

## أساليب عزو النتيجة والأداء في الميدان الرياضي بين الموضوعية والتفكير الخرافي

قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة بسكرة

كمال حماني

ملخص.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم العزو في الميدان الرياضي نظرا لأثره الواضح على دافعية الانجاز وعلى مستوى الحالة الانفعالية وعلى توقع مستوى الأداء المستقبلي إضافة إلى معرفة الأساليب العزو المميزة للرياضي التي من خلالها يقوم بعزو أداءه سواء كان الأداء الجيد أو السيئ أو الفوز والهزيمة.

الكلمات الدالة: العزو ، الحالة الانفعالية ، الرياضي.

### Summary.

Aims this topic study to identify the concept of attribution in the athletic field due to its impact is clear on the achievement motivation and at the level of emotional situation and to anticipate future performance level in addition to the knowledge of special athlete attribution methods by which the attribution of performance, whether good or bad or victory and defeat performance.

**Keywords:** assignment, emotional situation, Sports.

### مقدمة.

للتفكير أهمية كبرى في حياة الإنسان، فلم يصل إلى ما وصل إليه اليوم من تقدم وتطور واسعين إلا بفضل تفكيره وعقله ويختلف الأفراد في قدراتهم على التفكير حسب عدد الأفكار وطرق التي يستخدمونها في وقت واحد، لذا يختلف الأداء والسلوك لكل فرد من موقف لآخر، ونلاحظ أن عمليات التفكير ذات أهمية بالغة في تفسير وفهم وتغيير السلوك الإنساني ، فهي عملية دائمة التطور وأن التفكير اليوم أصبح له منهج وأصول وقواعد. وقد استطاع الإنسان عن طريق التفكير الحفاظ على وجوده عن طريق الاستفادة من تجارب الأجيال السابقة وفي التكيف مع البيئة التي يعيش فيها ، وتطوير أساليب التعامل معها ، وتفسير وتعديل البيئة من أجل خدمته ومما لا شك فيه أن لكل فرد أسلوبا خاصا في التفكير يختلف عن غيره يتأثر بمستواه التعليمي وقدراته والبيئة المحيطة به.

وتظهر بين قسم من الناس الكثير من الأفكار غير المنطقية والمعتقدات غير الصحيحة والحقائق المشوهة ، والتي تبعد الفرد عن العقل والمنطق والأحكام الصحيحة واللجوء إلى أساليب ووسائل، مثل التنجيم، وقراءة الفرجان، والكشف عن أسرار الغيب، والتفائل والتشاؤم في رؤية بعض الأشخاص، أو استخدام بعض الأرقام، وهذا ما يطلق عليه العلماء ( نمط التفكير الخرافي ).

وهذه الأفكار الخرافية تحتم على الفرد التمسك بمعتقدات غير صائبة تنتهي به إلى فهم يبنته على نحو خرافي، وأن يفسر كل من يعترضه في حياته على نحو غير واقعي، بعيد عن العقل، والمنطق وتجعله يفسر كل الأحداث من حوله. بتفسيرات غير صحيحة مما يعكس على قدرته في تفسير الظواهر الموجودة ويبدو أن ما أفرزته الحياة المعاصرة من سلبيات وفي مقدمتها الضغوط التي يتعرض لها مجتمعنا من خلال الحصارات والحروب والوضع الأمني، قد يكون لها الأثر في تكوين أساليب العزو معينة لدى الأفراد وعلى اعتبار أن مجتمعنا شرقي وعربي ومتدين . فإن الأفراد يفسرون أسباب الأحداث بعوامل خارجية مثل (القدر)، فضلا عن توقع أحداث سلبية نتيجة إستقرارية الأسباب، ويفسرون الأحداث الإيجابية بعوامل خارجية أيضا مثل (الحظ، الصدفة...).

بينما وفي المجال الرياضي يمكن للمدرب الرياضي ملاحظة اختلاف الأساليب المميزة للاعبين للطرق والأساليب والعادات التي يستخدمونها للغزو أو للتعليل السببي وعمّا إذا كانت هذه الأساليب تتفق أو لا تتفق مع الواقع الموضوعي للنتائج ، وكذلك أن هناك الأنماط من اللاعبين الذين يحاولون بصورة

مستمرة أو شبه ثابتة عزو نتائج الأداء إلى أسباب معينة والتي يمكن تشبيهها بعمليات التبرير التي يحاول فيها اللاعب تفسير سلوكه الخاطئ ببعض التبريرات التي يعتقد أنها معقولة .

### 1. مفهوم العزو الرياضي.

يرى العديد من أن العزو الرياضي هو نتاج السلوك أو الأداء والذي يمكن اعتباره من العوامل الهامة المؤثرة على شدة الدافعية لذي الفرد وعلى مستوى وطبيعة الأثر الانفعالي الذي ينتابه.

كما يرى ويتر ( 1972) أن العزو السببي يقصد به " التعليلات السببية المدركة من طرف الرياضي لنتائج أداءه في المنافسة الرياضية خاصة في حالات النجاح والفشل أو حالات الهزيمة أو الفوز" . (إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون، 2004، 125).

بينما تشير مليكة حمدان إلى استخدام النظرية بمفهوم دراسة السببية المدركة وقد وردت تحت مصطلح نظرية التنسيب، ويقصد بالتنسيب إدراك أو استنتاج الأسباب (أي نسب السبب إلى مصدر ما)، والفكرة العامة منه هي أن الناس يفسرون السلوك في ضوء أسبابه حسب اعتقادهم وان هذه التفسيرات تلعب دورا مهما في تحديد استجاباتهم للسلوك. (محمد حسين علاوي، 2004، 308)

ويري الدكتور محمد حسن علاوي أن العزو الرياضي هي الأسباب التي تحاول تفسير أو شرح أو فهم نتائج سلوك ما في ضوء افتراضات، إلى انه عقب حدوث نتيجة معينة لانجاز أو لسلوك ما، فان الفرد ينشغل في محاولة التعرف على سبب حدوث هذه النتيجة أو محاولة تفسيرها. انطلاقا من التعارف السابقة يري الباحث الحالي أن العزو الرياضي هو:

- هو محاولة اللاعب الرياضي تحديد أسباب فوزه أو هزيمته أو أسباب نجاحه أو فشله؛

- هو الدراسة السببية المدركة، ويقصد بالسببية إدراك واستنتاج الأسباب.

وبصفة عامة يمكن القول أن مصطلح العزو الرياضي يقصد به التعليلات التي يقوم بها الفرد الرياضي نتيجة للسلوك أو لأداء ما، وينظر لهذا المصطلح على أنه تفسير اللاعب للنجاح الذي حققه في المنافسة أو الفشل الذي تعرض له فيها، وهو على العموم الأسباب التي لا يدركها اللاعب بنفسه من خلال سلوكه الذاتي وكذلك سلوك الآخرين. (محمد حسين علاوي، 2004، 309).

### 2. مبادئ العزو الرياضي.

- التعليل يتيح للاعبين وتفسير نتائجهم في ضوء الكشف عن كثير من إمكانياتهم الدافعية .- المحاولات العملية لقياس التعليل السببي للاعب ينبغي أن يستخدم النظام مفتوح النهاية فيها يتصل بمقياس البعد السببي؛

- مركز التحكم الداخلي أفضل من مركز التحكم الخارجي؛

وقف مبدأ التغاير فان النتائج التي تتفق مع أداء الآخرين تؤدي عادة إلى تعليلات خارجية بينما النتائج التي لا تتفق مع أدائهم عادة ما تكون تعليلات داخلية؛

- يميل اللاعبون إلى تقديم تعليلات مستقرة استجابة للنتائج المتوقعة وتعليلات غير مستقرة استجابة للنتائج الغير متوقعة؛

- تعليل الفشل بأسباب داخلية مستقرة قد يدمر تقدير اللاعب الناشئ لذاته؛

- تعليل النجاح إلى أسباب داخلية ومستقرة كالقدرة على تعليل جيد لتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب خاصة مراحل الناشئين؛

- يميل الفائزون لتعليل نتائجهم إلى أسباب داخلية مستقرة يمكن التحكم فيها بشكل اكبر من تفسيرات المنهزمين؛

- عادة ما يكون اللاعبون غير منطقيين في تعليل أدائهم وهم كثيرا ما ينشغلون بإستراتيجية غير منطقية لحماية الذات؛

- تعليل اللاعبون لمشاركتهم في الرياضة إلى المكافآت الخارجية فقط يمكن أن يعلل من الدافعية الداخلية لديهم؛

- المكافآت الخارجية من الثناء ، الجوائز التي يراها اللاعب تقديراً لامتيازته في الأداء. تشجيع على مزيد من المشاركات التنافسية وتزيد من الدافعية الداخلية؛  
- إن نمو الدافعية الداخلية للرياضي هي الهدف لنصائح لبرامج الشباب والرياضة. (غازي صالح محمود، 2005، 212-2013).

### 3. أهمية دراسة العزو الرياضي.

عادة ما تعالج دراسات وبحوث التعليل السببي أو العزو في الرياضة من منظور اجتماعي ، أي بالاستفادة من النظرية في علم النفس الاجتماعي مما فرض على الرياضة مفاهيم جديدة يعالجها علم النفس الرياضي. وقد وردت النظرية كما سبق ذكره تحت أسم بما يقابلها في العربية معاني كثيرة مثل ( التعليل السببي ، العزو لأسباب معينة ، التعليل ، إدراك الأشياء أو استنتاج الأسباب). إن المصطلح يشير إلى أنواع عديدة ومختلفة من المشكلات ، والفكرة العامة هي أن الناس يفسرون السلوك في ضوء أسبابه وأن هذه التفسيرات تلعب دوراً هاماً في تحديد استجاباتهم للسلوك، ولعل أهمية دراسة التعليل السببي أو العزو في الرياضة ترجع إلى عدة تساؤلات نوردتها فيما يلي :

- إلى ما يعزو الرياضي نجاحه أو فشله في الأداء التنافسي؟
- ماهية علاقة نظرية التعليل بدافعية الانجاز الرياضي؟
- ماهية العوامل المؤثرة في النتائج السلوكية في المنافسة الرياضية؟
- ماهية العوامل المؤثرة في مركز التحكم (الداخلي – الخارجي) للرياضي؟
- هل هناك علاقة بين أنماط التعليل وتوقع الأداء في المستقبل؟
- ماهية العوامل المستقرة وغير المستقرة في تفسير النجاح أو الفشل ؟ (غازي صالح محمود، 201، 2004).

### 4. أسلوب العزو المميز للاعب (الرياضي).

لقد أشار بعض الباحثين إلى وجود فروق ثابتة نسبياً في نوع العزو إذ قد يتسم فرد ما بأسلوب معين للعزو في حين يتسم بعض الأفراد الآخرين بأساليب مغايرة، والعزو المميز للفرد هو الطريقة أو العادة التي يقوم فيها الفرد لتفسير النتائج التي تكون في المواقف المعتادة أو المألوفة شبه ثابتة ، وفي ضوء ذلك يمكن اعتبار أسلوب العزو على أنه نوع من أنواع خصائص الشخصية المميزة للفرد. ويرى هاترمان إلى أن الفروق الفردية في أساليب العزو التي تربط ببعض المتغيرات النفسية (عبدلي فاتح، 2004-120، 2005).

كما أشار أندرسون وارنوليت إلى أن بعض السمات مثل الانعزالية والخجل، والاكتئاب، ترتبط بأساليب معينة للعزو لدى الفرد ومن ناحية أخرى ترتبط الدافعية الداخلية بالأسلوب المميز للعزو لدى الفرد، كما يمكن للمدرب الرياضي أن يلاحظ أن هناك الأنماط من اللاعبين الذين يحاولون بصورة مستمرة أو شبه ثابتة عزو نتائج الأداء إلى أسباب معينة والتي يمكن تشبيهاً بعمليات التبرير التي يحاول فيها اللاعب تفسير سلوكه الخاطئ ببعض التبريرات التي يعتقد أنها معقولة. ويقع على عاتق الأخصائي النفسي الرياضي والمدرب التعرف على أساليب العزو المميزة للاعبين وبصفة خاصة بالنسبة لاستخدام الأساليب الخاطئة أو الغير الموضوعية ومحاولة تعديلها وتطويرها باستخدام أساليب الإرشاد والتوجيه المناسبة. (زينة عبد الأمير عبد الحسن، 86، 2010).

### 5. النموذج العام للعزو.

لقد أشار ركوكسي وهيدر إلى أن أسباب النجاح أو الفشل أو الفوز أو الهزيمة أو أسباب نتائج السلوك والأداء بصفة عامة ترجع إلى ثلاثة أبعاد :  
- وجهة التحكم: يقصد بها الوجهة التي يعتري إليها اللاعب الرياضي بسبب فشله أو نجاحه أو هزيمته أو فوزه وكما إذا كان هذا السبب يعود إلى شيء داخلي (داخل اللاعب ) مثل قدراته مهاراته أو شيء خارجي مثل مستوى قدرات المنافس مهارات المنافس وهي الأشياء التي ليست تحت سيطرة اللاعب.

- إمكانية التحكم: ويقصد بذلك الأسباب التي يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة كاملة بالنسبة لنتائج الأداء أو السلوك أو الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل، مثل مقدار الجهد الذي يمكن للاعب أن يبذله أو الأسباب التي لا يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها (ثامر محسن، 1990، 105). بصورة تامة لنتائج أو السلوك أو الفوز، الهزيمة والنجاح والفشل مثل الحظ والعزيمة (ثامر محسن، 2005، 106).  
- الثبات: يقصد بذلك الحالة التي يعزى إليها السلوك أو الأداء بسبب النجاح أو الفشل أو سبب الفوز والهزيمة، وكما إذا كانت هذه الحالة سوف تحدث دائما في المستقبل مثل مستوى اللياقة البدنية للاعب أو قد تكون قليلة الحدوث وان هناك احتمالات تغييرها (مثل تحيز التحكيم لصفقات الجمهور) وبالتالي يمكن القول أن ثبات أسباب السلوك أو الأداء يتغير حسب الفروق المحيطية بالتنافسية أو المحيطة باللاعب. (رمضان ياسين، 2008، 129).

### 6. نماذج العزو الرياضي (لبعض الرياضيين).

- صرحت البطلة الاولمبية السورية عادة شعاع في السباعي عقب فوزها بان أهم أسباب نجاحها وتفوقها بعد أن كانت في المراكز المتأخرة جدا في دورة برشلونة 1992 هو إصرارها على التدريب المتواصل ومحاولة تطوير نقاط ضعفها في بعض المسابقات والإصرار على الاشتراك في أكبر عدد ممكن من البطولات الدولية وشعورها الداخلي بأنها سوف تحرز لسوريا أول ميدالية ذهبية في تاريخها".  
- تعليق: يتضح مما سبق أن اللاعبة تعزى نجاحها إلى العوامل الداخلية التي هي تحت السيطرة والتمثلة في التدريب المتواصل والمشاركة في البطولات الدولية، إضافة إلى شعورها الداخلي وتوقعاتها. (رمضان ياسين، 2003، 135).

- صرح لاعب الجيدو المصري الذي مثلها في ألعاب أتلانتا 1996 عن أسباب عدم فوزه بما يلي "القرعة ظلمتني حيث أنني بذلت جهدا كبيرا أمام بطل إنجلترا ولكن الحظ لم يحالفني وبالإضافة إلى فارق الخبرة والجمهور فيبطل إنجلترا أعطى إحساسا للحكام بانك أكثر ايجابية مني وأنشط والجمهور الانجليزية التي ملأت الصالة ساعدته على ذلك". (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 99).  
- تعليق: مما سبق يتضح أن اللاعب عزى أسباب فشله إلى العوامل الخارجية ليست تحت سيطرة والتمثلة في حظ الجمهور الحكام، الخبرة.  
وبصفة عامة يمكن القول أن اللاعبين الذين يحققون نتائج سلبية يسعون دائما إلى عزو هذه النتائج إلى العوامل الخارجية قصد عدم تأنيب الضمير.

### 7. الفرق بين التفكير الخرافي والعزو الرياضي.

#### 1.7 مفهوم التفكير الخرافي والتفكير العلمي.

- التفكير: يقصد به مجرى من المعاني تثار في المجال الذهني عندما يواجه الإنسان مشكلة أو محاولته القيام بعمل ما. كما يمكن القول انه مجموعة من العمليات العقلية التي يسعى الإنسان من خلالها حل مشكلة معينة (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 105).

- التفكير العلمي: هو عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية المنظمة وفق خطوات معينة ابتداء بخطوة الشعور بالمشكلة ثم خطوة البحث والاستقصاء إلى خطوة حصر المشكلة وتقديم الحلول المناسبة. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 105).

- التفكير الخرافي: الخرافة أشار اسكندر إلى أن الخرافة من الكلمات المنتشرة بين الناس في الأحاديث اليومية وهي تشير إلى الكذب، الخيال أو البعد عن الواقع، (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 112). وكذلك التفكير الخرافي يقصد به الاعتقاد الخاطئ له استمرار يفسر ظاهرة ما أو مشكلة ما يتكرر ظهورها في حياة الناس. (محمد حسين علاوي، 1992، 120).

#### 2.7 نماذج التفكير الخرافي (التعليل السببي الغيبي).

- اعتقاد بعض الناس أن ما يصيبهم من الهزيمة إصابة تعود إلى الحسد؛
- ربط التفاؤل والتشاؤم ببعض الحيوانات والطيور؛
- ربط التشاؤم بالألوان مثل اللون الأصفر للتفاؤل والأحمر للتشاؤم؛

- قراءة البروج في الجرائد لمعرفة الحظ؛

- التطير؛

### 3.7. نماذج من التفكير الخرافي لدى الرياضي.

روى احد لاعبي الفريق الوطني المصري ما يلي " قبل سفرنا للعب في إحدى البلدان الإفريقية سمعنا الكثير عن أنواع متعددة من السحر الذي تقوم به الفرق الإفريقية للفوز بالمبارات وفي إحدى المبارات مع فريق إفريقي لاحظنا أن حارس مرمى يقوم بوضع حجاب خلف المرمى الآخر الذي انتقل إليه وفي هذه المباراة منعت العارضة أكثر من إصابة محققة لنا كما أن حارس المرمى نجح في صد ضربة جزاء". (محمد حسين علاوي، 130، 1992).

- تعليق: من خلال النموذج السابق يتضح أن الرياضي (اللاعبون) يرجعون أسباب عدم تحقيق نتيجة ايجابية إلى الطقوس السحرية التي كان حارس المرمى يمارسها وهناك تكمن أهم مساوئ التفكير الخرافي وهو التأثير السلبي على إدراك وتوقع الرياضي مما يؤدي انخفاض مستوى الاستثارة النفسية.

- روى احد لاعبي كرة اليد لفريق الترجي التونسي ما يلي " في إحدى المبارات أجبرنا على تغيير القميص الذي نرتديه بقميص آخر نظرا لتقاربها مع قميص الخصم وفي هذه المباراة انهزمنا هزيمة غير متوقعة مما جعلنا نخشى تغيير القميص الذي نرتديه دائما كوننا نعتقد انه سوف يؤدي إلى الهزيمة".

- تعليق: مما سبق يتضح أن الاعتقاد السائد لدى لاعبي الفريق هو أن لون القميص بإمكانه جلب الحظ السيئ مما جعل اللاعبين يخشون تغيير لون القميص وهذا ما يؤدي إلى التأثير على معنوياتهم وطموحاتهم في حالة تغيير لون القميص وبالتالي تقديم أداء دون المستوى وبالتالي الهزيمة.

- صرح احد لاعبي شبيبة القبائل بجريدة النهار " عندما علمت أن الحكم الذي سيقوم بتحكيم المباراة القادمة لنا أصبنا بصدمة لأننا نهزم غالبا في المباريات التي يحكمها لنا هذا الحكم وفعلا انتهت المباراة بهزيمتنا واعتقدنا أن هذا الحكم هو السبب الرئيسي لهزيمتنا في كل مباراة يحكمها لنا".

- تعليق: يتضح من خلال هذه القصة أن اللاعب يرجع أسباب الهزيمة إلى الحكم وبالتالي سبب خارج السيطرة وهذا قد يؤدي باللاعبين الذي يعتقدون هذا الاعتقاد باللامبالاة في هذه المباريات وبالتالي تقديم أداء رياضي رديء وبالتالي الهزيمة. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 99).

### 8. التعليلات السببية لبعض اللاعبين المشاركين في دورة أطلانطا 1996.

- التدريب المتواصل و التعب والألم ومشقة التدريب؛

- الإصرار على الاشتراك في العديد من البطولات العالمية؛

- تطور نقاط الضعف عند اللاعب؛

- الارتقاء بمستوى المهارات؛

- الشعور الداخلي بالنجاح؛

- بدل الجهد، الإرادة القوية؛

- الحظ، القرعة؛

- الخبرة ،توتر الأعصاب؛

- الجمهور ، التحكيم؛

- أسباب خارجة عن الإرادة والتوقعات؛

- نقص الإمكانيات؛

- ظروف مرتبطة بمكان المنافسة. (محمد حسين علاوي، 130، 1992).

### 9. مفهوم تحيز العزو (التعليل السببي).

أشار هانرهان إلى أن هناك اتجاهات لدى عدد كبير من اللاعبين أو الفرق الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية لعزو نجاحهم إلى العوامل الشخصية الذاتية في حين يعز الفضل إلى العوامل الخارجية أو العوامل البيئية. (يحيى كاظم النقيب، 192، 1997).

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن تكرار عزو اللاعب نجاحه إلى العوامل الخارجية التي يصعب التحكم فيها بشكل ما يسمى تحيزا للعزو. ويقصد به تكرار، إرجاع اللاعب لأسباب نجاحه في المنافسة الرياضية إلى عوامل التحكم الداخلي (أو الثابتة) وتكرار إرجاع فشله إلى العوامل التي لا يستطيع التحكم فيها وهي العوامل الغير الثابتة أو الخارجية.

### 10. الآثار النفسية لخبرات النجاح والفشل ، الفوز والهزيمة.

- الأثر الانفعالي: وقد يكون ذلك الأثر سارا مثل الفرح، السرور، البهجة، الطمأنينة وقد يكون أثار سلبيا مثل الحزن الغضب الخوف القلق التعصب العدوان. (مصطفى سامي عميرة 2003،120).  
- اثر على مستوى الطموح: حيث تؤثر الخبرات السابقة على مستوى طموح الرياضي بدرجة كبيرة ومستوى الطموح يقصد به المستوى الذي يضعه اللاعب لنفسه كي يبلغه مستقبلا في اختصاصه حيث تأثر الخبرات السابقة على مستوى المستقبلي الذي يتوقعه الرياضي بلوغه. (مصطفى سامي عميرة 2003،121).

- اثر على الثقة بالنفس : لقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن خبرات النجاح، الفشل، الهزيمة والفوز من بين أهم العوامل المؤثرة على ثقة النفس للاعب حيث يمكن أن تكون اثارا ايجابيا أو سلبيا ، فالخبرات الايجابية قد تؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس والعكس صحيح.

### 11. إرشادات تطبيقية.

من خلال الدراسة النظرية والتحليلية للعزو الرياضي يوصي الباحث ما يلي :  
- تدريب الرياضي على العزو الايجابي لخبراته نجاحه وفشله وذلك قصد معرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا الانجاز وبالتالي إصلاح النقائص في المراحل القادمة؛  
- توجيه الرياضي من طرف الأخصائي النفسي الرياضي نحو الابتعاد على الأسلوب الخرافي في عزو النتائج والأداء الرياضي؛  
- استخدام الأساليب الصحيحة في تحليل مستوى الأداء والنتائج؛  
- التعليل السببي وأثره على انفعالات الفرد والتي تؤثر بدورها على السلوك الانجازي المستقبلي كون أن بعض الاستجابات الانفعالية مرتبطة بالنتيجة المسجلة.

### خلاصة.

من خلال ما سبق يتضح أن للتفكير أهمية كبرى في حياة الإنسان وفي تفسير وفهم وتغيير سلوكه ، فهي عملية دائمة التطور واليوم أصبح له منهج وأصول وقواعد، من خلالها استطاع الإنسان أن يتطور ويسخر بيئته في خدمته. كما تبين أن تعلم أساليب التفكير خاصة التفكير الايجابي في الميدان الرياضي أمر بالغ الأهمية كونه يؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس وتنمية دافعية الانجاز إضافة إلى دفع الرياضي إلى إصلاح النقائص والمثابرة والإصرار على بذل المزيد من الجهد خلال العملية التدريبية وتوقع مستوى الأداء المستقبلي.

### المراجع والمصادر

إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون. (2004). علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، دار العالمية، مصر.  
محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي. (2004). مركز الكتاب للنشر، القاهرة.  
غازي صالح محمود، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. (2005). دار المعارف، القاهرة.  
عبدلي فاتح، أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية. (2004). رسالة ماجستير، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر.  
زينة عبد الأمير عبد الحسن. (2010). التفكير الخرافي وعلاقته بأساليب العزو السببي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية في جامعة نايف.  
ثامر محسن. (1990). الأعداد النفسية بكرة القدم، الحكمة للطباعة ، عمان.  
رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.

- محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسين علاوي . (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف ، القاهرة.
- يحيى كاظم النقيب . (1997). علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية للسعودية، ( <http://spc.kau.edu.sa> ).
- مصطفى سامي عميرة . (2001). فعالية الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالانجاز الرياضي أترهفي لسباحي المسافات القصيرة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية العلوم الرياضية بنين ، مصر.