

سمات الدافعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي
خماسي كرة القدم/كلية التربية الجامعة المستنصرية
((بحث وصفي))

ا.م.د. ابتهاج رفعت حسين م. سمر خالد ناظم

الجامعة المستنصرية - كلية التربية

Motivation features and Functionality of its relationship with some variables among five players football extra-curricular activities, the faculty of Education/University of Mustansiriya.

The study aims to identify the traits of motivation and some functional changes to the Group of five football extra-curricular activities and to identify the relationship between motivation and features some functional variants of the Group of five football extra-curricular activities.

Where the study was conducted on a sample of students of the faculty of Education (extra-curricular) activities for the Group of five football's (29) students participating in. extra-curricular activities the results showed the motivation and features some functional variants of a relationship and link varying proportions, where he was training through extra-curricular activities at the college after the existence of the correlation relationship between the physical and psychological health of students, whic led to the emergence of participation and competition the challenge, training and perseverance and all this the result of motivation attributes and its relationship whit some functional variables led to psychological improvement and internal organs at the same time the researchers concluded that the activities of extra-curricular university a prominent role in the creation of the individual psychologically and oziviamn through these simple exercises the study recommended conducting studies include larger samples and improved psychological aspects and functionality of the students and the use of variables and functional again to test students involved in extracurricular activities within the regulated sanitary standards

الباب الاول:

١- المقدمة واهمية البحث

يتفق المهتمون في مجال التدريب بصورة عامة على ان التفوق الرياضي يتأثر بالعديد من العوامل النفسية والفسولوجية تلك التي تختلف من حيث اهميتها وفقا للمتطلبات الخاصة لكل لعبة رياضية ، فالسمات الدافعية هي احدى جوانب الشخصية الهامة في الاعداد النفسي للرياضي فهي الدافع الرئيسي لمزاولة النشاط فضلا عن انها مؤشرا لمدى طموح اللاعب في اداء الحركات الصعبة من اداء الحركات الصعبة والتحدي وبذل اقصى جهد ممكن في سبيل تطوير ادائه وتحسين مستواه.

وقد اكد وارن(ان السمات الدافعية هي تعمل محركات لسلوك الرياضي وتمثل ما بين ٧٠% الى ٩٠% من الواجبات العملية التدريبية) ^١ حيث اتفق سنجر ^٢ (ان التفوق الرياضي نابع من التعلم والدافعية) ويعد التدريب من الوجهة البيولوجية هو تعويض اجهزة الجسم لاداء انواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي في النهاية الى حدوث تغيرات فسيولوجية وبنائية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الخاصة لنوع معين من النشاط الرياضي^٣، وتعتبر قياسات معدل النبض وضغط الدم والسعة الحيوية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مؤشرات هامة بالنسبة للحدود التي يمكن ان تعمل في ضوئها الاجهزة الحيوية للجسم.

وعليه فان البحوث التي اهتمت بدراسة المتغيرات النفس فسيولوجية مجتمعة للاعبين خماسي كرة القدم وخاصة لاعبين الانشطة اللاصفية ونظرا لاهمية هذه البحوث بالنسبة لانجاز اللاعبين تظهر الحاجة لهذا بحوث عندما يؤخذ بنظر الاعتبار السمات الدافعية والمتغيرات الفسيولوجية وقيمتها من حيث التأثير على اللاعب.

٢- مشكلة البحث

نظرا لاهمية مفهوم العلاقة ما بين الاجهزة الوظيفية والجهاز العصبي ومدى دراستها بشكل علمي ومعرفة تأثيرها سلبا وايجابا على الرياضي في التدريب لذا كانت قلة الدراسات والبحوث التي تكشف عن جوهر العلاقة في مختلف الرياضات بشكل عام ورياضة خماسي كرة القدم بشكل خاص كونها تجري في

1 -Warren E. Coaching aon – New jersey. Prentichall, Inc.1983,p9.

2 Singer. N. Sustaining Motivation in sport, Florida, sportconsultants Interna. Tional Inc 1984,p6

3 ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.

بيئات مختلفة يتعرض من خلالها اللاعب الى ضغوط مختلفة تؤدي الى استنزاف جهد كونهم ليسو لاعبين اندية ناشئة او متقدمة بل هم لاعبين انشطة لاصفية في الجامعات.
فلا بد هنا الكشف عن الترابط القائم ما بين العمل الوظيفي مع الجهاز العصبي في نقل كل اليعازات وبشكل منظم، من هنا تبلورت مشكلة البحث في التعرف على سمات الدافعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين خماسي كرة القدم.

٣- اهداف البحث

التعرف على سمات الدافعية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين خماسي كرة القدم.

التعرف على العلاقة بين السمات الدافعية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين خماسي كرة القدم.

٤- فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية لسمات الدافعية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين خماسي كرة القدم.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعلاقة بين السمات الدافعية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبين خماسي كرة القدم.

٥- مجالات البحث

المجال البشري : لاعبين خماسي كرة القدم (أنشطة لاصفية) كلية التربية الجامعة المستنصرية.

المجال الزمني: ٢٠/٢-٢٠/٥/٢٠١٤

#المجال المكاني: ملاعب وقاعات الجامعة المستنصرية

٦- تحديد المصطلحات

السمات الدافعية: وهي مجموعة من السلوكيات التي يتصف بها الرياضي متدرجة حسب نوع النشاط وقابلية الرياضي وتشمل سمات متعددة منها الدافع ، العدوان ، التصميم ، القيادة ، الثقة بالنفس ، الضبط الانفعالي ، قابلية التدريب ، الضمير الحي.^١

١ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ . ص١٦٩.

2. الباب النظري

- سمات الدافعية: وهو مقياس وضع لتحديد بعض السمات التي ترتبط بالأداء الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي.
- الدافع : هو رغبة الرياضي في الكسب وتحقيق النجاح كذلك مدى طموحه لانجاز الواجبات الصعبة اي وضع لنفسه مجموعة من الأهداف العليا ويحافظ عليها.
- العدوان: يتصف هذا المحور بان الذي يحصل على درجة عالية في هذه السمة يعتقد بان الفوز يتطلب منه ان يكون عدوانيا.
- التصميم: هو الاتسام بالصبر والتحمل وعدم الاستسلام وممارسة التدريب العنيف لفترات طويلة وتدفعه دائما الرغبة الذاتية.
- القيادة: وهو ان يكون الشخص مؤثرا وموجها للآخرين بل ومسيطر على الموقف الذي يتواجد فيه ويعبر عن رأيه بقوة ويتمتع بمستوى جيد من معاملة الآخرين.
- الثقة بالنفس: وهي الثقة في الإمكانات والقدرات وكيفية التعامل مع الأشياء وتحسين المواقف غير المتوقعة والقدرة على اتخاذ القرار بثبات.
- الضبط الانفعالي: وهو عدم الاستشارة بسهولة والاستقرار الانفعالي والدافعية والقدرة على إخفاء مشاعره وعدم إظهارها.
- فاعلية التدريب: وهو عملية احترام متبادلة بين الرياضي والمدرّب وتقديره باعتباره بمثابة حجر الزاوية والأساس الذي يجعله رياضيا ناجحا.
- الضمير الحي: وهو الشعور بالواجب والابتعاد عن التعلق وعدم مخالفة القواعد والنظم المقررة وعدم تطويعها للمصلحة الشخصية ويضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية.^١
- معدل ضربات القلب: يتحدد عن طريق الاستثارة من العقدة الأذينية ويحسب عن طريق حساب النبض الشرياني او بواسطة عدد ضربات القلب على القفص الصدري عن طريق السمع او جهاز لقياس النبض^(٢)

١ محمد حسن علاوي : الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٧-١٩ .

٢ محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م ،

ص ٢٣٠ .

- ضغط الدم: وهو القوة المحركة للدم داخل الجهاز الدوري بمعنى ان الدم ينتقل من البطين اليسر الى الاوردة حيث ينقبض البطين الأيسر فيرتفع ضغط الدم داخله لينتقل الدم الى منطقة الوريدان فالأوردة حتى يصب في الأذنين الأيمن للقلب وذلك بسبب اختلاف الضغط من كل منطقة عن الأخرى^(١).
- السعة الحيوية: وهي كمية الهواء القصوى التي يستطيع الإنسان إخراجها من رئتيه بعد أقصى شهيق وهي مساوية لمجموع الشهيق الاحتياطي .

الباب الثالث

اجراء البحث ومنهجيته

- منهج البحث
استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لمنهجية البحث.
- عينة البحث:
تم اختيار عينة الحث بالطريقة العمدية وهم فريق كلية التربية بخماسي كرة القدم وعددهم (٢٥) لاعب

جدول رقم (١) يبين تجانس العينة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٧٩	١٣,٩	العمر
١٠,٤٥	٥٨,١	الوزن
٩,٦٥	١٦٣,٢	الطول

- ادوات البحث

- تم استخدام تقدير الدافعية الذي اعده في الاصل (تتكو) و (ريتشارد) واعد صورتها بالعربية (محمد حسن علاوي ١٩٨٢) وذلك لملائمتها اغراض الدراسة فضلا عن تميزها بالصدق والثبات على عينات رياضية من واقع البيئة العربية.^٢

١ محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٩ .

٢ محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ٤٧٣ .

وقد استخدمت الباحثتان ثمانية من السمات الدافعية لتمييزها بمعاملات علمية جيدة من خلال الصدق التلازمي والتي تراوحت ما بين ٠,٥٩٧ - ٠,٨٧٣ وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١ وتدل على معاملات عالية للصدق التلازمي ، والسمات الدافعية هي :
الدافع - العدوان - التصميم - القيادة - الثقة بالنفس - الضبط الانفعالي - قابلية التدريب - الضمير الحي

- قياس المتغيرات الوظيفية

- تم قياس السعة الحيوية بجهاز السبيروميتر الجاف
- تم اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2max باستخدام الدراجة الثابتة (الارجوميتر) حيث يبدأ التبدل عند ٩٠٠ كيلو /م/دقيقة (١٥٠ واط) لمدة خمسة دقائق ويؤخذ معدل ضربات القلب في نهاية الدقيقة الخامسة.

وهنا يمكن معرفة معدل ضربات القلب وتحديد الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وفقا للمعادلة

التالية:

$$\text{Predicted}=\text{mon vo2 it hersper min}=6.3-0.193 \text{ HRS } 4.1$$

النتيئة بالحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (ليتر/دقيقة)=

$$٠,٠١٩٣-٦,٣ \text{ معدل النبض عند الحمل الاقل من الاقصى}^1$$

- الوسائل الاحصائية

تضمن الاسلوب الاحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وقانون (ت) ومعامل الارتباط البسيط.

1 Fox.E..Sport physiology.phyledlphia saunders company ,1979,P629.

الباب الرابع

عرض ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج السمات الدافعية للاعبين خماسي كرة القدم كلية التربية/ الجامعة المستنصرية جدول رقم (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للسمات الدافعية للاعبين خماسي كرة القدم

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السمات الدافعية
٧٦,٠٣	٢,٤٥	١٩,٠١	الدافع
٦٤,٢١	٢,٣١	١٦,٢٥	العدوان
٧٦,٣٧	١,٦٧	١٩,١٠	التصميم
٦٨,٩٩	٢,٤٠	١٧,٢٣	القيادة
٧٢,٥٩	٢,٢٥	١٨,٠٣	الثقة بالنفس
٦٧,٧٥	١,٩٥	١٦,٩٣	الضبط الانفعالي
٨٠,٢٩	٢,٣٥	٢٠,١٠	قابلية التدريب
٧٢,٦٥	٢,١٥	١٨,٢٥	الضمير الحي

يتضح من الجدول رقم (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للسمات الدافعية تتراوح ما بين (٢٠,١٠ - ٢,٣٥) و (١٦,٢٥ - ٢,٣١) واما النسبة المئوية تراوحت بين (٦٤% - ٨٠%)

2- مناقشة نتائج السمات الدافعية للاعبين خماسي كرة القدم كلية التربية/ الجامعة المستنصرية تظهر نتائج الدراسة اختلاف في اهمية النسبة المئوية للسمات الدافعية للاعبين النشاطات اللاصفية حيث تراوحت بين (٦٤,٢١% - ٨٠,٢٩%) حيث احتلت السمات الدافعية :

قابلية التدريب . التصميم . الدافع . الثقة بالنفس . والضمير الحي في مرتبة متقدمة بينما جاءت السمات البقية في مراتب متأخرة حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (حسن زيد و ابراهيم خليفة) ^١ من حيث ترتيب السمات الدافعية بالنسبة المئوية للاعبين.

فضلا عن التباين الحاصل نوع النشاط الرياضي يتضمن اكثر من دافع وهذه الدوافع تتميز بالتنوع والتغيير حسب طبيعة المرحلة العمرية ومستوى اداء الرياضي ومراحل التدريب حيث اتفق

^١ احسن علي احمد زيد، ابراهيم عبد ربه : الجانب الدافعي للشخصية الرياضية وعلاقته بالانجاز الرقمي لدى منتخب مصر من الناشئين في العاب القوى ، المؤتمر العلمي السنوي الاول بكلية التربية الرياضية . ١٩٨٦ .

(الدرمان)^١ الى ان السمات الشخصية المتمثلة بالتصميم وقابلية التدريب والدافع والضبط الانفعالي تلعب دور مهم في التأثير على مستوى اللاعبين من حيث الاصرار والدافع في زيادة الوحدات التدريبية للوصول الى مراحل متقدمة والحصول على مراكز متقدمة على مستوى الجامعة.

3- عرض نتائج السمات الدافعية قيد الدراسة

جدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للسمات الدافعية قيد

الدراسة

	ت	بعدي		قبلي		السمات الدافعية
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣,١	١,٨	١٨,٨	٠,٢	١٧,٤	الدافع
غير معنوي	١,٥	٢,٢	١٦,١	٢,٨	١٦,٠٨	العدوان
معنوي	٥,٤	١,٧	٢٠,١	١,٥	١٨	التصميم
غير معنوي	٠,٤	٢,٦	١٨,٢	١,٢	١٨	القيادة
معنوي	١,٩	١,٦	١٧,٨	٢,٢	١٧	الثقة بالنفس
معنوي	٤,٤	١,٦	١٧,٦	١,٩	١٥,٩	الضبط الانفعالي
معنوي	٢,٨	٢,١	٢٠,٢	٢,١	١٩	قابلية التدريب
معنوي	٢,٣	١,٧	١٦,٨	٠,٨	١٧,٧	الضمير الحي

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 1,6$

يوضح الجدول رقم (٣) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للسمات الدافعية فقد لوحظ من هذه الاختبارات ان جميع السمات كانت في مستوى جيد فقد كان للتصميم والثقة بالنفس وضبط الانفعالي والدافع وقابلية التدريب والضمير الحي أولوية متقدمة على بعضها البعض فلم تبرز للعدوان اي ملحوظة وهذا يدل على ان الجانب الرياضي والتدريب على النشاطات اللاصفية تقلل من حدة الانفعالات العدوانية وتفرغها في مجال الطاقة الايجابية

1 Alderman, R.B. Psychologic Behavior in sport, London; Saunders company, 1974.

4. عرض نتائج المتغيرات الوظيفية للاختبار القبلي والبعدي

جدول رقم (٤) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية

	ت	بعدي		قبلي		المتغيرات الوظيفية
		ع	س	ع	س	
معنوي	٥,٧	٨,٤	٧٦	٩,٥	٧٠	معدل ضربات القلب وقت الراحة
معنوي	١٣,٥	٢٦	١٣٦	٢٧,٨	١٥٧	معدل النبض بعد الجهد
معنوي	١,٨	٥,٤	١٢٥,٩	١٩,١	١٢٤	ضغط الدم الانقباضي
معنوي	٢,٢	٩,٦	٨٢,٦	١١,٨	٨٠,٤	ضغط الدم الانبساطي
معنوي	٧,٤	٧٢٠,٨	٣٩٢,٠	٧٣٩,٤	٣٣٢,٠	السعة الحيوية
غير معنوي	٠,١	٠,٠١٠	٠,٠٦٧	٠,٠١	٠,٠٦٤	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ١,٦

لقد لوحظ ان معدل ضربات القلب بعد الجهد والسعة الحيوية والنبض وقت الراحة وضغط الدم الانبساطي والانقباضي كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يثبت ان الانشطة اللاصفية دور بارز في تهيئة و تكيف جسم الرياضي من خلال التدريب المنتظم و المدروس حيث يؤدي الى حدوث تكيف و تأقلم لأجهزة الجسم ليبدأ من هذا التطور البسيط بينما قد تكون هناك تغير في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

٥- عرض و مناقشة معاملات الارتباط بين السمات الدافعية و بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين خماسي كرة القدم النشاطات اللاصفية

جدول رقم (٥) يوضح معاملات الارتباط بين السمات الدافعية و بعض المتغيرات الوظيفية

الوظائف السمات	معدل ضربات القلب وقت الراحة	معدل ضربات القلب بعد الجهد	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي	السعة الحيوية	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين
الدافع	٠,٦٥	٠,٣٥	٠,٦٦	٠,٢٨	٠,٧٢	٠,٢٩
العدوان	٠,٣٥	٠,٨٠	٠,١٥	٠,٢٤	٠,٤٠	٠,٣٢
التصميم	٠,٦٠	٠,٢٥	٠,٢٠	٠,٦٥	٠,٥٦	٠,٣٨
القيادة	٠,٦٤	٠,٣٥	٠,١٩	٠,٠٦	٠,١٥	٠,٢٨
الثقة بالنفس	٠,٦١	٠,٥٠	٠,٢٧	٠,٠٤	٠,٢٥	٠,٤٣
الضبط الانفعالي	٠,٧١	٠,٢٢	٠,٢٨	٠,٣٢	٠,٤٥	٠,١٩
قابلية التدريب	٠,٧٥	٠,٨٠	٠,٧١	٠,٦٨	٠,٥٥	٠,٣٩
الضمير الحي	٠,٨١	٠,٧٥	٠,٧٧	٠,٨٣	٠,٨٠	٠,٤٥

قيمة معامل الارتباط الدال عند ٠,٠٥ يساوي ٠,٢٦

لقد أظهرت النتائج وجود ارتباط بين السمات الدافعية و بعض المتغيرات الوظيفية يقوى في بعضها و يكون اقل في البعض الآخر . حيث كانت جميع السمات ذو علاقة مع النبض وقت الراحة و خصوصا سمات (الضمير الحي ..قابلية التدريب..الضبط الانفعالي..الدافع..القيادة..الثقة..و التصميم) إما بعد الجهد فكان قابلية التدريب و العدوان و الضمير الحي الحصة الأكبر و ذلك للتداخل السريع بظهور الإمكانيات و تحقيق الأولوية في السباق و إبراز جوانب القدرة و القابلية لدى الطالب و هذا لا يعني بان المستويات الأخرى معدومة ولكن نسبة ارتباطها اقل . حيث إن عملية قياس النبض في الراحة و وقت الجهد مهمة لقياس شدة الحمل البدني الممارس أما في وقت الراحة فهو لمعرفة وصول الرياضي إلى مرحلة الاستشفاء^١ .

أما في حالة الضغط الانقباضي و الانبساطي فقد كان له التأثير المباشر على الضمير الحي و قابلية التدريب و الدافع و التصميم أكثر من السمات الأخرى و هذا يدل على وجود تكيف و تقبل أجهزة

١ معد سلمان وإنعام جليل..مبادئ وأسس الفسيولوجيا الرياضية، بغداد، مكتب رياض للطباعة ، ٢٠١١، ص٧_٩

الجسم بالسبة للاعبين ولو كانت التدريبات لفترات قليلة و لكونها مبنية على اسس علمية فهناك نتائج حتى ولو كانت طفيفة إذ إن دراسة المتغيرات الوظيفية خلال أداء الجهد عامل مهم في رفع الانجاز الرياضي إذ يستخدم بشكل صحيح ومتوافق لقابلية الرياضي البدنية حيث إن عملية اختيار المتغيرات الوظيفية لاختبار الرياضيين فيها وخصوصا الجهاز العضلي . و الدوران و التنفسي حيث يتم من خلالهم توجيه الرياضي إلى الفعالية المناسبة لإمكانياته^١ . فضلا عن إن السعة الحيوية كانت ذات ارتباط مع الضمير الحي و الدافع و التصميم أكثر من باقي السمات و هذا يدل على إن معظم الأنشطة اللاصفية تبنى على محبة الطالب للجانب الروحي بالنسبة للنشاط و المقيمين عليه حيث يتكون الدافع في إبراز موهبة أو إثبات جدارة للطالب و جانب للتميز .

أما الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين فكان متباين مع ارتباط اقوي للضمير الحي و الثقة بالنفس و التصميم و قابلية التدريب و هذا طبيعي بالنسبة للأنشطة اللاصفية يحدث تكيف ولكن بنسبة بسيطة ولكن الاستمرار و التنظيم لوحدها التدريب يؤدي إلى نتائج أكثر ايجابية.

خامسا: الاستنتاجات و التوصيات

- الاستنتاجات

- ١- وجود علاقة دالة بين بعض السمات و المتغيرات الوظيفية كقابلية التدريب الضمير الحي و الثقة بالنفس والدافع
- ٢- دور الرياضة في تهيئة الفرد و تكيفه بالنسبة للاجهزة الوظيفية من خلال التدريب البسيط و التغيير النفسي من خلال السمات الدافعية قيد البحث
- ٣- اعطاء دور للنشاطات اللاصفية في الجامعة يساعد في بناء الفرد اكثر من خلال تحريك السمات الداخلية قيد البحث له بشكل يخدم المجتمع

- التوصيات

- ١- اجراء دراسات تتضمن عينات اكبر من الطلاب و اشغال اوقات فراغهم لاستثمار الطاقات الشبابية .
- ٢- تحسين و تنمية السمات الدافعية لدى الطلاب المشاركين بالنشاطات اللاصفية اثناء التدريب و المنافسة.
- ٣- استخدام السعة الحيوية و الحد الاقصى و النبض لاختبار الطلاب المشاركين في النشاطات اللاصفية ضمن معايير صحية مقننة.

١ نفس المصدر السابق ، ص ٨.

المصادر العربية

- ١- محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٢- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م.
- ٣- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧م.
- ٤- حسن علي احمد زيد وابراهيم عبد ربه: الجانب الواقعي للشخصية الرياضية وعلاقته بالانجاز الرقمي لدى منتخب مصر من الناشئين في العاب القوى، المؤتمر العلمي السنوي بكلية التربية الرياضية ، ١٩٨٦ .
- ٥- معد سلمان وانعام جليل: مبادئ واسس الفسيولوجيا الرياضية، بغداد، مكتب رياض للطباعة، ٢٠١١ .

المصادر الاجنبية

- 1- Warren E. Coaching aon – New jersey. Prentichall, Inc.1983.
- 2- Singer. N. Sustaining Motivation in sport, Florida, sportconsultants Interna. Tional Inc 1984.
- 3- Fox. E. Sport physiology. phyledlphia saunders company ,1979.
- 4- Alderman, R.B. Psycholicag Behaviauri in sport, London; Saundrs campany,1974.