Doi: 10.34120/0085-037-146-004

# بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت

**د. عبد الرحمن أحمد الدخيل**

وزارة التربية

منتدب في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – كلية التربية الأساسية

دولة الكويت

## الملخص

**هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. ولتحقيق هدف الدراسة، تم بناء مقياس اللياقة النفسية؛ الذي تكون في صورته الأولية من 92 عبارة موزعة على ثمانية أبعاد، وتم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض العبارات على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في تربية الموهوبين، وعلم النفس، والقياس والتقويم، ومشرفي التربية البدنية في وزارة التربية بدولة الكويت، وبعد التعديل وفق آراء المحكمين أصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم 73 عبارة تم تطبيقها على عينة الدراسة (ن=217) من الطلبة الموهوبين رياضيا من المحافظات الست في دولة الكويت 6 مدارس؛ للتحقق من صدق البناء للمقياس باستخدام التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة، حيث أفرز التحليل 5 عوامل لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من 61 عبارة. وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية 0.852، كما تراوحت قيم الثبات لأبعاد المقياس بين 0.672 – 0.835.**

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة النفسية، الطلبة الموهوبون رياضياً.

## المقدمة

تُعد اللياقة النفسية ذات دور رئيس وهام في تشكيل الشخصية الرياضية، وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته، فاللاعبون الذين يفتقرون إلى الكفاءة النفسية يظهرون بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية؛ لا سيما أن الفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والتخطيطية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية إذا افتقر إلى اللياقة النفسية؛ كونها تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل (علاوي، 1998). ويشير الحاوي والسيد (2004) إلى أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والأداء المتميز لدى الناشئين لا يمكن تحقيقها من خلال توافر الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل لابد من توافر الجوانب النفسية والقدرات العقلية دون إهمال لأي جانب، كما أن التعرف على الخصائص المرتبطة بالأفراد ذوى الإنجاز المرتفع يمثل أهمية كبيرة في المجال الرياضي، ويتم ذلك من خلال تحليل أسباب سلوك اللاعبين بغرض تحديد مدى توافر الصفات اللازمة للنجاح والتفوق، إذ لا يقتصر التقييم للأداء على نوعية وفاعلية الأداء فحسب، بل ينبغي أن يتم تقييم مسببات الأداء والعوامل التي أدت إلى التفوق الرياضي. كما أن هناك العديد من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية والتخطيطية ولا يولون الاهتمام الكاف إلى تنمية وتطوير الكفاءة الانفعالية والنفسية لدى الناشئ، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإلمام الكافي بأساليب الإعداد النفسي بما يضمن تحسين اللياقة النفسية للاعب، وهو ما يتعارض مع مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية، الأمر الذي يتطلب من المدرب ضرورة تنمية اللياقة النفسية للشخصية الرياضية لمحاولة خلق شخصية تتسم بالكفاءة الذهنية والانفعالية والبدنية والاجتماعية لدى اللاعبين، لكي يسهم في زيادة دافعيتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية (القطان وموسى، 2008). وتتطلب الأنشطة الرياضية عدة عوامل أساسية ليتمكن اللاعب من ممارستها، من أهمها التكامل بين الكفاءة البدنية والفسيولوجية والنفسية؛ حيث تُعد العوامل النفسية مهمة لمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها أثناء المباريات، فأي لعبة أو فعالية رياضية تحتاج إلى درجة كبيرة من اللياقة النفسية لرفع مستوى الأداء الرياضي؛ فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس أو المدرب أو الزميل، استطاع الاستجابة لها كما يجب. لذا كان من المهم جدا أن يدخل اللاعب إلى المنافسة بأعلى

قدر ممكن من اللياقة النفسية ليتمكن من تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة (الفضلي، 2016).

## تعريف اللياقة النفسية

عند مراجعة الأدب النظري، نجد أن مصطلح اللياقة النفسية كوصف إجمالي للشخصية يعبر بصورة دقيقة عن مفهوم الصحة النفسية الإيجابية أو السليمة، فقد حدد جولمان Golman اللياقة النفسية بأنها القدرة على التحكم في نزاعاتنا ونزواتنا والقدرة على فهم مشاعر الآخرين الدفينة، والتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين (المرسي، 2005). ويرى (سويف، 2001) أنها مستوى معين من مستويات الصحة النفسية يتحقق فيه قدر معقول من التناسق بين الجوانب المختلفة للشخصية وعدد من العمليات النفسية يؤدى بصاحبه إلى طراز معين من التعامل مع نفسيته ومع بيئته الاجتماعية. ويعرف عباس وزغير (2014: 3) اللياقة النفسية «بالشعور بالجودة التي تلزم الشخص ليواجه مقدرات هذه الحياة. وهذا الشعور يُعد علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطاً وثيقا بالسعادة النفسية وتستثير شعور الفرد بأنه في أحسن الأحوال، كما يرتبط بالتوافق الذاتي الذي هو في جوهره يتمثل في إقامة علاقات راضية مرضية مع الذات دون غلو أو غرور بحيث يكون عارفاً بمزاياه ويحسن استغلالها وعارفاً كذلك بعيوبه ويحاول قدر الإمكان إصلاحها». وعرفها الدردير (2004: 25) «أنها معرفة مشاعرك، وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم». كما عرفها الزاملي (2012: 90) «أنها مستوى من الصحة النفسية تجعل صاحبها متفاهما مع نفسه ومع البيئة المحيطة به سواء كانت نفسية أو اجتماعية مما يحقق له الحد الأمثل للاستقرار النفسي والرضا والتصالح مع النفس والمجتمع». كما جاء تعريف اللياقة النفسية لدى الرياضيين في دراسة (المرسي، 2005: 307) «هي محصلة من الكفاءات الانفعالية والاجتماعية والأخلاقية التي يتسم بها الرياضي. وتتمثل في إدراك انفعالاته الذاتية، وفهم مشاعر الآخرين، وإدراك المهارات الاجتماعية، والدافعية، وتنظيم وإدارة الانفعالات». ويعرف عبدالوهاب (2016: 212) اللياقة النفسية لدى اللاعبين الرياضيين « بقدرة اللاعبين على التفكير والتعامل مع المواقف المختلفة بالمرونة والانتباه والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس كما تشمل اللياقة الانفعالية وهى شعور اللاعبين تجاه أنفسهم والآخرين في

البيئة المحيطة». أما الفضلي (2016 :37) فيعرف اللياقة النفسية لدى اللاعبين بأنه «الأسلوب الذي يستخدمه اللاعب وشعوره بأنه بذلك يكون في أحسن الأحوال، وهذا علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط بالسعادة النفسية كما يرتبط بالتوافق الذاتي؛ أي أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن أدائه وأن يكون عارفاً بقدراته ويحسن استغلالها».

وهكذا فمن خلال مراجعة التعريفات السابقة والهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسة، يمكن التوصل للتعريف التالي: اللياقة النفسية لدى الطالب الموهوب رياضياً هي درجة امتلاكه لسمات وصفات نفسية تجعله يصل إلى مستوى جيد من التكيف مع المواقف والظروف المختلفة خلال اللعب.

## دور اللياقة النفسية في النشاط الرياضي:

طالما كانت الصحة البدنية والنفسية هي الهدف المنشود من ممارسة الرياضة، ويكون تحقيق هذا الهدف عن طريق التركيز على الأنشطة الرياضية التي تؤثر على الأفراد من جميع الجوانب، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق المباريات والأنشطة التي تعتمد على المهارة والذكاء والخيال الجمالي والاجتماعي، ويراعى فيها الهدف الخلقي من خلال النشاط البدني ذي المغزى التربوي والصحي (أبو العلاء وعبد الحميد، 2001). وتساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المنظمة في التخلص من التوتر والإرهاق العصبي والنفسي؛ بتفريغ الانفعالات المكبوتة، واستنفاذ الطاقة الزائدة، وترقية الانفعالات، وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي وتحقيق الذات، كما تؤدي إلى حالة من السرور النفسي والسعادة الذاتية، كما تؤدي ممارسة النشاط البدني الرياضي إلى اكتشاف صفات وقيم اجتماعية، كالتعاون والصدق والأمانة واحترام القانون، والنظام وإنكار الذات، والتدريب على القيادة والتبعية، وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، وتنمية الروح الرياضية والوعي الاجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعي. وتعتبر الميادين الرياضية صورة مصغرة للحياة العامة للفرد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية (بدران، 2009).

وتتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها، وأهم هذه العوامل تكاملا هو الكفاءة البدنية والفسيولوجية

والنفسية، وقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي، لمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها أثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال التكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها (راتب، 2004). وعليه، تمثل اللياقة النفسية جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فلا يكفي أن يكون اللاعب قادرا على تطبيق المهارات المختلفة والقيام بالواجبات الحركية المناسبة، وإنما يظل بحاجة إلى مستوى مناسب من اللياقة النفسية ليتمكن من إصدار القرارات، والتحكم من نوع المهارة التي يؤديها، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي، فاللياقة النفسية هي إحدى الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين إيجابياً بدفعهم لبذل المزيد من الجهد، ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة سيطرة الرياضي على شعوره النفسي والعضلي، فمن المهم وجود كفاءة للأجهزة الحسية لدى الرياضي للتغلب على المؤثرات التي تواجهه أثناء الأداء، وبذلك تتكون لديه اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع. وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس فيه وخاصة البيئة الاجتماعية، وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسياً وبدنياً كالتدريب والمباريات بالإضافة إلى مميزاته الشخصية هي التي تحدد التركيب النفسي والأداء الرياضي للاعب (عباس وزغير، 2014). وترجع أهمية توافر مستوى جيد من اللياقة النفسية لدى الرياضيين بسبب تعرضهم لزيادة أعباء التدريب والضغوط التي تقع على كاهلهم وتؤدى إلى إجهاد الجهاز العصبي المركزي، فينتج عنها انفعالات عصبية. ولتقويم تلك الانفعالات لا بد من دراسة شخصية الرياضي ودرجة استعداده النفسي للاشتراك في المنافسات حيث إن الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الرياضي من القيام بواجباته المهارية الصعبة وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية، بينما الخبرات النفسية السلبية تعرضه لمواقف فشل وعدم التوفيق في الأداء، كما تزيد من الانفعالات العصبية كالخوف والقلق (الكاشف، 1991).

## مؤشرات اللياقة النفسية لدى الموهوبين رياضياً:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما

بينهم لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية؛ وخاصة تلك التي تكون مصطلح «اللياقة النفسية». ولاحظ الباحث من خلال مراجعته لبعض الدراسات السابقة التي تناولت اللياقة النفسية لدى الرياضيين مثل دراسة (المرسي، 2005) ودراسة (القطان وموسى، 2008) ودراسة (عبدالوهاب، 2016)، أنها اعتمدت على أبعاد ومكونات اللياقة النفسية تتشابه إلى حد كبير مع مكونات الذكاء الإنفعالي، حيث حددت هذه الدراسات المؤشرات التالية للياقة النفسية: إدراك الانفعالات الذاتية، وفهم انفعالات الآخرين، وتنظيم وإدارة الانفعالات، وإدراك المهارات الاجتماعية، والدافعية. وأشارت دراسة (الزاملي، 2012) التي هدفت إلى بناء مقياس للياقة النفسية لدى الرياضيين، بالإضافة إلى التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية بجامعة القادسية في العراق، على عينة مؤلفة من 160 طالباً، إلى أن مؤشرات اللياقة النفسية هي: الثقة بالنفس، تحقيق الذات، القلق النفسي، التفاؤل، الشجاعة، الاندماج بالمجتمع، وقد توصلت الدراسة إلى تمتع مقياس اللياقة بصدق وثبات جيدين، بالإضافة إلى وجود مستوى مرتفع من اللياقة النفسية لدى الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية بالجامعة. وأجرت رفعت (2013) دراسة بهدف التعرف على مستوى اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق في الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية؛ وذلك على عينة قوامها 36 تلميذة، واستخدمت المنهج التجريبي، وأشارت النتائج إلى أن برنامج اللياقة النفسية المقترح أثبت تأثيره الإيجابي على كلاً من المهارات العقلية وتماسك الفريق، كما أدى إلى خفض التوتر وزيادة الاسترخاء وتركيز الانتباه مما أدى إلى الأداء المهاري الجيد وحسن تعامل أعضاء الفريق معاً وكذلك القدرة على مواجهة ضغوط الحياة اليومية والأسرية. كما أجرى عباس وزغير (2014) دراسة تهدف إلى بناء مقياس للياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد، بالإضافة إلى التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد في الأندية العراقية وتأثيرها على أدائهم، وشملت عينة الدراسة 80 لاعباً من أندية الدرجة الأولى بالعراق، وتم بناء مقياس للياقة النفسية من خلال المؤشرات المطروحة (النظرة الواقعية للحياة، ومستوى طموح الفرد، والإحساس بإشباع الحاجات النفسية، وتوافر مجموعة من السمات الشخصية، وتوافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية). وتوصلت الدراسة إلى تمتع مقياس اللياقة بصدق وثبات جيدين، بالإضافة إلى وجود مستوى متوسط من اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد، وإلى وجود علاقة بين مستوى اللياقة النفسية وأداء اللاعبين.

وفي الدراسة الحالية وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس المتوافرة، وانطلاقاً من الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسة، وبعد عرض الأهداف والمؤشرات على مجموعة من المحكمين المختصين في الموهبة، وعلم النفس، والقياس والتقويم النفسي، والتربية الرياضية، تم اعتماد المؤشرات التالية للياقة النفسية:

1 - تقدير الذات: وتشير إلى تقدير الموهوب رياضياً لذاته وأهميته مما يشكل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي قد تسبب شعوراً بالنقص.

2 - التحكم في الانفعالات: وتشير إلى قدرة الموهوب رياضياً على إدارة وتنظيم والتحكم في ردود أفعاله أثناء المنافسات في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية.

3 - النظرة الإيجابية للحياة: وتشير إلى التفاؤل والتوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة.

4 - الكفاءة الاجتماعية: وتشير إلى قدرة الموهوب رياضياً على اكتساب مجموعة أنماط سلوكية من خلال تفاعله مع الآخرين في المنافسات الرياضية، وقدرته على التعبير الانفعالي، وإثارة الآخرين وحثهم للتعبير عن مشاعرهم، واتّصافه باللباقة والانسجام في مواجهة المواقف الاجتماعية.

5 - دافعية الإنجاز: وتشير إلى رغبة الموهوب رياضياً في التنافس، والسعي للتفوق وبذل قصارى الجهد في المنافسات الرياضية.

6 - مواجهة القلق: وتشير إلى قدرة الموهوب رياضياً على مواجهة أعراض القلق والتوتر التي تحصل له قبل وأثناء المنافسات.

7 - الثقة بالنفس: وتشير إلى مدى إدراك الموهوب رياضياً لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واثق وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء رياضي.

## مشكلة الدراسة

تتطلب الموهبة في المجال الرياضي الوصول إلى أفضل مستويات التكامل التام بين العقل والجسم، حيث ترجع أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي كونها

تساعد في الوصول إلى الحالة العقلية التي يمكن من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء، الأمر الذي يعني امتلاك القدرة على تحقيق النجاح والوصول إلى الأداء الأمثل (العربي واسماعيل، 2001). وقد أكدت عدة دراسات (Kaufman, 2003؛ رفعت، 2013؛ السقاء، 2007؛ عبدالوهاب، 2016؛ الكاشف، 1991) على أهمية اللياقة النفسية لدى الرياضيين كونها ترتبط بزياده أعباء التدريب والضغوط التي تقع على كاهله وتؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي المركزي، فينتج عنه انفعالات عصبية، ومن أجل تقويم تلك الانفعالات لا بد من دراسة شخصية الرياضي ودرجة استعداده النفسي للاشتراك في المنافسات لأن الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الرياضي من القيام بواجباته المهارية الصعبة، وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية، في حين تُعرضه الخبرات النفسية السلبية لمواقف الفشل وعدم التوفيق، كما تزيد من حدة الانفعالات العصبية كالخوف والقلق. ويشير (Pavessis, 1996) أيضا إلى أن اللياقة النفسية سمة أساسية يجب أن يتميز بها النشء الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية حيث إن الأفراد الذين يمتلكون هذه السمة تكون لديهم القدرة على فهم انفعالاتهم والتحكم فيها، وفهم انفعالات الآخرين واختيار الأسلوب الأمثل للتفكير تبعا للموقف لإظهار الخطط والأفكار الإبداعية. ومن خلال عمل الباحث في مجال التربية البدنية، فقد لاحظ أن مدرسي التربية البدنية يركزون على النواحي البدنية والمهارية، ويغفلون عن الجوانب النفسية بالرغم من أهمية إعداد الطلبة الموهوبين رياضياً إعداداً متكاملاً من الجوانب البدنية والمهارية والنفسية.

من هنا تكمن مشكلة الدراسة الحالية في بناء مقياس للياقة النفسية لدى الطلاب الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتعرف الخصائص السيكو مترية للمقياس المقترح.

## هدف الدراسة

تسعى الدراسة إلى بناء مقياس للياقة النفسية لدى الطلاب الموهوبين رياضياً في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وتحديد معالمه السيكو مترية في دراسة عاملية.

## أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تكمن في ندرة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم اللياقة النفسية من منظور كلي، وبالتالي تحاول هذه الدراسة توفير أساس نظري وإطار امبريقي

تربوي حول متغير اللياقة النفسية بحيث يمكن الاستفادة منه والرجوع إليه من قبل الباحثين والدارسين.

الأهمية التطبيقية: تكمن في توفير مقياس للياقة النفسية في إطار المدخل الكلي والنظرة التكاملية للشخصية؛ يستند إلى المنظور البنائي الذي يخرج من قيد النظرة التجزيئية إلى رحابة النظرة الكلية التي ترى أن الكل أكثر من مجموع الأجزاء، وأن أي قصور في جانب ما يستتبعه قصور في الجوانب الأخرى. إن اللياقة الحركية لا يُمكن التعرف إليها إلا من خلال الكفاءة المعرفية والنفسية والوجدانية والأخلاقية. وجاء اختيار الموهوبين رياضيا كعينة تقنينية للتحقق من ذلك.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الملتحقين بالفرق الرياضية الجماعية المدرسية في المرحلة الثانوية من الذكور في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم في جميع المناطق التعليمية بدولة الكويت وهي: الأحمدي، الجهراء، حولي، العاصمة، الفروانية، مبارك الكبير، للعام الدراسي 2018-2017 حيث بلغ عدد المدارس 66 مدرسة، في حين بلغ عدد الطلبة 2178 طالباً، حسب المجموعة الإحصائية للتعليم بوزارة التربية بدولة الكويت للعام الدراسي 2018-2017.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 217 طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، حيث تم اختيار 6 مدارس ثانوية عشوائياً بواقع مدرسة من كل منطقة تعليمية ومن ثم تم اعتبار جميع الطلبة الملتحقين بالفرق الرياضية الجماعية في المدارس التي وقع عليها الاختيار يمثلون عينة الدراسة.

## أداة الدراسة

قام الباحث بإعداد مقياس اللياقة النفسية للطلبة الموهوبين رياضياً بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وتحديد أهم المكونات التي تناولتها الدراسات السابقة (المرسي، 2005؛ القطان وموسى، 2008؛ عبد الوهاب، 2016؛ عباس وزغير، 2014)، وبعد الاطلاع على المقاييس التالية:

1 - مقياس اللياقة النفسية (المرسي، 2005) ويتكون من الأبعاد (إدراك الانفعالات الذاتية، فهم انفعالات الآخرين، إدراك المهارات الاجتماعية، الدافعية، تنظيم وإدارة الانفعالات).

2 - مقياس البروفيل النفسي للنشء الرياضي (المرسي وراتب وخليفة، 2003) ويتكون من الأبعاد (دافع التفوق، القيم الرياضية، ضغط المنافسة، مواجهة القلق، الكفاية الرياضية، التوافق الاجتماعي).

3 - مقياس اللياقة النفسية (الزاملي، 2012) ويتكون من الأبعاد (الثقة بالنفس، تحقيق الذات، القلق النفسي، التفاؤل، الشجاعة، الاندماج بالمجتمع).

4 - مقياس اللياقة النفسية (عباس وزغير، 2014) في هذا المقياس تم الاعتماد على مؤشرات للياقة النفسية، وبناء المقياس ولم تحدد توزيع للعبارات على أبعاد بل تم الاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس، والمؤشرات التي تم الاعتماد عليها هي (النظرة الواقعية للحياة، مستوى طموح الفرد، الإحساس بإشباع الحاجات النفسية، توافر مجموعة من السمات الشخصية، توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية).

تكون المقياس في صورته الأولية من 92 عبارة موزعة على ثمانية أبعاد (تقدير الذات، التحكم في الانفعالات، النظرة الإيجابية للحياة، الكفاءة الاجتماعية، دافعية الإنجاز، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه)، وتم عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في تربية الموهوبين وعلم النفس والقياس والتقويم، ومشرفي التربية البدنية في وزارة التربية بدولة الكويت، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة العبارات، ومدى انتماء العبارات إلى البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، كما طلب منهم إبداء اقتراحاتهم حول ما يرونه مناسبا لتطويرها، أو إجراء أية تعديلات من حذف أو إضافة. وبناء على ملاحظات المحكمين، تم حذف بعد تركيز الانتباه بالإضافة إلى حذف مجموعة من العبارات وإجراء بعض التعديلات، ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم 73 عبارة، وبعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة، وباستخدام التحليل العاملي تم حذف 12 عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس تتكون من 61 عبارة، ويقوم الطلبة بالاستجابة على المقياس وفق تدريج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويتم التصحيح وفق

التدريج الخماسي (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب للعبارات الإيجابية، في حين يتم تصحيح العبارات السلبية بالعكس، بحيث يكون أدنى درجة 61 في حين تكون أعلى درجة 305 ، ويوضح الجدول التالي توزيع عبارات المقياس على الأبعاد.

**الفقرات التي تم اعتمادها للمقياس في صورته النهائية:**

| | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أحظى بالتقدير من زملائي | | | | | |
| 2 | أفشل في تكوين صداقات مع زملائي في الفريق | | | | | |
| 3 | أرى أن قدراتي محدودة | | | | | |
| 4 | أشعر بالانسجام مع الفريق الذي ألعب معه | | | | | |
| 5 | أثق في قدراتي على حل المشكلات التي تواجهني | | | | | |
| 6 | أشعر بالرضا عن جسمي | | | | | |
| 7 | أتضايق عندما يكون أدائي ضعيفاً | | | | | |
| 8 | أشعر بالأمن والاطمئنان | | | | | |
| 9 | أتجنب مشاركة زملائي في الأنشطة الاجتماعية | | | | | |
| 10 | الامتياز في الرياضة يعتبر من أهدافي الأساسية | | | | | |
| 11 | أتعاون مع زملائي في الفريق لتحقيق أفضل النتائج | | | | | |
| 12 | أجد متعة في بذل أقصى جهد طوال فترة المباراة | | | | | |
| 13 | لدي لياقة بدنية عالية لأداء الأنشطة الرياضية | | | | | |
| 14 | أحتفظ بهدوئي عندما يحاول الآخرون مضايقتي | | | | | |
| 15 | أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب | | | | | |
| 16 | أشعر باحتمال هزيمتي في المباراة التي اشترك بها | | | | | |
| 17 | لدي القدرة على الاستمرار في التدريب الرياضي | | | | | |
| 18 | أقوم ببذل أقصى جهد طول فترة المباراة | | | | | |
| 19 | أشعر أني غير محظوظ في حياتي | | | | | |
| 20 | علاقتي بزملائي في الفريق يسودها الحب والاحترام | | | | | |
| 21 | لدي رضا عن ذاتي | | | | | |

| الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|
| 22 أخشى من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة | | | | | |
| 23 لدي القدرة على الفوز في كل منافسة | | | | | |
| 24 أشعر بالسعادة عند ممارسة الرياضة | | | | | |
| 25 أستطيع تحمل التعب من أجل تحقيق الفوز | | | | | |
| 26 أحاول مساعدة زملائي في حل مشاكلهم | | | | | |
| 27 عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحي فإن ثقتي في نفسي تقل مع اقتراب المباراة على الانتهاء | | | | | |
| 28 أشعر بأنني لاعب مؤثر في الفريق | | | | | |
| 29 أجد صعوبة في مراعاة مشاعر الاخرين عند التعرض للخسارة | | | | | |
| 30 أود لو كنت سعيداً مثل الآخرين | | | | | |
| 31 أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري لزملائي | | | | | |
| 32 أجد متعة في منافسة مع الآخرين | | | | | |
| 33 اشعر بالتوتر والقلق اثناء المواقف الحساسة في المباراة | | | | | |
| 34 لدي القدرة على مواجهة التحدي في المباراة | | | | | |
| 35 أعتقد بأنني شخص محبوب | | | | | |
| 36 ألوم زملائي عند الفشل في تحقيق الفوز | | | | | |
| 37 أشعر بالتشاؤم قبل المباريات الصعبة | | | | | |
| 38 أتطلع بلهفة لاختبار مهاراتي في المنافسة | | | | | |
| 39 ينشغل فكري خوفاً من سوء مستواي في المباراة | | | | | |
| 40 أعتقد أن أدائي سيكون سيئاً في بداية المباراة | | | | | |
| 41 أعتز بشخصيتي الرياضية | | | | | |
| 42 أشعر بأن حياتي سعيدة | | | | | |
| 43 أشعر بالسعادة عندما اساعد زملائي أثناء التدريب | | | | | |
| 44 يزداد مستوى أدائي كلما زادت صعوبة المنافسة | | | | | |
| 45 أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي طوال فترة المباراة. | | | | | |

| الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|
| 46 أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة | | | | | |
| 47 أجد صعوبة في انجاز المهام عند الغضب | | | | | |
| 48 من السهل علي أن أشعر بالاسترخاء | | | | | |
| 49 أعتذر فوراً، إذا أخطأت في حق أحد زملائي | | | | | |
| 50 أجد صعوبة في التغلب على حالة الإحباط بعد التعرض للهزيمة | | | | | |
| 51 لدي القدرة على ضبط النفس في حال تم ارتكاب خطأ ضدي | | | | | |
| 52 أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المباراة | | | | | |
| 53 أشعر بأنّ أداء زملائي أفضل مني | | | | | |
| 54 أشعر بالحب والانتماء لفريقي | | | | | |
| 55 أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المباراة | | | | | |
| 56 أشعر بالحيوية والنشاط طوال فترة التدريب | | | | | |
| 57 الأشياء السريعة التي تحدث في المباراة تسبب لي الإرباك | | | | | |
| 58 لدي قناعة بمستوى أدائي الرياضي | | | | | |
| 59 أكره العنف في التعامل مع المحيطين بي | | | | | |
| 60 أثق بزملائي الذين أتعامل معهم | | | | | |
| 61 أخشى من ارتكاب الأخطاء في المباريات | | | | | |

**جدول رقم 1**

*توزيع عبارات مقياس اللياقة النفسية في الصورة النهائية للمقياس على الأبعاد*

| البعد | أرقام العبارات الدالة عليه في المقياس | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تقدير الذات والثقة بالنفس | 1 | 3 | 6 | 8 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| | 31 | 35 | 38 | 44 | 45 | 52 | 53 | 56 | 60 |
| التحكم بالانفعالات ومواجهة القلق | 7 | 14 | 16 | 22 | 29 | 33 | 36 | 39 | 40 |
| | 47 | 49 | 50 | 51 | 55 | 57 | 59 | 61 | |

**تابع/ جدول رقم 1**

*توزيع عبارات مقياس اللياقة النفسية في الصورة النهائية للمقياس على الأبعاد*

| البعد | أرقام العبارات الدالة عليه في المقياس | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الكفاءة الاجتماعية | 2 | 4 | 5 | 9 | 11 | 26 | 30 | 32 | 43 |
| دافعية الإنجاز | 10 | 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 28 | 34 | 41 |
| | 46 | 58 | | | | | | | |
| النظرة الإيجابية للحياة | 19 | 24 | 37 | 42 | 48 | 54 | | | |

*تم وضع خط أسفل أرقام العبارات السلبية

## نتائج التحليل العاملي الاستكشافي:

تم استخدام التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة، والتدوير تبعاً للمحاور المتعامدة Varimax. حيث أفرز التحليل 5 عوامل، تشبعت عليها العبارات، فعلى العامل الأول تشبعت 18 عبارة مثلت غالبية عبارات تقدير الذات والثقة بالنفس، وبالتالي تم دمجهما معاً في بُعد واحد، وتشبعت على العامل الثاني 17 عبارة مثلت غالبية عبارات التحكم في الانفعالات ومواجهة القلق وبالتالي تم دمجهما معاً في بُعد واحد، في حين تشبعت على العامل الثالث 9 عبارات مثلت غالبية عبارات الكفاءة الاجتماعية، وتشبعت على العامل الرابع 11 عبارة مثلت عبارات دافعية الإنجاز، وتشبعت على العامل الخامس 6 عبارات مثلت عبارات النظرة الإيجابية للحياة، وتم حذف 12 عبارة لعدم وصولها لمستوى التشبع المطلوب، ليتكون المقياس في صورته النهائية من 61 عبارة، ويبين الجدول رقم 2 قيم الجذور الكامنة، ونسبة التباين المفسر لكل عامل، وكذلك نسبة التباين المفسر التراكمية.

**جدول رقم** 2

*نتائج التحليل العاملي لمقياس اللياقة النفسية*

| العامل | البعد | عدد العبارات | الجذر الكامن | نسبة التباين المفسر | نسبة التباين المفسر التراكمي |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | تقدير الذات والثقة بالنفس | 18 | 16.77 | %22.97 | %22.97 |
| الثاني | التحكم بالانفعالات ومواجهة القلق | 17 | 7.58 | %10.38 | %33.35 |
| الثالث | الكفاءة الاجتماعية | 9 | 4.09 | %5.60 | %38.95 |
| الرابع | دافعية الإنجاز | 11 | 3.07 | %4.20 | %43.16 |
| الخامس | النظرة الإيجابية للحياة | 6 | 1.95 | %2.67 | %45.83 |

يتبين من الجدول رقم 2، أن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول 16.77 ويفسر ما نسبته 22.97% من التباين الكلي، في حين بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني 7.58 ويفسر ما نسبته 10.38% من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث 4.09 ويفسر ما نسبته 5.60 من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع 3.07 ويفسر ما نسبته 4.20% من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الخامس 1.95 ويفسر ما نسبته 2.67% من التباين الكلي. وبلغت نسبة التباين الكلي المفسرة من العوامل الخمسة مجتمعة 45.83%. والجدول رقم 3 يبين تشبع العبارات على أبعاد المقياس.

**جدول رقم** 3

*قيم تشبع عبارات مقياس اللياقة النفسية*

| تقدير الذات والثقة بالنفس | | التحكم بالانفعالات ومواجهة القلق | | الكفاءة الاجتماعية | | دافعية الإنجاز | | النظرة الإيجابية للحياة | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| رقم العبارة بالصورة الأولية | قيمة التشبع | رقم العبارة بالصورة الأولية | قيمة التشبع | رقم العبارة بالصورة الأولية | قيمة التشبع | رقم العبارة بالصورة الأولية | قيمة التشبع | رقم العبارة بالصورة الأولية | قيمة التشبع |
| 1 | 0.556 | 9 | 0.328 | 4 | 0.604 | 12 | 0.367 | 24 | 0.345 |
| 5 | 0.461 | 16 | 0.392 | 6 | 0.619 | 14 | 0.312 | 31 | 0.310 |
| 8 | 0.458 | 20 | 0.464 | 7 | 0.527 | 15 | 0.456 | 45 | 0.380 |
| 10 | 0.456 | 27 | 0.640 | 11 | 0.435 | 19 | 0.540 | 51 | 0.546 |
| 25 | 0.450 | 37 | 0.595 | 13 | 0.376 | 21 | 0.567 | 59 | 0.371 |
| 26 | 0.717 | 41 | 0.611 | 34 | 0.384 | 22 | 0.351 | 65 | 0.377 |
| 28 | 0.712 | 44 | 0.544 | 38 | 0.364 | 36 | 0.322 | | |
| 33 | 0.791 | 48 | 0.643 | 40 | 0.445 | 42 | 0.550 | | |
| 35 | 0.323 | 49 | 0.615 | 52 | 0.424 | 50 | 0.388 | | |
| 39 | 0.413 | 58 | 0.595 | | | 57 | 0.473 | | |
| 43 | 0.779 | 60 | 0.300 | | | 70 | 0.492 | | |
| 47 | 0.730 | 61 | 0.387 | | | | | | |
| 54 | 0.625 | 62 | 0.633 | | | | | | |
| 56 | 0.777 | 66 | 0.472 | | | | | | |
| 63 | 0.417 | 69 | 0.374 | | | | | | |
| 64 | 0.312 | 71 | 0.682 | | | | | | |
| 68 | 0.400 | 73 | 0.678 | | | | | | |
| 72 | 0.804 | | | | | | | | |

تم انتقاء المفردات وتصنيفها على العامل الذي كان تشبعها عليه أكبر، حيث وجد أن بعض المفردات تشبعت على أكثر من عامل، كما تم حذف العبارات التي لم تصل لمستوى التشبع المطلوب وهي موضحة بالجدول رقم 4 .

**جدول رقم 4**

*العبارات المحذوفة من مقياس اللياقة النفسية*

| رقم العبارة بالصورة الأولية | العبارة |
|---|---|
| 2 | من طبيعتي أني لا أنفعل كثيراً |
| 3 | أشعر برغبة في الاعتداء على المنافسين عندما يُهزم فريقي |
| 17 | أكون متفائلاً قبل البدء بالمباراة |
| 18 | أجد نفسي مشغول البال خوفاً من الإصابة |
| 23 | كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي. |
| 29 | أفضّل أن أكون بعيداً عن الآخرين |
| 30 | في الكثير من المنافسات أتوقع حدوث أمور حسنة. |
| 32 | أفقد السيطرة على نفسي عندما اعتقد أن الحكم أخطأ في قراره |
| 46 | لدي القدرة على فهم الحالة النفسية لزملائي |
| 53 | يقلقني ما يعتقده أعضاء الفريق عني. |
| 55 | اكون هادئاً قبل أن اشترك في المباراة. |
| 67 | أشعر بالتعب والإرهاق دون سبب. |

**ثبات المقياس:** تم استخراج ثبات مقياس اللياقة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية 0.852، وتعد هذه الدرجة قيمة مرتفعة، والجدول رقم 5 يوضح نتائج الثبات لأبعاد المقياس، ويتضح منها أن معامل الثبات جاء مرتفعاً مما يدل على تمتع المقياس بثبات جيد.

**جدول رقم** 5

*معاملات ثبات مقياس اللياقة النفسية*

| البعد | عدد العبارات | معامل كرونباخ الفا |
|---|---|---|
| تقدير الذات والثقة بالنفس | 18 | 0.835 |
| التحكم بالانفعالات ومواجهة القلق | 17 | 0.824 |
| الكفاءة الاجتماعية | 9 | 0.795 |
| دافعية الإنجاز | 11 | 0.672 |
| النظرة الإيجابية للحياة | 6 | 0.799 |
| الدرجة الكلية | 61 | 0.852 |

يتضح من إجمالي نتائج الصدق والثبات التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة أنها تشير إلى تمتع المقياس بخصائص سيكو مترية جيدة ومقاربة للنتائج التي تم التوصل اليها في دراسات كل من (المرسي، 2005؛ القطان وموسى، 2008؛ عبد الوهاب، 2016؛ عباس وزغير، 2014؛ الزاملي، 2012) مما يشير إلى أن المقياس مناسب لاستخدامه للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً.

## التوصيات

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن اقتراح التوصيات التالية:

1 - استخدام مقياس اللياقة النفسية المطور في الدراسة الحالية في التعرف على مدى مقبولية اللياقة النفسية لدى الطلبة في مرحلة الكشف عن الموهوبين رياضياً، والاستفادة من النتائج عند وضع البرامج التدريبية للطلبة.

2 - العمل على تصميم برامج إرشادية من قبل المعلمين المشرفين على الفرق الرياضية تهدف إلى رفع مستوى اللياقة النفسية لدى الطلبة، وخاصة التحكم بالانفعالات ومواجهة القلق.

3 - إجراء اختبارات دورية لتقييم الجوانب النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضياً وذلك للارتقاء بمستوى الرياضة المدرسية.

4 - تقديم دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية قائمة على وسائل تعزيز اللياقة النفسية لدى الطلبة الموهوبين رياضيا.

5 - اهتمام المعلمين المشرفين على الفرق الرياضية بالتعرف على اللياقة النفسية لكل لاعب - وخاصة ضبط الانفعالات ومواجهة القلق - قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية.

6 - إجراء دراسة للتعرف على مستوى اللياقة النفسية للطلبة الموهوبين رياضياً وفقا لنوع النشاط الرياضي.

7 - إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الأداء الرياضي للطلبة الموهوبين رياضياً.

# Constructing the Psychological Fitness Scale for Sports Gifted Secondary School Students in Kuwait

**Dr. Abdulrahman A. Aldekhail**
MOE
PAAET
State of Kuwait

## Abstract

The present research aims to construct Psychological Fitness Scale for Sports Gifted Secondary School students in Kuwait. To achieve the goal of the study, the scale of Psychological Fitness was developed in its initial form of 92 items covering eight dimensions. The construct validity was secured by presenting the scale to a group of expertise in the education of talented, psychology, measurement and evaluation, and Physical education in the Ministry of Education in Kuwait. Their modifications were taken into consideration, and the final version included 61 items. The scale was applied to a sample (n=217) selected from 6 schools representing the 6 governorates in Kuwait. Test reliability was ensured through internal consistency using the Alpha Cronbach coefficient and its total reliability value 0.852 and the reliability values of the scale dimensions ranged from 0.672 - 0.835. Factor analysis revealed 5 factors.

**Key words:** Psychological fitness, Sports – Gifted students.

# المراجع


أبو العلا، أحمد وعبد الحميد، كمال (2001). *الثقافة الصحية للرياضيين*. دار الفكر العربي.

بدران، زين (2009). *الثقافة الصحية*. دار المسيرة.

الحاوي، يحيي والسيد، اسماعيل (2004). *الموهبة الرياضية والابداع الحركي (الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية)*. المركز العربي للنشر.

الدردير، عبد المنعم (2004). *دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي*. عالم الكتب.

رفعت، ابتسام (2013). *اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهاري وتماسك الفريق في الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية*، [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة حلوان.

راتب، أسامة (2004). *النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*. دار الفكر العربي.

الزاملي، على (2012). اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية في جامعة القادسية. *مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية*، 11، 88-103.

السقاء، صلاح (2007). دراسة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي. *مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية* (جستن)، 1(28)، 93-147.

سويف، مصطفى (2001). اللياقة النفسية. *مجلة كلية الآداب*، جامعة عين شمس، 61(2)، 9-27.

عبد الوهاب، هدى (2016). أساليب التفكير لدى ناشئ بعض الألعاب الجماعية وعلاقتها باللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، 76، 238-210.

عباس، رياض وزغير، حيدر (2014). *دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد*، [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

علاوي، محمد (1998). *مدخل في علم النفس الرياضي*. مركز الكتاب للنشر.

العربي، محمد وإسماعيل، ماجدة (2001). *اللاعب والتدريب*. مركز الكتاب للنشر.

الفضلي، حيدر (2016). *اللياقة النفسية*. رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة. مسترجع من http://www.arabacademics.org

القطان، طارق وموسى، عماد (2008). تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، *3*(26)، 49-72.

الكاشف، عزت (1991). *الإعداد النفسي للرياضيين*. دار الفكر العربي.

المرسى، منى (2005). *بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

المرسي، منى وراتب، أسامة وخليفة، ابراهيم (2003). بناء مقياس البروفيل النفسي للنشء الرياضي: دراسة عاملية. *مجلة بحوث التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق*. *36*(62)، 24-65.

Abu Elola, A. & Abdul Hamid, K. (2001). *The Healthy Culture of Athletes*, (in Arabic). Cairo: Dar Elfekr.

Abdul Wahab, H. (2016). The ways of thinking of some group games, their relationship to mental fitness and the orientation towards sports excellence, (in Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sports*, 76, 210-238.

Abbas, R. & Zuguir, H. (2014). *An analytical study of the levels of mental fitness of handball players,* (in Arabic). Faculty of Sports Education, University of Basra.

Al-Arabi, M. & Ismail, M. (2001). The *Player and The Training*, (in Arabic). Cairo: Book Publishing Center.

Al-Dardair, A. (2004). *Contemporary studies in cognitive psychology*, (in Arabic). Cairo: Alam El-Kotob.

Al-Fadhli, H. (2016). *Arab Academics Association for Physical Education and Sports Sciences*, (in Arabic). Recovered from http://www.arabacademics.org

Al-Hawi, Y. & Al-Sayed I. (2004). *Sports talent and dynamic creativity* (golden door to international sports entry), (in Arabic). Zagazig: Publishing Center.

Al-Kashef, A. (1991). *Psychological preparation of athletes.* Cairo: Dar Elfekr.

Al-Morsi, M. (2005). *Building a measure of mental fitness among high-level sports players,* (in Arabic). Unpublished Master Thesis, Faculty of Sports Education for Boys, Cairo, Helwan University.

Al-Morsi, M.; Rateb, O. & Khalifa, I. (2003). Building the Psych Profile Scale for Sports Youth: A Factorial Study, (in Arabic). *Journal of Sports Education Research, Faculty of Sports Education*, Zagazig University, 36(62), 24-36.

Al-Qattan, T. & Musa, E. (2008). Relaxation exercises and their impact on the mental fitness and stress of basketball players, (in Arabic). *Assiut Journal of Sports Education Sciences and Arts*, 3(26), 49-72.

Allawi, M. (1998). *Introduction to sports psychology*, (in Arabic). Cairo: Book Publishing Center.

Badran, Z. (2009). *Health Culture*, (in Arabic). Amman: Dar Al-Maseerah.

Kaufman, C. (2003). *The validity of ratings of perceived exertion of Acme exercise quid lines: An investigation of individuals higher Lewin aerobic fitness "Eugene*. OR Kinesialgia Publications, University of Aragon.

Pavessis, H. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport & Expert Psychology*, 18(1), 64-74.

Rateb, O. (2004). *Physical activity and relaxation: an entry point to cope with stress and improve the quality of life*, (in Arabic). Cairo: Dar-Elfekr.

Refaat, E. (2013). *Psychological fitness as an entry point for developing the*

*effectiveness of skill performance and team cohesion in group games for high school students*, (in Arabic). Unpublished PhD Dissertation, Helwan University, Egypt.

Saqqa, S. (2007). A Study of the specific psychological skills of sports excellence from the point of view of high-level athletes, (in Arabic). *Journal of the Saudi Society for Educational and Psychological Sciences* (Justin), issue (28), Riyadh.

Suweif, M. (2001). Psychological Fitness, (in Arabic). *Journal of the Faculty of Arts,* University of Ain Shams, 61(2), 9- 27.

Zamili, A. (2012). Psychological fitness as an indicator of admission of students applying to the Faculty of Sports Education at Al-Qadisiya University, (in Arabic). *Muthanna Journal of Sports Education Sciences*, 1(1), 88 – 103.