

«القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى

الهمم بدولة الكويت

الدكتور / إبراهيم على الأنصاري

أستاذ مشارك - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية والرياضة - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

المقدمة ومشكلة البحث

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهارى والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويشير أسامة راتب (2000م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (5: 3)

ويذكر العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (12: 362)

ويرى بيث اساناس, Beth Athanas (2006) أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، واللاعبون الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال ، فالعامل النفسي هي التي تحدد نتيجة الأداء أثناء المنافسة حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (23: 35)

ويذكر جون هيل John Heil, et al. (2004) إلى ضرورة إعداد اللاعبين للتنافس من خلال تعبئة طاقته بأقصى مستوى، فالمهارات النفسية تلعب الدور الأكبر أثناء التنافس وكذلك دوراً واضحاً في الإنجاز الرقمي والمهارى (28: 89)

ويشير جولد .Gould (2002) على أن القلق المعرفي هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي فهو يتناسب بشكل عكسي مع مستوى الأداء المهاري ونلاحظ ذلك بوضوح في الأداء ما بين التدريب والمنافسة. (26: 293)

ويضيف جيمس لوهر , James Loehr (2003م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس القلق وتساهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الانجاز الرياضي. (27: 52)

ويرى سيمون ميدلتون . Simon Middleton (2004) إلى إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط. (33: 209)

ويعتبر أعداد الناشئين في المجال الرياضي النواة الرياضية لأي مجتمع متحضر وذلك من خلال توظيف مجال التدريب الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي لأنه يحتوي على جوانب هامة تشكل مع بعضها سلسلة قوية من الوحدات لا يتم احدها بصورة منفردة بل يمكن تحقيق أفضل النتائج للحصول على المراكز الأولى في المحافل الرياضية والبطولات الاولمبية من خلال العمل ككل أو كوحدة واحدة هذا الانجاز ما هو إلا حصيلة جهود كثيرة وعمليات معقدة لذلك فان نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي متكامل وتنظيم واضح يحدد المستويات والواجبات والأدوار إضافة إلى ضرورة وجود الموارد المالية التي تسمح بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية على أكل وجه. (6: 18)

ويرى محمد لطفي (2002م) أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون ايجابي أو سلبي والإجهاد الايجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالإعمال التي ليست في مقدرة القيام بها في الحالات الطبيعية إما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فان اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم. (14: 41)

ويتفق كلا من ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (2007م) أن عقل الرياضي يؤثر في جسمه وأدائه بصورة ايجابية أو سلبية فهناك تفاعلا مستمرا بين العقل والجسم فاللاعب وحدة متكاملة فتلك حقيقة علمية أصبحت معروفة فعقل اللاعب هو الذي يميز بين اللاعب

المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فالعناية به وتدريبه أساس عملية التطور البدني والفني والنفسي والعقلي ليتمكن اللاعب من تحقيق الأداء الحركي المتميز في نشاط الرياضي التخصصي. (52:10)

ويرى محمد علاوى (1998م) أن الشخص الذي لديه درجة عالية من القلق يتصف بتقبله للنقد دون أن يشعر بالأذى كما ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيئ وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع زائد من المدرب وهي عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصصه. (19:13)

ويعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين به وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن " كل سلوك وراءه دافع يحركه " والدوافع هي حالة من التوتر تشير إلى السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه، ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنيًا لتيسر له أن يجد طريقة في هذا العالم المتشعب التخصصات المتعدد المهن من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلى شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب على قدر من العلم والمعرفة فقط (24: 3). والدافع للإنجاز من الجوانب الدافعية التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى اللاعبين، ويرى علماء النفس أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (21:25).

وهكذا يمكن النظر إلى " دافعية الإنجاز الرياضي " على أنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (1: 252)(15:41)(21: 9-24)

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمُنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره،

كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (20:22) (32:68)

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة للباحث وعمله بالتدريب الصيفي في الأندية الرياضية الكويتية لقطاع الناشئين وحضوره لفعاليات مسابقات السباحة أتضح لها أن سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة وخاصة المسافات القصيرة يتطلب منه قدر عالي من التركيز لأداء اعلي مستوى وكذلك قدرا من الثبات الانفعالي الذى بدوره يسهم في خفض مستوى القلق لديهن خاصة لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت سباحة المسافات القصيرة (100-200) متر بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق السباحات في بعض محاولات البدء فنرى على سبيل المثال قيام السباحات بالنزول الى الماء قبل اشارة البدء من الميقاتي عكس ما يمكن ملاحظته اثناء التدريبات اليومية الأمر الذي استدعى انتباه الباحث واعزت هذا إلى الجوانب النفسية للسباحي ذوى الهمم بدولة الكويت فآثر أن يخضع متغير البحث لتجريب (القلق المعرفي) على سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت سباحة (100) متر حيث أن هذا السباق داخل المسافات القصيرة يتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة السباحة في قدراته النفسية والمتلثمة في دافعيته في الإنجاز ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات كدراسة (2)،(4)،(5)،(8)،(9) والتي أشارت الى أهمية الجوانب النفسية والتي تسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي لدى الرياضات المختلفة وهذا ما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة.

تساؤلات البحث

- ما هو مستوى القلق المعرفي لسباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة؟
- ما هو مستوى دافعية الإنجاز لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة؟

- هل توجد علاقة بين مستوى القلق المعرفي ودافعية الإنجاز لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة؟

مصطلحات البحث

دافعية الإنجاز: Achievement motivation

عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف (102:6)

القلق المعرفي

دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. (48:14)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسات الوصفية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت تحت (13) سنة لسباق (100) متر وعددهم (36) سباح تم استخدام (20) سباح كعينة اساسية بالإضافة الى (12) سباح لإجراء المعاملات العلمية للبحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- 1- أن تكون السباح غير خاضع لبرامج نفسية أخرى.
- 2- أن تكون السباح من سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت المنتظمين في الحضور للتدريب في النادي.
- 3- ان يكون من السباحين ذوى الهمم بدولة الكويت من المسجلات في أندية المعاقين.

المقاييس النفسية المستخدمة في البحث

- 1- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. اعداد G.Willes (1998م)

2- مقياس القلق المعرفي الرياضي اعداد اعداد رينر مارتنز (1994م)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2023/2/17م إلى 2023/2/22م وذلك على عينة قوامها (16) سباح من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه المقاييس.
- التحقق من صلاحية الادوات المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات

أولاً: مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. اعداد G.Willes (1998م): مرفق (3)

1- مقياس جو ولس G.Willes تعريب محمد حسن علاوى (1998م) لقياس مستوى دافعية الإنجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للإنجاز وإعدادها باللغة العربية وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة العربية (وقام الباحث بمراجعتها مع البيئة الكويتية) على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (20) عبارة فقط، يقوم الناشئ بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات دافعية الإنجاز:

1-صدق مقياس دافعية الإنجاز:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (16) سباح من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن - 16)

الخوف من الفشل				دافع إنجاز النجاح			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.764	11	0.766	1	0.764	12	0.755	2
0.753	13	0.755	3	0.766	14	0.757	4
0.767	15	0.757	5	0.757	16	0.783	6
0.780	17	0.783	7	0.764	18	0.757	8
0.753	19	0.757	9	0.759	20	0.764	10

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (1) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافع الإنجاز والدرجة الكلية للبعد بين (0.755 : 0.783) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخوف من الفشل والدرجة الكلية للبعد بين (0.53 : 0.83) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد.

2- ثبات مقياس دافعية الإنجاز:

قامت الباحثة بحساب ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (16) سباح من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بينهما (10) أيام وذلك في الفترة من 2023/2/1 إلى 2023/2/11م وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات دافعية الإنجاز (ن - 16)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
1	دافع إنجاز النجاح	2.15	10.50	11.70	1.20	0.854	دال
2	دافع تجنب الفشل	1.47	11.40	12.01	1.30	0.855	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.707

ويتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (0.854 - 0.855) في اختبارات دافعيه الإنجاز، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (3)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية وألفاكرونباخ

لاختبارات (دافعيه الإنجاز) (ن=16)

م	الاختبارات	التجزئة النصفية	ألفاكرونباخ
1	دافع إنجاز النجاح	0.843	0.851
2	دافع تجنب الفشل	0.832	0.862

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.707

ويتضح من جدول (3) أن اختبارات دافعيه الإنجاز، حققت معاملات ثبات تراوحت بين (0.832-0.843) بطريقة التجزئة النصفية، وتراوحت بين (0.851 - 0.862) بعد تقنينها بألفاكرونباخ.

ثانيا: مقياس قلق المعرفي بأبعاد المنافسة

قام " حسن عبده " (1994) بتعريب هذا المقياس " رينر مارتنز وآخرون Rainer Marters " (1990) وذلك لقياس القلق لدى مجموعات من الرياضيين ويتكون المقياس من [27] سبعة وعشرون عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: " حالة القلق المعرفي ، حالة القلق الجسمي ، حالة الثقة بالنفس " ويتكون كل منها من [9] تسع عبارات ، ويعتبر بعد " حالة الثقة بالنفس " بعد سلبي بالنسبة للمقياس.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بميزان تقدير رباعي في ضوء الاستجابات التالية :

-	" لا على الإطلاق "	ويقدر لها (1) درجة
-	" إلى حد ما "	ويقدر لها (2) درجة
-	" بدرجة متوسطة "	ويقدر لها (3) درجات
-	" بدرجة كبيرة "	ويقدر لها (4) درجات

وذلك في حالة العبارات ذات الاتجاه الإيجابي ، أما العبارات ذات الاتجاه السلبي فتعكس الدرجة كما يلي :

-	" لا على الإطلاق "	ويقدر لها (4) درجة
---	--------------------	----------------------

ويقدر لها (3) درجة	ويقدر لها	" إلى حد ما "	-
ويقدر لها (2) درجات	ويقدر لها	" بدرجة متوسطة "	-
ويقدر لها (1) درجات	ويقدر لها	" بدرجة كبيرة "	-

وهنا يبلغ الحد الأقصى لدرجات البعد الواحد 36 درجة والحد الأدنى له 9 درجات ، وكانت
الثلاث أبعاد الرئيسية للمقياس هي :

(1) حالة القلق المعرفي :

ويعني هذا البعد تأثير الفرد بالعبارات التي تجعله في حالة قلق وتعتبر هذه الحالة حالة
معرفية ، ويحتوي هذا البعد على (9) تسع عبارات وهي 1 ، 4 ، 7 ، 10 ، 13 ، 16 ،
19 ، 22 ، 25 .

(2) حالة القلق الجسمي :

ويشير هذا البعد إلى تأثير الفرد بالتغيرات المفاجأة التي تطرأ على جسده والتي تجعله في حالة
قلق ، وتعتبر هذه الحالة حالة قلق جسمي ، ويحتوي هذا البعد على (9) تسع عبارات وهي
2 ، 5 ، 8 ، 11 ، 14 ، 17 ، 20 ، 23 ، 26 .

(3) حالة الثقة بالنفس :

ويعبر هذا البعد عن ثقة الفرد بنفسه كحالة ويرتبط هذا البعد عكسياً ببعد حالة القلق المعرفي ،
ويحتوي هذا البعد أيضاً على (9) تسع عبارات وهي 3 ، 6 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 21 ،
24 ، 27 .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

معامل الصدق

للتحقق من معامل صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة " صدق الاتساق
الداخلي " ، ولحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس قامت الباحثة بتطبيق
المقياس على عينة قوامها [16] ستة عشر من سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة
، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله كما يوضحها
جدول (3) ، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس
والدرجة الكلية له كما يوضحها جدول (4) :

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة لمقياس القلق والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

(ن - 16)

الثقة بالنفس		القلق الجسمي		القلق المعرفي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0.81	3	0.90	2	0.86	1
0.77	6	0.90	5	0.81	4
0.73	9	0.93	8	0.98	7
0.87	12	0.75	11	0.81	10
0.95	15	0.94	14	0.85	13
0.95	18	0.79	17	0.86	16
0.87	21	0.94	20	0.98	19
0.95	24	0.94	23	0.89	22
0.84	27	0.90	26	0.89	25

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.05 = 0.514$

يتضح من جدول (4) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (القلق المعرفي) والدرجة الكلية للبعد ما بين 0.81 إلى 0.98 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (القلق الجسمي) والدرجة الكلية للبعد ما بين 0.75 إلى 0.94 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للبعد ما بين 0.73 إلى 0.95 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

جدول (5)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس القلق (ن - 16)

م	عوامل المقياس	معامل الارتباط
1	القلق المعرفي	0.94
2	القلق الجسمي	0.95
3	الثقة بالنفس	0.85

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.05 = 0.514$

يتضح من جدول (5) تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية للمقياس ما بين 0.85 إلى 0.95 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

معامل الثبات

للتأكد من معامل ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل " ألفا كرونباخ " على عينة قوامها (16) ستة عشر من سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة ومن خارج العينة الأساسية ويوضح جدول (4) النتيجة التالية:

جدول (6)**معامل الثبات لمقياس القلق قيد البحث (ن - 16)**

م	المقياس	معامل ألفا
1	حالة القلق المعرفي	0.96
2	حالة القلق الجسمي	0.97
3	حالة الثقة بالنفس	0.95

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة $0.05 = 0.514$

يتضح من جدول (6) أنه تراوحت معاملات " ألفا كرونباخ " ما بين 0.95 إلى 0.97 وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

موعد تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث حيث تم تطبيق مقاييس دافعية الإنجاز الرياضي للسباحات وقلق المعرفي للمنافسة كالتالي :

الأسلوب الإحصائي المستخدم

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار " ت " .
- معامل " ألفا كرونباخ " .(17)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج التساؤل الأول

جدول (7)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس القلق المعرفي لدى سباحي ذوي الهمم بدولة الكويت السباحة عينة البحث

ن- 20

المحاور	العبارات	لا على الإطلاق		إلى حد ما		بدرجة متوسطة		بدرجة كبيرة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
	1	6	30	2	10	3	15	8	40	2.84	0.22	88.21
	2	4	20	2	10	5	25	9	45	3.02	0.17	78.36
	3	5	25	1	5	4	20	10	50	2.85	0.23	74.62
	4	6	30	1	5	5	20	8	40	3.31	0.51	85.22
	5	7	35	2	10	3	15	7	35	3.25	0.29	75.69
	6	2	10	4	20	5	25	9	45	3.27	0.21	85.33
	7	5	25	1	5	4	20	10	50	3.24	0.17	91.28
	8	4	20	1	5	4	20	11	55	3.02	0.34	85.65
	9	3	15	1	5	4	20	12	60	3.11	0.22	75.69
	10	3	15	2	10	5	25	10	50	2.87	0.17	85.32
	11	3	15	2	10	5	25	10	50	3.21	0.31	74.63
	12	6	30	1	5	5	25	8	40	3.35	0.27	8.24
	13	7	35	1	5	4	20	8	40	3.07	0.31	77.36
	14	3	15	4	20	4	20	9	45	3.07	0.32	81.32
	15	4	20	1	5	4	20	11	55	3.12	0.41	73.32
	16	3	15	2	10	5	25	10	50	3.21	0.34	77.61
	17	7	35	2	10	3	15	8	40	3.18	0.36	78.36
	18	7	35	1	5	3	15	9	45	3.07	0.33	74.36
	19	2	10	4	20	4	20	10	50	3.15	0.28	78.32
	20	7	35	1	5	2	10	10	50	3.24	0.41	78.32
	21	3	15	3	15	4	20	10	50	3.19	0.29	80.35
	22	7	35	1	5	3	15	9	45	3.28	0.33	75.62
	23	3	15	2	10	5	25	10	50	3.08	0.47	77.32
	24	7	35	1	5	4	20	8	40	3.14	0.34	81.55
	25	4	20	1	5	7	35	8	40	3.31	0.14	80.65
	26	6	35	3	15	1	5	10	50	3.17	0.22	87.33
	27	3	15	3	15	4	20	10	50	3.20	0.45	87.65

القلق
المعرفي

يتضح من جدول رقم (7) أن الوزن النسبي لمقياس مستوى القلق المعرفي لدى سباحي ذوي الهمم بدولة الكويت السباحة بلغ من (73.32% إلى 88.21%) الى وهذا يشير إلى أن مستوى القلق المعرفي لدى سباحي ذوي الهمم بدولة الكويت السباحة مرتفع لدى عينة البحث مرتفع وتعزو الباحث تلك النتيجة الى المستوى الرقمي المحقق قبل ذلك والى انتظام الناشئين في حضوري التدريبات وسعيهم الدائم الى تحقيق أفضل انجاز رياضي.

وإلى أهمية وضع الهدف للاعبات فهي الأساس عند وضع برنامج تدريب نفسي لان وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس وتصميم على تحقيقه، فاللاعب التي تهدف إلى تحسين لياقته البدنية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (11:23)

ويوضح العربي شمعون (1996) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (6:12)

وفي هذا الصدد يؤكد جون هيل وآخرون John Heil, et al. (2004) أن اللاعبات التي تفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات. (21:28)

ويرى الباحث إلى أن موضوع القلق يعتبر احد المظاهر النفسية مركزاً هاماً في علم النفس العام وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من اثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وإحداث ومثيرات وقد تكون له اثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على انه هو مستوى القلق المعرفي لسباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة؟

ثانياً: عرض النتائج التساؤل الثاني: -

جدول (8)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس دافعية الإنجاز

لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة عينة البحث ن- 20

المحاور	العبارات	بدرجة كبيرة جداً		بدرجة كبيرة		بدرجة متوسطة		بدرجة قليلة		بدرجة قليلة جداً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار					
	1	10	50	5	25	2	10	3	15	-	-	3.51	0.21	80.21%
	2	11	55	3	15	3	15	3	15	-	-	3.38	0.25	88.11%
	3	12	60	2	10	4	20	1	5	5	1	3.68	0.65	81.02%
	4	10	50	5	25	2	20	2	10	5	1	4.10	0.14	80.01%

%84.87	0.32	3.65	5	1	-	-	15	3	5	1	75	15	5
%88.2	0.41	4.25	-	-	-	-	-	-	30	6	70	14	6
%78.32	0.98	3.69	10	2	-	-	20	4	15	3	55	11	7
%84.02	0.65	4.57	-	-	-	-	15	3	40	8	45	9	8
%81.85	0.47	4.68	20	4	-	-	-	-	30	6	50	10	9
%74.20	0.32	4.44	-	-	-	-	25	5	35	7	40	8	10
%83.84	0.15	3.65	5	1	-	-	15	3	40	8	40	8	11
%83.72	0.32	4.25	-	-	-	-	15	3	40	8	45	9	12
%79.62	0.25	3.98	15	3	5	1	-	-	30	6	50	10	13
%81.32	0.84	3.33	20	4	5	1	-	-	20	4	55	11	14
%81.06	0.65	4.29	-	-	-	-	-	-	40	8	60	12	15
%80.22	0.26	3.87	20	4	5	1	15	3	25	5	40	8	16
%83.25	0.36	4.42	-	-	15	3	20	4	20	4	45	9	17
%81.25	0.87	4.10	10	2	10	2	20	2	20	4	50	10	18
%90.12	0.14	4.11	10	2	5	1	5	1	40	8	40	8	19
%90.47	0.74	3.05	15	3	5	1	-	-	40	8	40	8	20

دافعية
الانجاز

يتضح من جدول رقم (8) أن الوزن النسبي لمقياس مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة بلغ من (78.32%90.47%) الى وهذا يشير إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة مرتفع لدى عينة البحث مرتفع وتعزو الباحث نتلك النتيجة الى المستوى الرقمي المحقق قبل ذلك والى انتظام الناشئين في حضوري التدريبات وسعيهم الدائم الى تحقيق أفضل انجاز رياضي. وفي هذا الصدد يشير محمد العربي (1996م) إلى انه نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية، وفي الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد. (7:12) ويرى الباحث أن الاهتمام بتنمية دافعية الإنجاز الرياضي يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الانجاز لدى سباحي (100) متر والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المسابقة.

وينفق مع ما ذكره بيث اساناس Adamiec من أن درجة الدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعب الإقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف. (23:21)

وتضيف ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (2007) أن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (10:10)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من إبراهيم عبد الحميد (2010م) (1)، أسامة راتب (2000م) (3) أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائما ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وبذلك يكون قد تحقق تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على انه ما هو مستوى القلق المعرفي لسباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة؟

جدول (9)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز

ن - 20

حالة الثقة بالنفس	حالة القلق الجسمي	حالة القلق المعرفي	القلق المعرفي / دافعية الإنجاز
*0.669	*0.547	*0.458	دافعية الإنجاز

دلالة معامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 = 0.211

يشير جدول (9) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة وترى الباحثة إلى أن قلق المعرفي يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضره أيضاً) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم التوفيق مما يؤثر على فقدان الثقة بالنفس والاصابة بالإضرابات الجسمية.

ويؤكد أسامة راتب (2000) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي،

ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (3:6)

ويرى الباحث أنه يترتب على النتائج السابقة أن دافع إنجاز النجاح تكون مرتفعة عندما تكون هذه اللاعب متفائل بخلافة اللاعب المتشائم، بينما الخوف من الفشل يكون منخفض عند اللاعب المتفائل ومرتفع عند اللاعب المتشائم كما أن ارتفاع دافعية الانجاز يؤدي إلى نتائج أفضل.

وتذكر نجلاء سلامة (2010م) عندما ينصب دافعية الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً. (22:18)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من مصبح عبد الله (2004) (16) ، ودراسة نبيلة احمد (2009م) (17)، في ارتباط مستوى قلق بمستوى الانجاز الرياضي لدى اللاعبين ولقد أشارت تلك الدراسة إلى أن القلق يلعب دوراً كبيراً في التأثير على أداء اللاعبين لتطلعهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين بعد القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس، حيث أن لاعبي الرياضات الجماعية عينة البحث يتميزون بسلوكيات إيجابية نحو المنافسة للوصول إلى الفوز بالبطولة، ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب على ما يعترض اللاعب من قلق و مواجهة الضغوط و الانفعالات القوية بطريقة إيجابية ، أي أنهم يتميزون بالضبط الذاتي

ويرى الباحث أن قلق المعرفة خبرة إنفعالية غير سارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للإحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضيق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور أيضاً بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل.

كما يرى الباحث أن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس قلق المعرفي ومقياس مستوى دافعية الانجاز يرجع إلى القضايا والمشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظراً لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على انه توجد علاقة بين مستوى القلق المعرفي ودافعية الإنجاز لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة

الاستخلاصات:

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض مناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

- 1- وجود مستوى مرتفع لدرجة القلق المعرفي لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة
- 2- وجود مستوى مرتفع لدرجة دافعية الانجاز لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة
- 3- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إبعاد مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز لدى سباحي ذوى الهمم بدولة الكويت السباحة.

التوصيات :

- في حدود الدراسة الحالية وانطلاقا مما تشير إليه النتائج توصي الباحث بما يلي:
- 1- العمل على الاهتمام بنشر الوعي الصحي والنفسي للسباحي ذوى الهمم بدولة الكويت.
 - 2- ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة القلق التي يعاني منها للمعاقين واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها أن تفيد في تخفيض مستوى القلق.
 - 3- الاهتمام ببناء مقاييس مختلفة لدراسة حالة السباحي ذوى الهمم بدولة الكويت المتميزين.

المراجع

أولا: المراجع العربية

- 1- إبراهيم شوقي عبد الحميد (2010م): "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- 2- إبراهيم عبد ربه (2006م): المهارات النفسية والأداء الرياضي ، بحث غير منشور ، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين ، سوريا.

- 3- أحمد أبوالنجا أحمد عز الدين (2000م): "الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية"، دار الأصدقاء، المنصورة.
- 4- احمد عبد المنعم باشا (2011م): القلق المعرفى وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 5- أسامة كامل راتب: (2000م) علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 6- أسامة كامل راتب (2000م) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 7- أمل سيد احمد (2013م) " الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 8- سيده علي عبد العال (2012م) " التفاؤل وعلاقته برضا الرياضي ودافعية الانجاز لدى فرق العروض الرياضية في الكليات المتخصصة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- 9- شيماء علي خميس (2008م) " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، جامعة بابل، العراق.
- 10- ماجدة محمد إسماعيل وأسامة عبد الرحمن علي (2007): القلق المعرفى وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- 11- ماجدة إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد (2006م) تأثير تدريبات القلق المعرفى على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي ببلغاريا.
- 12- محمد العربي شمعون (1996):التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوى (1998م) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

- 14- محمد لطفي محمد (2002م) الأسس النفسية للاقتداء الرياضي، المطابع الأميرية، القاهرة.
- 15- محمود عبد الفتاح عنان (2004م): "التعلم والدافعية في الرياضة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة.
- 16- مصبح عبد الله مصطفى (2014م) القلق المعرفي وعلاقتها بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 17- نبيلة احمد محمود(2009م)" المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة..
- 18- نجلاء سلامة محمد (2010م) " تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 19- هاني الدسوقي إبراهيم (2008م)" فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 20- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (2002م):"علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 21- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(2000).The efficient managerial activity sequence, the right trait in a right moment. Polish Psychological Bulletin, 27, 2, 175-182
- 22- Aldo Nadi (2001): on fencing , publishers printed in the united state of America.
- 23- Beth athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England

- 24- Ender, S.C (2001) “The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- 25- Horn by, A. (1998): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 26- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
- 27- James Loehr (2003): The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 28- John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(2004): Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task , Percept Mot Skills. Feb;98(1):pp89-99.
- 29- Jolly Ray (2003) : Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- 30- John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel,(2003) : Mental toughness training manual for soccer , United Kingdom: Article Sports Dynamics
- 31- Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2002): Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. J Sports Sci. Sep; 22(9):803-12.
- 32- - McKenna, E. (2000). Business psychology and organizational behavior: A student’s handbook. 3rd ed., Philadelphia: Psychology press
- 33- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2004): Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here ? July 4-7,Berlin, Germa