880			مستوى الدلالة
3.83		3.83		3.83	قيمة ف "F" جدولية
2.65		2.65		2.65	0.01
**4,29		223		579	0.05
88,689	16,557	3,699		11,002	قيمة
3	393	3	396	3	ف "F" المحسوبة
266,068	6506,92	11,098	7499,69	33,006	متوسط المربعات
بين المجموعات	الكلي	بين المجموعات	الكلي	بين المجموعات	درجات الحرية
	داخل المجموعات	داخل المجموعات	داخل المجموعات	داخل المجموعات	مجموع المربعات
القدرة على التركيز	القدرة على الاسترخاء	التصور الذهني	التصور الذهني	بين المجموعات	مصدر التباين
					الإبعاد
					تحليل التباين

غير	غير			دالة			دالة
	الكمي	داخل المجموعات	بين المجموعات	الكمي	داخل المجموعات	بين المجموعات	
7,01		616,			003,		
3.83		3.83			3.83		
2.65		2.65			2.65		
474,		599,			**4,68		
7,694	17,779	10,651		19,971	93,536		20,659
3	393	3		393	3		393
23,081	7018,94	31,952		7848,48	280,608		8118,95
بين المجموعات	الكمي	داخل المجموعات	بين المجموعات	الكمي	داخل المجموعات	بين المجموعات	الكمي
الثقة بالنفس	القدرة على التحكم في القلق و الخوف			المحضر الذهني			

					16,236	393	6380,90	داخل المجموعات	
						396	6403,99	الكلي	
					61,355	3	184,065	بن المجموعات	
					14,740	393	5792,84	داخل المجموعات	الدافعية
						396	5976,91	الكلي	

* دالة عند مستوى 0.05 / ** دالة عند مستوى 0.01

16-1-2. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى :

2-1-3-1-2- نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

1- المهارات العقلية المعرفية (mental-cognitive)

1-التصور الذهني: (MI) Mental imagery-عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية في القدرة

على التصور الذهني عند مستوي دلالة α : 0.05 و 0.01 تبعا لمتغير السن بين الفئات العمريتين

التالية : (12-10)سنة و الفئة (14-13) سنة و الفئة (21-18)سنة و(17-15)سنة

2-القدرة على الاسترخاء(RA) Relaxation ability عدم وجود فروق ذات دلالات احصائية في

القدرة على الاسترخاء عند مستويين 0.05 و 0.01 تبعا لمتغير السن بين كل من (12-10) و

الفئة (14-13) سنة و الفئة (21-18) و (17-15) سنة

3- القدرة على التركيز: (CA) Concentration / focusing ability وجود فروق ذات

دلالات احصائية عند مستوى 0.05 تبعا لمتغير السن في القدرة على التركيز لصالح الفئة العمرية

(12-10) سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية (17-15)سنة و الفئة (21-18) سنة لصالح الفئة

العمرية (14-13) سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية (17-15) و الفئة (21-18) سنة

- عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستويين 0.05 و 0.01 تبعاً لمتغير السن في القدرة على التركيز بين الفئتين العمريتين (12-10) سنة و الفئة (14-13) سنة من جهة و بين الفئتين (21-18) و (17-15) سنة من جهة ثانية

4- التحضير الذهني (MP) Mental Préparation

- وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى 0.04 تبعاً لمتغير السن في التحضير الذهني لصالح الفئة (14-13) سنة بالمقارنة مع الفئة (17-15) و الفئة (21-18) و لصالح الفئة (12-10) سنة بالمقارنة مع الفئة (17-15) سنة
 - عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستويين 0.05 و 0.01 تبعاً لمتغير السن في التحضير الذهني بين الفئتين (12-10) سنة و الفئة (14-13) سنة من جهة و بين الفئتين (21-18) سنة و (17-15) سنة من جهة ثانية
- II- المهارات العقلية النفسية (mental –psychological)

1- القدرة على التحكم في القلق و الخوف: (AWM) Anxiety And Worry Management

عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القدرة على التحكم في القلق و الخوف عند مستويين 0.01 و 0.05 تبعاً لمتغير السن بين الفئات العمريتين التالية: (12-10) سنة و الفئة (14-13) سنة و الفئة (21-18) سنة و (17-15)

2- الثقة بالنفس: (SC) Self confidence عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في مستوى الدافعية عند مستويين 0.05 و 0.01 تبعاً لمتغير السن بين الفئات العمريتين التالية (12-10) سنة و الفئة (14-13) سنة و الفئة (21-18) سنة و (17-15)

3- الدافعية: (MO) Motivation: وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى 0.04 تبعاً لمتغير السن في الدافعية لصالح الفئة العمرية (21-18) سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية (14-13) و الفئة (12-10) سنة، عند مستوى 0.03 تبعاً لمتغير السن في الدافعية لصالح الفئة العمرية (17-15) سنة بالمقارنة مع الفئة العمرية (14-13) سنة.

- عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في الدافعية عند مستويين 0.05 و 0.01 بين الفئة العمرية (12-10) سنة و الفئة (14-13) سنة من جهة و بين الفئتين (12-10) سنة و الفئة (17-15) من جهة ثانية و عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في الدافعية عند مستويين 0.05 و 0.01 بين الفئة العمرية (21-18) سنة و الفئة العمرية (17-15) سنة

16-1-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نلاحظ من خلال نتائج الفرضية الاولى الخاصة بالفروق في المهارات العقلية على أساس السن ،أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في المهارات العقلية المعرفية cognitive skills في كل من التصور الذهني و القدرة على الاسترخاء و هذا بين المجموعات المقسمة وفق المراحل العمرية التالية -21(18)،(17-15)،(14-13)،(10-12) و قد توافقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة كل من (stvenson,M.1999)²⁴ و التي أظهرت عدم وجود فروق في المهارات العقلية تبعا للمرحلة العمرية أو السن و هذا عند مجموعة التي شملها البحث و التي كان عمرها ما بين (14-19) سنة²⁵، و هي نفس النتائج التي توصل اليها بعد اعتماد المقارنة باستخدام اختبار تحليل التباين ANOVA و اختبار توكي TUKY حيث تم ادراج السن كعامل من أجل معرفة تأثيره على المهارات العقلية حيث أثبتت النتائج عدم وجود تداخل أو تأثير بين كل من السن والمهارات العقلية ، في حين نجد اعتقادا سائد من غير دراسة يقول بأن الأكبر سن هم أكثر تفوقا و أعلى مستوى في المهارات العقلية وذلك بحكم تراكم الخبرات و تطور الشخصية و نضجهم كنتيجة لتراكم الخبرات الرياضية وتتوعها، لكن نتائج عديد من الدراسات جاءت مخالفة لهذا الحكم المسبق حيث لا يمكن الربط بين التفوق في المهارات العقلية وبحجم الخبرات الرياضية، بل يرجع إلى عوامل أخرى مثل مهارة أو القدرة على توظيف هذه المهارات و الخبرات المكتسبة، حيث نلاحظ نفس النتائج في المهارات العقلية النفسية حيث نلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الثقة بالنفس و القدرة على التحكم في الخوف و القلق، وقد توافق نتائج دراستنا في عدم وجود فروق دالة معنويا في بعد الثقة بالنفس مع نتائج دراسة كل ممن (hays at all , 2009)²⁶ والتي اثبتت أن مستوى الثقة بالنفس مرتبط ايجابيا مع التفوق في الاداء الرياضي ، كما ان عديد من الدراسات لم تتوصل الى نتائج متسقة أو متقاربة بخصوص الثقة بالنفس، حيث تعتبر الثقة بالنفس من بين الصفات المركبة و المتعددة الارتباطات والمتأثرة بعدة عوامل لا يمكن حصرها مثل العوامل الاجتماعية والنفسية بالإضافة إلى المتغيرات الآتية قبل واثاء وبعد الممارسة²⁷، بالإضافة إلى نوع الرياضة الممارسة حيث توصلت نتائج دراسة (zeng 2003)²⁸ إلى أن مستوى الثقة بالنفس يرتبط بنوع الرياضة الممارسة اكثر من ارتباطه بالسن، حيث توصلوا إلى ان ممارسي الرياضات الجماعية لهم مستوى ثقة أكبر بالمقارنة مع الرياضات الفردية² وهذا لاحتمال الهزيمة و الفشل وبالتالي تحملها فرديا عكس الرياضات الجماعية التي يتم فيها تقاسم أعباءة الضغط النفسي لاحتمالات الخسارة²⁹ ونفس الشيء ينطبق على مهارة التحكم في القلق و الخوف اذ تعتبر من الصفات التي تتأثر بعوامل اخرة غير السن مثل نوع الرياضة الممارسة بصفة عامة و بين الرياضات الجماعية و الفردية بصفة خاصة حيث توصل الدراسات إلى وجود فروق في مستوى القدرة على التحكم في القلق و الخوف تبعا لنوع الرياضة

الممارسة في حين لم تكن هناك فروق تبعا للسن، حيث توصل (stevenson,m1999) إلى عدم وجود فروق تبعا لمتغير السن في القدرة على التحكم في القلق و الخوف في حين كانت لنوع الرياضة الممارسة تأثير على القلق و الخوف³⁰ في حين لم تشر الدراسات إلى العلاقة بين الثقة بالنفس و القدرة على التحكم في القلق و السن او المرحلة العمرية³¹

16-2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

16-2. الفرضية الجزئية الثانية:

هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 005 أو 0.01 في المهارات العقلية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية داخل و خارج المؤسسات التربوية (الصفية و اللاصفية) تبعا لمتغير الجنس (ذكور و إناث) .

16-2-1. اختبار دلالة الفروق في أبعاد المهارات العقلية تبعا لمتغير الجنس بين الذكور و الإناث :

من أجل معرفة هل هناك اختلاف في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الجنس فقد تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لعينتين من الذكور و الإناث تتكونيت تكونت مجموعة الإناث من 75 تلميذة من المرحلتين تتراوح سنهم ما بين 15 سنة و الى غاية 17 سنة ، اما بالنسبة للذكور فقد بلغ عددهم 322 تلميذ من المرحلتين المتوسطة و الثانوي تتراوح أعمارهم ما بين 11 سنة وستة أشهر و 17 سنة ،الجدول التالي يشير الى نتائج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس لمتغير الجنس (ذكور و إناث) بين كل أبعاد المقياس .

16-2-2- : عرض النتائج:

الجدول رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد اختبار المهارات

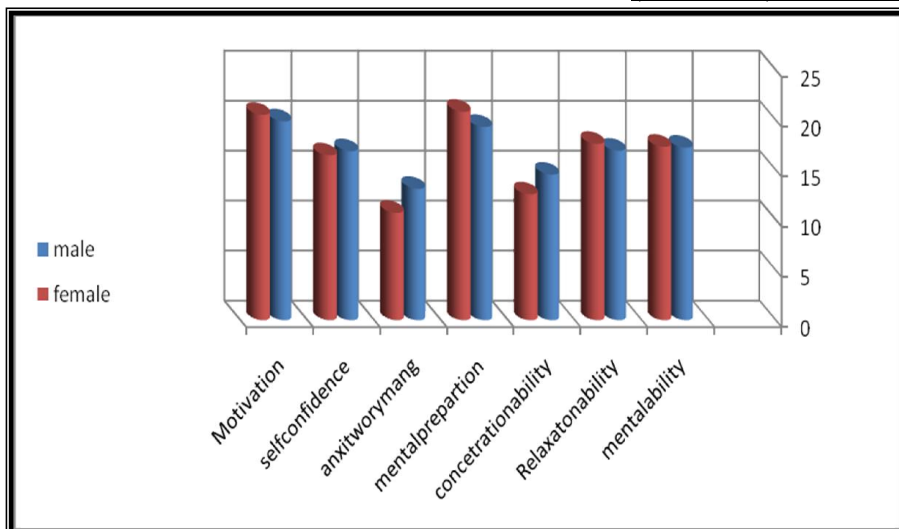
العقلية لمتغير الجنس (ذكور وإناث)

les moyennes et écart type du dimension FMSQ selon sex(male/female)						
	sex	N	Mean	Std. Déviation	Std. Error Mean	
Mental ability	male	322	17,25	4,48	,249	
	female	75	17,33	3,77	,436	
Relaxation ability	male	322	16,94	4,20	,234	
	female	75	17,6267	3,34	,38	
Concentration ability	male	322	14,54	4,603	,25	
	female	75	12,56	4,25	,49	

Mental préparation	male	322	19,31	4,02	,22
	female	75	20,84	2,90	,33
Anxitwory mang	male	322	13,11	4,44	,24
	female	75	10,70	4,39	,50
Self confidence	male	322	16,89	4,29	,23
	female	75	16,48	3,84	,44
Motivation	male	322	19,88	4,19	,23
	female	75	20,53	3,13	,36

الشكل رقم 02: التمثيل البياني بالأعمدة للمتوسطات الحسابية والانحرافات للمهارات العقلية تبعاً

لمتغير الجنس (الذكور الإناث)



الجدول رقم (05): نتائج اختبار ستودنت "t" : لدلالات الفروق بين متوسطي الذكور والإناث

اختبار المهارات العقلية FMSQ

					75	اثاث	
غير دالة	,440	,773	4,29	16,89	322	ذكور	الثقة بالنفس
			3,84	16,48	75	اثاث	
غير دالة	,207	-1,264	4,19	19,88	322	ذكور	الدافعية
			3,13	20,53	75	اثاث	

* دالة عند مستوى 0.05، ** دالة عند مستوى 0.01

16-2-2. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1- المهارات العقلية المعرفية (mental –cognitive)

1- التصور الذهني: (MI) Mental imagery عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستويين 0.01 و 0.05 في القدرة على التصور الذهني تعزى لمتغير الجنس (الذكور و الإناث).

2- القدرة على الاسترخاء (RA) Relaxation ability عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية تعزى لمتغير الجنس عند مستويين 0.01 و 0.05 في القدرة على الاسترخاء بين الذكور و الإناث

3- القدرة على التركيز: (CA) Concentration / focusing ability وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوي 0.01 تعزى لمتغير الجنس في القدرة على التركيز، حيث كانت الفروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث

4- التحضير الذهني (MP) Mental Préparation وجود فروق ذات دلالات إحصائية مستوي 0.01 تعزى لمتغير الجنس في التحضير الذهني، حيث كانت الفروق لصالح الإناث بالمقارنة مع الذكور.

II-المهارات العقلية النفسية (psychological-mental)

1- القدرة على التحكم في القلق و الخوف: Anxiety And Worry Management AWM

وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوي 0.01 تعزى لمتغير الجنس في القدرة على التحكم في القلق و الخوف ، حيث كانت الفروق لصالح الذكور مقارنة بالإناث

2- الثقة بالنفس: (SC) Self confidence عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية تعزى

لمتغير الجنس عند مستويين 0.01 و0.05 في الثقة بالنفس بين الذكور والإناث .

3- الدافعية: (MO) Motivation عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في الدافعية تعزى

لمتغير الجنس عند مستويين 0.01 و0.05 بين الذكور والإناث .

6-2-3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد حاولنا من خلال الفرضية الجزئية الثانية معرفة تأثير الجنس أو الفروق بين الذكور والإناث في المهارات العقلية، حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستويين 0.01 و0.05 في كل من مهارة التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس والدافعية، وقد جاءت هذه النتائج متطابقة مع نتائج دراسة كل من (Sotoodeh, M, S., Talebi, R, and Arabamerie, E, 2012)³²، حيث توصلوا من خلال دراستهم المقارنة بين الذكور والإناث

الممارسين للأشطة البدنية والرياضية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من بعد الثقة بالنفس والتصوير الذهني والقدرة على الاسترخاء والدافعية³³، كما جاءت أيضا متطابقة مع نتائج دراسة (Stevenson 1999)³⁴، الذين توصلوا إلى عدم وجود فروق دالة في أغلب المهارات العقلية تبعا لمتغير الجنس وذلك من خلال المقارنة بين الذكور والإناث، كما توافقت مع نتائج دراسة كل من (Azeiz, F., Chalghal, N. et all 2013)³⁵ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في المهارات العقلية بين الذكور والإناث الممارسين للفنون القتالية في أغلب المهارات العقلية 12 التي يقيسها إختبار أوتاو للمهارات العقلية (OMSAT-3) ماعدا مهارة القدرة على التركيز .

و الجدير بالذكر هو عدم توافق نتائج دراستنا الحالية في عدم وجود فروق دالة معنوية تبعا لمتغير الجنس في بعد الثقة بالنفس مع نتائج دراسة (woodman and hardy 2003) الذي توصل إلى وجود فروق في الثقة بالنفس تبعا لمتغير الجنس وذلك من خلال دراسة مقارنة بين الذكور والإناث الرياضيين، حيث توصل إلى أن الإناث لهم مستوى ثقة بالنفس أقل من الذكور³⁶.

أما بالنسبة إلى المهارات التي توجد فيها فروق تبعا لمتغير الجنس، فقد أظهرت نتائج دراستنا الحالية وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس وهذا في القدرة على التركيز والقدرة على التحكم في القلق والخوف، حيث كانت الفروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث وقد تطابق هذه النتائج أيضا مع نتائج كل من (Sotoodeh, M, S., Talebi, R, and Arabamerie, E, 2012)³⁷ حيث توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في القدرة على التركيز، وقد توافقت بدرجة كبيرة أيضا مع نتائج دراسة كل من (Azeiz, F., Chalghal, N., et all (2013) حيث كانت الفروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث حيث بلغ متوسط الحسابي للذكور 3.94 مقابل 3.66 عند الإناث، كما توافقت أيضا مع نتائج دراسة (Stevenson 1999)

التي توصلت إلى وجود فروق دالة لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في مهارة القدرة على التركيز³⁹، وهي مطابقة لنتائج دراسة كل من⁴⁰ (Nideffer et al, 1999) الذي توصل إلى وجود فروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث في القدرة على التركيز حيث كان متوسط الفروق عند الذكور أعلى ب 10% منع عند الإناث في اختبار قياس التركيز الداخلي وهي أيضا متوافقة مع نتائج دراسة (thuot kavouras , kenefick 1998)⁴¹.

هذا بالنسبة إلى مهارة القدرة على التركيز أما مهارة القدرة على التحكم في القلق و الخوف والتي توصلنا من خلال دراستنا إلى وجود فروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث حيث توافقت أيضا مع نتائج دراسة كل من⁴² (Burton, Martines & vealey 1999)، التي توصلت إلى الإناث لديهم مستوى قلق معرفي وبدني أكبر من الذكور وذلك من خلال استعمال اختبار قياس أنواع القلق المنافسة (CSAI-2) و ي نفس النتائج التي توصل إليها (Wiggins 1998)⁴³، و التي أفضت إلى وجود فروق لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث ولكن في سمة القلق المعرفي *cognitivestress* فيحين لم تكن هناك فروق في القلق البدني *psychosomatique* كما توصل كل من (thuot.k,knefick.kavouras 1998) إلى وجود فروق في القلق المعرفي و الجسدي لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث، حيث كان للإناث مستوى قلق أعلى من الذكور⁴⁴ حيث أن هناك العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود الفروق في القدرة على التركيز لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث⁴⁵ (Cox & liu 1993)، وهي أيضا متوافقة مع نتائج دراسة كل من (Gill 1988)⁴⁶.

وبصفة عامة من خلال نتائج الدراسة الحالية و مقابلتها مع نتائج بعض الدراسات السابقة خلصنا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في بعض المهارات العقلية مثل القدرة على التركيز والتحكم في القلق والتحصير الذهني من جهة في حين لم تكن هناك فروق دالة في كل من معارة التصور الذهني والثقة بالنفي والدافعية والقدرة على الاسترخاء، حيث يمكن لنا تفسير ان ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تقلل من الفروق في بعض المهارات العقلية بين الذكور والإناث وذلك من خلال تقاسم أو معايشة نفس الموافق و الخبرات النفسية و المعرفية و البدنية سواء أثناء التدريب او المنافسة اذ أن المؤثرات أو البيئة التي توفرها الأنشطة البدنية و الرياضية للذكور لا تختلف عن الإناث، في حين يمكن تفسير الفروق بين الذكور والإناث في كل من القدرة على التركيز والقدرة على التحكم في القلق والخوف إلى ان الإناث أكثر عرضة للمؤثرات الخارجية وسرعة استئارة وانفعال الإناث بالمقارنة مع الذكور مما يؤثر على قدرتهم على التركيز والتي تنعكس بصورة مباشرة وسلبية على القدرة في التحكم في القلق، حيث نجد كثير من الدراسات التي تفسر الفروق بين الذكور والإناث إلى الاختلاف في إدراك وتقييم المواقف والخبرات المعاشة سواء أثناء التدريب أو المنافسة .

كما نستنتج من خلال وجود فروق في كل من القدرة على التركيز والتحكم في القلق على العلاقة بين صفة التركيز والقلق، حيث أن التركيز هي مهارة عقلية معرفية في حين أن القلق مهارة عقلية نفسية لها انعكاسات على المستوى البدني او المعرفي و بالتالي هناك علاقة عكسية ومتبادلة بين صفة التركيز و القلق حيث كلما قل التركيز زاد القلق و العكس صحيح .

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس في كل من التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء إلى كونهما مهارات عقلية مرتبطت بحجم الممارسة و الخبرة و نوعية الرياضية و التمرين في حد ذاته مما يجعلها أكثر ارتباطا و تأثرا بالعوامل السابقة الذكر أكثر من تأثرها بمتغير الجنس، كما يمكن تفسير عدم وجود فروق في كل من الدافعية والثقة بالنفس إلى إمكانية توفر أو تقاسم نفس المحفزات او الدافع بالنسبة إلى الذكور والإناث بالنسبة إلى الدافعية سواء مادية مثل المال أو المكافآت المعنوية مثل السعي إلى الفور من اجل إثبات الذات و التفوق والشهرة وهي حاجيات يتساوى فيها الذكور بالإناث، و كل يسعى إلى إشباعها أو تحقيقها .

13. خلاصة الدراسة:

توصلت الدراسة بصفة عامة بالنسبة إلى الفرضية الجزئية الاولى الخاصة بدراسة الفروق في مستويات المهارات العقلية تبعا لمتغير السن الى وجود فروق دالة تبعا لمتغير السن أو المرحلة العمرية في كل من المهارات العقلية المعرفية التالية: القدرة على التركيز و التحضير والدافعية بين الفئات التي تراوحت سنهم ما بين 11 إلى 14 سنة مقارنة مع الفئة العمرية من 15 إلى 19، في حين لم تكن هناك فروق دالة تعزا لمتغير السن في كل من المهارات العقلية المتمثلة في التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء والقدرة على التحكم في القلق والخوف والثقة بالنفس، أما بالنسبة الى الفرضية الجزئية الثانية والخاصة بمتغير الجنس فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من القدرة على التصور الذهني والقدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس والدافعية في حين كانت هناك فروق في كل من القدرة على التركيز والتحضير الذهني والقدرة على التحكم في القلق التي كانت لصالح الذكور بالمقارنة مع الإناث.

14. الهوامش:

¹- STEVENSON, M, (1999). Gender and mental skills ; the use of mental skills by male and female athletes ,publish theses, school of Art and human kenisitic , university of OTAWA ,pp 01-50

²- IBID ,p 23

³-HAYS,K.,THOMAS,O.,MAYNARD,I.,&BAWDEN,M.(2009),the role of confidence in word class sport performance, journal of sport psychology, issue 8,p105-111

- 4-WOODMAN, T.,HARDY,L.,(2003).the relative impact of cognitive anxiety and self-confidence in sport performance, journal of sport science. Issue 21,p443-457
- 5- Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, (2012).Acomparisan of select mental skill between elit and no elit male and female taekwondo athletes, Word journal of sports sciences (6),&2012, pp 32-38.
- 6- Ibid , p 35-36
- 7- Stevenson,M,(1999). Gender and mental skills ; the use of mental skills by male and female athletes ,publish thesis,schoole of Art and human kensitc , university of OTAWA,pp 01-50
- 8-Azeiz, F.,Chalghal,N.,Cherif,A.,Achour,K.,Chohdi,S.(2013).Evaluation of the mental skills of high level athletes of Martial Arts,journal of humaniies and social science, volume 10, issue (may-jun),p58-65
- 9- Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, (2012), Op,cit, pp 32-38. Et All , Op, cit , p62- Azeiz, F.,Chalghal,N¹⁰-
- 11- Stevenson (1999), Op, cit , p 22
- 12-NIDIFFER,R. M BOND,J.,CEL,A.&MANIL,U,(1999),building a psychological profile of Olympic medalist and word champions, enhance performance systems, available from: <http://www.taisdata.com/articles/building.php>.
- 13-THUOT, S.M,KAVOURAS.S.A,&KENEFICK,R.W(1998)effect of perceived ability game location and state anxiety on basketball performance. Journal of sport behaviors .issue 21 p311-321¹
- 14¹⁴- Stevenson (1999), Op, cit -P8
- 15-, NICOLAS,R,JOHN,P,(2004), la préparation mentale en sport collectives ,édition Chiron, paris ,p334.p123
- 2-DECAMPS , G,(2012), psychologie du sport et de la performance, 1er Édition, édition deboeck, Belgiquep398.
- 17-CHRISTAIN TARGET , manuel de préparation mental , Édition : Chiron , 2004, p32
- 51,ص 1994⁽¹⁾:الزويغي والنغام, " مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية " , بغداد , القاهر , محمد الطاهر المحمودي , مرجع سابق , ص 154¹⁹
- 2: FMSQ : free mental skills assesement اختبار المهارات العقلية
- 21- JULIUS , j,(2012), the relationship between mental skill and level of cricket participation, magister thesesARTIUM ,department of biokentics, sport and leussir, faculte of humanites, university of Pretoria,landan,p216
- 22: http://www.hi5performance.com/sport-psychology/free_mental_skills_assesement.html/
- 23-ibid.,p40
- 24- STEVENSON, M, (1999). Gender and mental skills ; the use of mental skills by male and female athletes ,publish theses, school of Art and human kenisitc , university of OTAWA ,pp 01-50
- 25- IBID ,p 23
- 26-HAYS,K.,THOMAS,O.,MAYNARD,I.,&BAWDEN,M.(2009),the role of confidence in word class sport performance , journal of sport psychology, issue 8,p105-111
- 27-WOODMAN, T.,HARDY,L.,(2003).the relative impact of cognitive anxiety and self-confidence in sport performance, journal of sport science. Issue 21,p443-457

- ²⁸- ZENGO,H.Z.(2003), the difference between anxiety and self confidence between team and individual sport colleague varies athletes, international sport journal, issue winter,p28-34
- ²⁹-ibid ,p30
- ³⁰- STEVENSON, M, op, cit pp27,44
- ³¹- HAYS,K.,THOMAS,O.,MAYNARD,I.,&BAWDEN,M, op , cit p 107
- ³²- Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, (2012).Acomparisan of select mental skill between elit and no elit male and female taekwondo athletes, Word journal of sports sciences (6),&2012, pp 32-38.
- ³³- Ibid , p 35-36
- ³⁴- Stevenson,M,(1999). Gender and mental skills ; the use of mental skills by male and female athletes .publish thesisi,schoole of Art and human kensitic , university of OTAWA,pp 01-50
- ³⁵-Azeiz, F.,Chalghal,N.,Cherif,A.,Achour,K.,Chohdi,S.(2013).Evaluation of the mental skills of high level athletes of Martial Arts,journal of humaniies and social science, volume 10, issue (may-jun),p58-65
- ³⁶-Woodman.& HARDY,L.(2003).the relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance;a meta analysis, jurnal of sport science, issue 21 p443-457
- ³⁷- Sotoodeh,M ,S.,Talebi, R, and Arabamerie, E, (2012), Op,cit, pp 32-38.
Et All , Op, cit , p62- Azeiz, F.,Chalghal,N³⁸-
- ³⁹- Stevenson (1999), Op, cit , p 22
- ⁴⁰-NIDIFFER,R. M BOND,J.,CEL,A.&MANIL,U,(1999),building a psychological profile of Olympic medalist and world champions, enhance performance system, available from: <http://www.taisdata.com/articles/building.php>
- ⁴¹.THUOT, S.M,KAVOURAS.S.A,&KENEFFICK,R.W(1998)effect of perceived ability game location and state anxiety on basketball performance.journal of sport behaviors .issue 21 p311-321¹
- ⁴²⁴²- Stevenson (1999), Op, cit -P8
- ⁴³- Wiggins,M,S,(1998).Anxiety intensity and direction ; performance tomoral partterns nd expectations in athletes , journal of applied sports psychology,(10),p201-211.
- ⁴⁴- THUOT, S.M,KAVOURAS.S.A,&KENEFFICK,R, op,cit ,p 315
- ⁴⁵- Stevenson (1999), Op, cit , p 16
- ⁴⁶- Gill,D.L.,(1998).Gender differences in competitive orie.tation and sport participant, international journal of sport psychology.(19);pp 145-159.