

بناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين**د/ حازم محمد خلف الله ابو ضيف*****ك/ يسرا حمدي محمد ابو ضيف****الملخص:**

يهدف البحث الي بناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبته لإجراءات البحث. اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي منطقة اسوان للسباحة (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي اسوان الرياضي ونادي الشمس وعددهم (٣٠) سباح، واستخدم الباحثان مقياس الطاقة الإيجابية (اعداد الباحثان) كأده لجمع البيانات. أسفرت النتائج عن بناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين والذي يتكون من خمسة محاور هي (التفكير الايجابي- التفاؤل- الدافع للإجاز- الثقة بالنفس- مواجهة القلق)، ارتفاع مستوي الطاقة الايجابية للسباحين. وقد اوصي الباحثان باستخدام مقياس الطاقة الايجابية للسباحين كوسيلة علمية لتحديد مستوي الطاقة الايجابية للسباحين، تدعيم قيمة وأهمية العامل النفسي (الطاقة الايجابية) كمؤثر في مستوي للرياضيين، ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي بكل فريق رياضي.

Abstract

The research aims to build a measure of the positive energy for swimmers. The researcher used the descriptive method using the survey method to suit the research procedures. The research community included Aswan Swimming Region players (2022/2023), and the research sample was chosen intentionally from swimmers from Aswan Sports Club and Al-Shams Club, numbering (30) swimmers. The researchers used the positive energy scale (prepared by the researchers) as a tool for collecting data. The results resulted in building a measure of positive for swimmers, which consists of five axes: (positive thinking - optimism - motivation for achievement - self-confidence - facing anxiety), high level of positive energy for swimmers. The researchers recommended using a measure of the positive energy of swimmers as a scientific means to determine the level of positive energy of swimmers, strengthening the value and importance of the psychological factor (positive energy) as an influence on the level of athletes, and the necessity of having a sports psychologist in every sports team.

hazem909059@gmail.com *

مقدمة ومشكلة البحث:

علم النفس الرياضي التطبيقي هو موضوع واسع جداً، وكان ظهور مفهوم علم النفس الرياضي التطبيقي هو الأساس في تطور علم النفس الرياضي الحالي، وهو يشير إلى الجهة العملية من علم النفس الرياضي، حيث أنه يدرس سلوك الرياضيين وأدائهم الرياضي، ومع ذلك فإن التمييز بين علم النفس الرياضي التطبيقي والعلوم الأخرى لعلم النفس ليس واضحاً دائماً، لأن النظريات والممارسة تتغذى على بعضهما البعض بطريقة حيّة وثابتة.

وفي المجال الرياضي يلاحظ أن بعض المشرفين على إعداد اللاعب الرياضي كالمدرّب الرياضي أو الإداري الرياضي أو أخصائي علم النفس التربوي الرياضي يقومون بالعديد من المحاولات أو الإجراءات أو الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية، ويقصد بـ(الطاقة النفسية) للاعب الرياضي في علم النفس، بأنها التنشيط الايجابي المعرفي والانفعالي والدافعي للاعب الرياضي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية،(علاوي ٢٠٠٢: ٣١٧)

وتعد الطاقة الإيجابية إحدى المصطلحات المستخدمة في علم النفس، ويُقصد بها مجموعة الصفات المرغوبة التي يجب أن توجد في الشخص مثل التفاؤل، والعطاء، التفكير الايجابي، وغيرها، والشخص ذو الطاقة الإيجابية هو شخص مقبول ومستقر نفسياً، كما أنه شخص محب للتجارب الجديدة، وهو شخص مقبل على الحياة أيضاً، وإن الوضع الطبيعي في حياة الأفراد أن يتصرف أي شخص سليم على فطرته، والمتمثلة في أن يكون إيجابياً، بحيث يكون في حياته نشيطاً ومنفتح العقل، كما انه يفكر بشكل ايجابي، وأن يكون مبتسماً، ويؤدي واجباته بنشاطٍ وتفاؤل، ولديه الطموح ليتقدم، ويواجه مشاكل الحياة، كما ويختار الخطوات الصحيحة، والحلول المناسبة للتعامل معها، ويوازن بين مختلف جوانب حياته. (Joachim 2009)

الطاقة الإيجابية هي طاقة تحمل في طياتها الحب والعطاء والتفاؤل، وعندما يكتسب اللاعب الطاقة الإيجابية تنعكس آثارها بشكل إيجابي على شخصيته وعلى المجتمع المحيط به، وتزيد من الاتزان النفسي والصحة النفسية لدى أفراد هذا المجتمع..(يمان يحي 2022)

أصبحت الطاقة الإيجابية أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الإيجابي حيث يمتلك اللاعب داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة تحتاج إلى مثيرات خارجية وعوامل داخلية لإطلاقها مثل التدريب أو التركيز على توجيه وترشيد هذه الطاقات المختلفة ويمكن تحقيق الطاقة الإيجابي من خلال معرفة اللاعب كيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها

وتقديره لكم الطاقة الإيجابية المتطلبة لأداء مهارة معينة وما هو تقديره لطاقته وهو علي وشك البدء في منافسة حيث تتفاوت متطلبات الطاقة الإيجابية بحسب الحاجة الملائمة للأداء الامثل. (مختار أمين، إسرائ عاطف ٢٠٢١: ١١٩)

الطاقة الإيجابية هو قوة عقلية تركز على الجانب المشرق من الحياة ويتوقع نتائج إيجابية، الشخص الإيجابي يتوقع السعادة والصحة والنجاح، ويعتقد أنه يمكنه التغلب على أي عقبة وصعوبة، وتخلق الإيجابية أيضاً وتضخم المشاعر الإيجابية الأخرى، مثل الفرح والحماس، هذه يمكن أن يكون لها فوائد كبيرة في حياه الفرد، خاصة عندما يتعلق الأمر بالرياضة وللرياضيين، فيمكنها تحسين الأداء وزيادة المرونة في مواجهة النكسات وتعزيز التعافي بشكل أفضل من الإصابات وزيادة معنويات الفريق. (Brianne Vander 2022)

الطاقة الإيجابية هي تلك الطاقة التي تكسبك عوامل مساعدة للنجاح فهي تجعل الشخص يشعر بالنقاؤل والنشاط والحيوية، فيفكر دائما بالإيجابيات لا بالسلبيات، وهي أيضا مفتاح النجاح فعندما تفكر بإيجابية تكون إيجابيا، فالطاقة الإيجابية تعزز قدراتنا في مقاومة التحديات والتقدم نحو تحقيق الأهداف وتدعم روح العزم والإصرار وترفع من الروح المعنوية وكما انها تحمي الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية. (صفية بن حمزة ٢٠٢٠: ١٢)

ويقصد بالطاقة النفسية الايجابية تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبناها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسى تسمح بتحقيق أفضل أداء ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة فى المنافسة ضعيفا أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة. (هوشيار عبدالرحمن ٢٠١٠: ٢٧٥)

ومن خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة والقراءات النظرية لاحظ الباحث ندره الدراسات التي قامت بدراسة متغير البحث الحالي وخاصة في المجال الرياضى مع عدم التطرق لدراسة الطاقة الإيجابية بصورة جيدة بالرغم من انها اهم العوامل النفسية التي تؤثر علي مستوي الأداء عند اللاعب الرياضي.

ونظراً لأهمية رياضة السباحة من جهة وتأثيرها بدرجة كبيرة بالعوامل النفسية من جهة أخرى تتضح مشكلة الدراسة في التوصل إلى تحديد مستوى الطاقة الايجابية لما لذلك من تأثير كبيرة على ممارسة رياضة السباحة والإبداع فيها، فللعامل النفسي تأثير كبير في تحقيق الإنجازات الرياضية، فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، إذ يعتبر ركناً ضرورياً كأحد أركان العملية التدريبية.

وكما أن كل انسان يحمل بداخله العديد من الطاقات والمواهب يسعى لاكتشافها، ومن ثم تنميتها، فعندما يسير الإنسان في طريقة إلى السعادة والنجاح يستعين بما لديه من طاقة

إيجابية داخلية محركة له تزيد من سعيه نحو ما يطمح إليه، فلا يركز في رؤيته للأشياء على زاوية واحدة، ولا تقتصر أهدافه على مجموعة من الأمور الثانوية، بل يبحث في داخله عما يمكن أن يكون متميزا فيه، فكم من موهوب مانت موهبته؛ لانشغاله عنها بمشاغل الحياة الأقل أهمية في حين كان بإمكانه أن يعمل على استكشاف ما لديه من مواهب، وأن يصبر قليلا، ثم يعمل على استثمار هذه المواهب ليحقق لنفسه ولغيره السعادة من أقرب طريق.

وفي ضوء ما سبق وضوء ما اوصت به دراسة "مختار امين، اسراء عاطف (٢٠٢١)، ودراسة حسن يوسف (٢٠١٩) ودراسة ميثم مطيري" (٢٠١٧) بضرورة اجراء دراسات مرتبطة بعامل الطاقة الايجابية علي جميع الرياضيين في شتي الرياضات المختلفة ترائي للباحثان القيام بهذه الدراسة في محاولة جادة منه لبناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين كأده علمية مقننة لقياس مستوي الطاقة الايجابية للسباحين مثلها كمثل العوامل النفسية التي ترتبط بالجانب النفسي للاعب الرياضي ولما لهما من دور في تقدم المستوي الفني والبدني والمهارى لديه.

أهمية البحث:

الاهمية النظرية :

- ١- دراسة عامل من اهم العوامل النفسية للرياضيين وهو (الطاقة الايجابية).
- ٢- تقديم المعارف والمعلومات لمتغير البحث (الطاقة الايجابية).
- ٣- تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات أخرى للتعلم في هذا المجال.

الاهمية التطبيقية :

- ١- الاستفادة من نتائج هذا البحث، بالتعرف علي اهمية الطاقة الايجابية للسباحين.
- ٢- التأكيد علي ان الطاقة الايجابية من اهم الجوانب في بناء شخصية اللاعب الرياضي.
- ٣- معرفة مستوي الطاقة الإيجابية للسباحين.

هدف البحث:

بناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا في مستوي الطاقة الايجابية للسباحين.

مصطلحات البحث:

- الطاقة الايجابية:

هي حالة داخلية للاعب يشعر فيها بالنفاؤل والنظرة الجيدة للمستقبل مع تركيز تفكيره بشكل إيجابي علي تحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية وهي التي تدفعه الى الاحساس بقدراته وقدرات من حوله وثقته علي تحقيق هذه الطموحات.(اجرائي)

الدراسات السابقة:

- دراسة (مختار امين، اسراء عاطف)(2021) بعنوان بناء مقياس الطاقة الإيجابية للاعبى الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بمحافظة بني سويف، وهدفت الدراسة الي بناء مقياس الطاقة الإيجابية للاعبى الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بمحافظة بني سويف، استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من عدد (50) لاعب من لاعبي الدوري الممتاز للكرة الطائرة، وتم استخدام مقياس الطاقة الإيجابية قيد البحث، وكانت أهم النتائج: توصل الباحثان الى أربع عوامل تقيس الطاقة الإيجابية والتي فى مجملها حققت ذلك بالاتفاق مع كثير من الدراسات حتى ولو اختلفت مسمياتها الى أنها تتشابه معها فى قياس الطاقة الإيجابية للاعبى الكرة الطائرة وهي السعادة والتفاؤل، الثبات الانفعالي، الدافع للإنجاز، التفكير الإيجابى.
- دراسة (مختار امين، اسراء عاطف)(2021) بعنوان الطاقة الإيجابية وعلاقتها بالحالة المزاجية لناشئ كرة القدم بمحافظة بني سويف، وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الطاقة الإيجابية والحالة المزاجية لناشئ كرة القدم ببني سويف، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من ناشئى كرة القدم بمحافظة بنى سويف وعددهم (150) لاعب لأندية (الواسطي، ناصر، ببا، الفشن، بنى سويف)، وتم استخدام مقياس الطاقة الإيجابية ومقياس الحالة المزاجية، ارتباط السعادة والتفاؤل، الدافع للإنجاز، الثبات الانفعالي، التفكير الإيجابى للطاقة الإيجابية بالحيوية من جوانب الحالة المزاجية طرديا، ارتباط السعادة والتفاؤل، الدافع للإنجاز، الثبات الانفعالي، التفكير الإيجابى للطاقة الإيجابية بالحيوية كأحد جوانب الطاقة الإيجابية بالغضب، التعب، الارتباك، التوتر من جوانب الحالة المزاجية عكسيا.
- دراسة (حسن يوسف)(2019) بعنوان المساندة المجتمعية وعلاقتها بالطاقة النفسية الإيجابية للاعبى الكرة الطائرة جلوس، وهدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين المساندة المجتمعية والطاقة النفسية الإيجابية للاعبى الكرة الطائرة جلوس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية وعددهم (١٠٠) لاعبا على مستوى أنحاء الجمهورية، تكونت أدوات جمع البيانات من (مقياس المساندة المجتمعية- مقياس الطاقة النفسية الإيجابية) وكانت اهم نتائج الدراسة: وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين جميع أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وأبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبى الكرة الطائرة جلوس.

- دراسة (ميثم مطيري)(2017) بعنوان بناء مقياس الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم بالعراق، وهدفت الدراسة الي بناء مقياس الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى لكرة القدم المشاركين في دوري الدرجة الأولى بالعراق، تكونت أدوات جمع البيانات من مقياس الطاقة النفسية الإيجابية، وكانت اهم نتائج البحث بناء مقياس الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق، وتكون المقياس من المحاور الآتية (التفكير الإيجابي- تركيز الانتباه- التحكم والسيطرة- التفاؤل- الثقة بالنفس- مواجهة القلق)، وجود مستويات معيارية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في العراق.
- دراسة (ختام علي)(2017) بعنوان العلاقة بين الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطوير مقياس بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية، وتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (72) لاعباً من لاعبي كرة اليد في الفرق الجامعية الأردنية، واختيروا بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد جاء بمستوى متوسط، وأن مستوى مفهوم الذات المهارية لدى اللاعبين جاء بدرجة مرتفعة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية.
- دراسة (امل سلومي)(2005) بعنوان بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة، هدفت الدراسة بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة الفعلية من (105) لاعباً من لاعبي كرة السلة من اندية الدوري الممتاز وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة تم بناء مقياس الطاقة النفسية للاعبين كرة السلة وتم تقنين المقياس وتكون من خمسة ابعاد وتسعة عشر عبارة.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها أجريت في الفترة من (٢٠١٧) إلى (٢٠٢٢) مما يوضح مدى حداثة إجرائها، واستخدمت الدراسات جميعها المنهج الوصفي، واستهدفت بناء مقاييس الطاقة الإيجابية وأيضاً التعرف علي علاقة الطاقة الإيجابية بأحد المتغيرات النفسية وجميع العينات تخص اللاعبين من الذكور والإناث على اختلاف أعمارهم السنية في الأنشطة الرياضية المتنوعة، وتراوحت أعدادها ما بين (٥٠) إلى ١٥٠ لاعب واشتملت أدوات جمع البيانات علي المقاييس التي يتم بناؤها اوت تقنيها.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

يرى الباحثان أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، التوصل لكيفية تصميم وتقنين المقاييس من حيث المحاور، والعبارات والتعرف علي العلاقة بين المتغيرات، تحديد المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف البحث كما اعتمد الباحث على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج كقاعدة أساسية للمعالجة البحثية للبحث الحالي.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (المسحي) لمناسبته لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي منطقة اسوان للسباحة (نادي اسوان الرياضي ونادي الشمس).

المجال المكاني: محافظة اسوان.

المجال الزمني: الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي منطقة اسوان للسباحة (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي اسوان الرياضي ونادي الشمس وعددهم (٣٠) سباح.

أدوات جمع البيانات

مقياس الطاقة الايجابية للسباحين (اعداد الباحثان)

خطوات مقياس الطاقة الايجابية للاعب كرة اليد

تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين قام الباحثان بمراجعة الدراسات النظرية وتم عمل مسح مرجعي لمقاييس الطاقة النفسية و الطاقة الايجابية مرفق (٢) بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولى على (١٢) بعد مرفق (٣).

عرض الأبعاد المقترحة على المحكمين لإبداء الرأي :

تم عرض الأبعاد المقترحة في صورتها الأولى مرفق (٣)، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٢م إلى ٢٠٢٣/٦/٢٠م بهدف التعرف على ما يلي :

- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.
- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس.

جدول (١)

نسبة رأي المحكمين على الأبعاد المقترحة لمقياس الطاقة الايجابية للسباحين

م	البعد	التكرار	النسبة	م	البعد	التكرار	النسبة
١	التفكير الايجابي	٧	%١٠٠	٧	الدافع للإنجاز	٦	%٨٥,٧
٢	مواجهة القلق	٥	%٧١,٤	٨	الثبات الانفعالي	٣	%٤٢,٨
٣	تركيز الانتباه	٤	%٥٧	٩	الاهداف الواضحة	١	%١٤,٢
٤	التحكم والسيطرة	٤	%٥٧	١٠	الاستمتاع	٢	%٢٨,٥
٥	التفاؤل	٧	%١٠٠	١١	الية الاداء	١	%١٤,٢
٦	الثقة بالنفس	٥	%٧١,٤	١٢	المتابرة	٤	%٥٧

يتضح من جدول (١) أن النسبة المئوية لاراء المحكمين حول الموافقة على الأبعاد المقترحة للمقياس تراوحت من (١٤,٢% : ١٠٠%) وتم اختيار الأبعاد التي اتفقت اراء المحكمين عليها بنسبة أعلى من ٧٠% وبالتالي بلغ عدد الأبعاد للمقياس خمسة أبعاد مرفق (٤).

- التفكير الايجابي:

هو التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة اكثر ايجابيه عن غيرها من المواقف.

- التفاؤل:

هو نظرة استيشاريه لما سوف يحدث في المستقبل تجعل اللاعب في حالة توقع

الأفضل من الاحداث التي ينتظرها

- الثقة بالنفس:

هي توقع الرياضي النجاح في المهام الموكلة اليه وقدرته علي تنفيذها للوصول الي تحقيق الفوز والانجاز الرياضي

- الدافع للإنجاز:

هو قدرة اللاعب علي بذل الجهد والتعب مع الكفاح والمثابرة في سبيل تحقيق الأهداف والطموحات التي سبق التخطيط لها

- مواجهة القلق:

هي قدرة اللاعب علي مواجهة أي موقف له تأثير علي مستوي الأداء الرياضي للاعب قبل او اثناء المنافسة.

تحديد عبارات مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٠) عبارة على خمسة أبعاد مرفق (٥) وجدول (٢) يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين حول عبارات مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين.

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء المحكمين حول عبارات مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين (ن=١٠)

مواجهة القلق		الثقة بالنفس		الدافع للإنجاز		التعاؤل		التفكير الإيجابي	
رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة
%١٠٠	١	%١٠٠	١	%٩٠	١	%٨٠	١	%١٠٠	١
%٩٠	٢	%٨٠	٢	%٧٠	٢	%٩٠	٢	%١٠٠	٢
%٥٠	٣	%٩٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%٩٠	٣
%٤٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%٤٠	٤
%٥٠	٥	%١٠٠	٥	%٩٠	٥	%٩٠	٥	%٤٠	٥
%٩٠	٦	%٩٠	٦	%١٠٠	٦	%٨٠	٦	%٥٠	٦
%١٠٠	٧	%٨٠	٧	%١٠٠	٧	%٦٠	٧	%١٠٠	٧
%٤٠	٨	%١٠٠	٨	%٨٠	٨	%١٠٠	٨	%٩٠	٨
%١٠٠	٩	%١٠٠	٩	%٧٠	٩	%٨٠	٩	%٨٠	٩
%٩٠	١٠	%٨٠	١٠	%١٠٠	١٠	%٩٠	١٠	%٩٠	١٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء المحكمين حول عبارات مقياس الطاقة الإيجابية قيد الدراسة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%)، وقد ارتضى البحث بالمفردات التي حصلت على وزن نسبي ٧٠% فأكثر، وبذلك تم تعديل (١٢) عبارة واستبعاد (٨) عبارات وقد قام الباحث بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير

مناسبة طبقاً لآراء السادة المحكمين للعبارة وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٤٢) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد لقياس الطاقة الإيجابية للسباحين مرفق (٦).

جدول (٣)

العبارة التي تم حذفها لضعف نسبتها المئوية

النسبة المئوية	العبارة	رقم العبارة في الصورة المبدئية للمقياس	المحاور
%٤٠	تحدثي الذاتي قبل المنافسة إيجابي	٤	التفكير الإيجابي
%٤٠	امتلك عزيمة قوية في مواجهه الصعاب	٥	
%٥٠	استطيع أن أحافظ على انفعالاتي ايجابية أثناء المنافسة	٦	
%٦٠	لدي ثقة كبيرة في تحقيق البطولات	٧	التفاؤل
%٥٠	الاحاديث الجانبية لزملائي قبل المنافسة لا تؤثر علي	٣	مواجهة القلق
%٤٠	إصابة احد الزملاء لا تسبب لي القلق او الخوف	٤	
%٥٠	التوتر ما قبل المنافسة يساعدني على الأداء الجيد	٥	
%٤٠	القلق لا يراودني في المنافسات الصعبة	٨	

جدول (٤)

العبارة التي تم إعادة صياغتها

النسبة المئوية	العبارة بعد إعادة صياغتها	العبارة في صورتها المبدئية	رقم العبارة المبدئية للمقياس	المحاور
%١٠٠	اغير افكاري طبقا لمتطلبات المنافسة	امتلك القدرة علي تغيير افكاري طبقا لمتطلبات اللعب	٣	التفكير الإيجابي
%٩٠	اتخلص من الأفكار السلبية التي تؤثر علي ادائي	استطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تؤثر علي ادائي	١٠	التفاؤل
%١٠٠	اشعر بالسعادة في كل منافسة	افكر في المباراة بكل فرح وسعادة	٢	
%٩٠	اتنافس زملائي لأكون أفضل.	أحب منافسة زملائي لأكون أفضل.	١	الدافع للإنجاز
%٨٠	أكون هادئاً في لحظات قبل المنافسة	أستطيع أن أكون هادئاً في لحظات قبل المباراة	٢	
%٨٠	اتدرب بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي	اتدرب كثيرا لتحقيق الإنجاز الرياضي	٣	

تابع جدول (٤)
العبارات التي تم إعادة صياغتها

النسبة المئوية	العبارة بعد إعادة صياغتها	العبارة في صورتها المبدئية	رقم العبارة المبدئية للمقياس	المحاور
٩٠%	مهاراتي تفوق مهارات المنافس	اشعر ان مهاراتي تفوق مهارات المنافس	٣	الثقة بالنفس
١٠٠%	استطيع الفوز ولو كان المنافس أقوى مني	اسعى الى الفوز ولو كان المنافس أقوى مني	٧	
٨٠%	اتخذ القرارات الحاسمة في المنافسة	امتلك القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة	٩	
٩٠%	استطيع مواجهه التحدي أثناء المنافسة	لدي القدرة على مواجهه التحدي أثناء المباراة	١٠	
١٠٠%	افرح عند تفوق فريقى على الفريق المنافس	أشعر بالفرح عند تفوق فريقى على الفريق المنافس	٩	مواجهة القلق
٨٠%	استنبر لاعبي الفريق لبذل أقصى جهد لديهم	استطيع استثارة لاعبي الفريق لبذل أقصى جهد لديهم	١٠	

جدول (٥)

أرقام عبارات أبعاد مقياس الطاقة الإيجابية للطلاب في صورته النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	أرقام العبارات	العدد
١	التفكير الإيجابي	٣٩ - ٣٤ - ٢٩ - ٢٥ - ٢٠ - ١٢ - ٤	٧
٢	التفاؤل	٣٨ - ٣٣ - ٢٨ - ٢٤ - ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣	٩
٣	الدافع للإنجاز	٤١ - ٣٦ - ٣١ - ٢٦ - ٢٢ - ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١	١٠
٤	الثقة بالنفس	٤٢ - ٣٧ - ٣٢ - ٢٧ - ٢٣ - ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢	١٠
٥	مواجهة القلق	٤٠ - ٣٥ - ٣٠ - ٢١ - ١٦ - ٨	٦
اجمالي العبارات			٤٢

تصميم مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس في صورته النهائية ملحق رقم (7):
من خلال تحديد العبارات في اتجاه المحور تم استخدام ميزان التطبيق الثلاثي دائماً،
أحياناً، ابداء، تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

درجات عبارات المقياس على مفتاح التصحيح الثلاثي

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
(عبارة ايجابية) في اتجاه المحور	٣	٢	١

حيث تدل درجة (دائماً) على ارتفاع درجة الطاقة الإيجابية للاعبين (أحياناً) تدل على
أن الطاقة الإيجابية للسباحين بدرجة متوسطة أما (أبداً) فهي تدل على انخفاض درجة الطاقة
الإيجابية للسباحين وبالتالي أصبحت الدرجة العظمى والدنيا للمقياس كالآتي:

$$\text{الدرجة العظمى} = \text{عدد عبارات المقياس} \times 3 = 3 \times 42 = 126 \text{ درجة}$$

$$\text{الدرجة الدنيا} = \text{عدد عبارات المقياس} \times 1 = 1 \times 42 = 42 \text{ درجة}$$

إعداد تعليمات المقياس :

- عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.
- الإجابة على جميع عبارات المقياس.
- لا تضع وقتاً كبيراً في قراءة العبارات.
- الإجابة بغرض البحث العلمي فقط.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من (٢٠٢٣/٧/١) إلى (٢٠٢٣/٧/٣)
على عينة قوامها (١٠) من السباحين ومن مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك
بغرض التعرف على:

- ١- وضوح عبارات المقياس الخاص بالطاقة الإيجابية للسباحين.
- ٢- إجراء المعاملات العلمية.
- ٣- تحديد زمن الإجابة على المقياس
- ٤- اكتشاف وجود أي صعوبات في المقياس
- وقد تأكد الباحثان من وضوح العبارات من خلال العرض على المحكمين وعدم استفسار
أي فرد من عينة البحث خلال طرح المقياس.

المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المحتوى:

حيث قام الباحثان بتحليل المراجع النظرية والدراسات السابقة والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين.

- صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠٢٣/٦/١) إلى (٢٠٢٣/٦/١٥) حيث طلب الباحثان منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً، ولقد حدد الباحثان نسبة مئوية قدرها (٧٠%) لقبول البعد أو العبارة، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (١٢) عبارة واستبعاد (٨) عبارات، وقد احتوى المقياس على خمسة أبعاد يتضمن (٤٢) عبارة، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس في البحث الحالي قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) من السباحين ومن مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ومجموع درجات البعد الرئيسي الذي ينتمي إليه والجدولان (٧)، (٨) يوضحا ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من

أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
التفكير الإيجابي		التفاؤل		الدافع للإنجاز		الثقة بالنفس		مواجهة القلق	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٩١	١	٠,٨٧	١	٠,٨٤	١	٠,٧٨	١	٠,٨٣	١
٠,٨٨	٢	٠,٧٦	٢	٠,٨٣	٢	٠,٨٣	٢	٠,٩٧	٢
٠,٨٥	٣	٠,٨٢	٣	٠,٩٤	٣	٠,٩٧	٣	٠,٨٥	٣
٠,٨٩	٤	٠,٩٦	٤	٠,٧٩	٤	٠,٨٧	٤	٠,٩٢	٤
٠,٩٥	٥	٠,٨٩	٥	٠,٨١	٥	٠,٩٠	٥	٠,٧٥	٥

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من
أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
التفكير الإيجابي		التفاؤل		الدافع للإنجاز		الثقة بالنفس		مواجهة القلق	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٦	٠,٨٣	٦	٠,٩٤	٦	٠,٩٥	٦	٠,٨٢	٦	٠,٨٨
٧	٠,٩٠	٧	٠,٧٧	٧	٠,٩١	٧	٠,٨٤		
		٨	٠,٨١	٨	٠,٩٢	٨	٠,٨٦		
		٩	٠,٨٨	٩	٠,٨٧	٩	٠,٧٤		
				١٠	٠,٨٨	١٠	٠,٩٣		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد "التفكير الإيجابي" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠,٨٣ : ٠,٩١).
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد "التفاؤل" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠,٧٧ : ٠,٩٦).
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد "الدافع للإنجاز" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٥).
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد "الثقة بالنفس" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠,٧٤ : ٠,٩٧).
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد "مواجهة القلق" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩٧).

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الطاقة الايجابية والدرجة الكلية للمحور الفرعي الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (٠,٧٤ : ٠,٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة الايجابية للسباحين

(ن=١٠)

م	المحاور	قيمة "ر"
١	التفكير الإيجابي	*٠,٩٩
٢	التفاؤل	*٠,٩٥
٣	الدافع للإنجاز	*٠,٩٣
٤	الثقة بالنفس	*٠,٨٩
٥	مواجهة القلق	*٠,٩٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٥ *دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس ومجموع الدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٨٩ : ٠,٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب ثبات المقياس:

تم حساب الثبات للدرجة الكلية للمقياس وذلك ثلاثة طرق هم :

١- طريقة ألفا كرونباخ

٢- معادلة جيتومان

٣- تحليل التباين

جدول (٩)

قيم معاملات الثبات لمقياس الطاقة الإيجابية للسباحين (ن = ١٠)

معايير المقياس	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	معامل الثبات (جيتومان)
التفكير الإيجابي	٠,٩٤	٠,٨٢
التفاؤل	٠,٩٥	٠,٧٨
الدافع للإنجاز	٠,٩٢	٠,٨٠
الثقة بالنفس	٠,٩٤	٠,٨٢
مواجهة القلق	٠,٩٥	٠,٧٩
مجموع المقياس	٠,٩٤	٠,٨٠

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٤٧) وهي قيم ثبات مرتفعة، ومقبولة لهذا النوع من حساب معاملات الثبات حيث أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوي ٠,٠٥ فهذا يدل على إمكانية استخدام هذا المقياس مما يؤكد أن المقياس الحالي ومكوناته يتميز بدرجة عالية من الثبات.
تحديد زمن الاجابة علي المقياس :

من خلال العينة الاستطلاعية تم تحديد زمن الاجابة علي المقياس والذي استغرق في المتوسط (١٧) دقيقة حيث كان اقل زمن للإجابة هو (١٥) دقيقة واعلي زمن للإجابة هو (١٩) دقيقة

عدم وجود اي عقبات في الاسئلة بالنسبة لعينة البحث
الدراسة الاساسية :

أجريت الدراسة الاساسية يوم 20/7/2023م علي عينة قوامها (30) سباح من سباحين نادي اسوان الرياضي ونادي الشمس وتم تطبيق مقياس الطاقة الايجابية علي العينة قيد البحث.

المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية، والمعروفة اختصاراً باسم (SPSS)، وتم استخدام الأساليب الآتية:

- الإحصاء الوصفي.
- معامل الارتباط "بيرسون".
- معادلة جيتومان.
- طريقة ألفا كرونباخ.
- تحليل التباين الاحادي.
- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٠)

القيم التائية المحسوبة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الطاقة الايجابية للسباحين (ن = ٣٠)

المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة حرية
١٩٥,٥٢	٢,٩١	١٥٩	*١٩٧,١٥	٢,٠٢	٤٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي في الطاقة الإيجابية للسباحين، حيث بلغ الوسط الحسابي للعينة (١٩٥,٥٢) بانحراف معياري قدره (٢,٩١)، كما بلغ المتوسط الفرضي (١٥٩)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٩٧,١٥) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الطاقة الإيجابية للسباحين في اتجاه ارتفاع مستوى الطاقة الإيجابية للعينة.

وفي هذا الصدد يرى كامل عبود (٢٠٠٤) أن مستوى الطاقة النفسية ليس ثابتاً بل يختلف من لاعب لآخر من حيث حجمه وتوقيته حيث أن بعض الواجبات والمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة النفسية وأخرى متوسطة وثالثة عالية وهكذا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة النفسية المثلى الملائمة لتحقيق الأداء الأمثل وغالبا ما يوجد اتجاهان للطاقة النفسية الأول هو اتجاه تصاعدي يهدف إلى الانتقال من الطاقة المنخفضة إلى العالية ويتحكم بذلك ملائمة المتغيرات الموقفية للأداء والحاجة إلى الطاقة أما الإتجاه الآخر وهو ما يعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية.

ويرى هوشيار عبدالرحمن (2010) أن الطاقة النفسية تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسى تسمح بتحقيق أفضل أداء ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفا أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة.

كما يؤكد محمد علاوى (2002) على أن الطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح فى أداء الواجبات الملقاة على عاتقه.

ويرى الباحثان أن الطاقة النفسية الإيجابية تتمثل فى الإثارة والسعادة وارتفاع مستوى الطاقة النفسية الإيجابية للسباحين يعتمد على قدرة السباحين على تنظيم طاقاتهم النفسية من خلالهم أو من خلال المحيطين به والذين يقدمون يد العون لهم ومساندتهم ودعمهم، كما أن المدرب الناجح هو الذى يستخدم مهاراته فى استثارة وتوجيه اللاعبين وإن استعمال المدرب التعزيز الإيجابي يزيد من دافعية اللاعب نحو الطاقة النفسية الإيجابية.

كما يرى الباحثان أيضا ان الطاقة الإيجابية تساعد في تحسين الصحة النفسية من خلال تعزيز قدرة اللاعب على اختيار وجهات النظر والأمور بشكل أكثر إيجابية وتحمل

المواقف الصعبة والضاغطة التي تحدث في المنافسات والتمرين دون المعاناة من الإرهاق الشديد والمتاعب النفسية، حيث ان للطاقة الإيجابية أثر كبير على الصحة النفسية مثل (انخفاض مستويات التوتر، تقليل المشاعر السلبية ولوم النفس، تحسين الاكتئاب)

ويشير "محمد علاوى (2002)" إلى أن معظم الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون الدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططى، ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا مهم يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي (محمد علاوى. 2002: 16)

وفي ما تم ذكره يري الباحثان ان مستوي الطاقة الايجابية يتغير من لاعب لأخر طبقا للظروف المحيطة به سواء في حياته الشخصية او حياته داخل الوسط الرياضي، كما انه عامل مهم في تحقيق الانجازات الرياضية لما له من اهمية كبيرة. وهذا يحقق فرض البحث والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا في مستوي الطاقة الايجابية للسباحين.

الاستنتاجات :

- ١- بناء مقياس الطاقة الايجابية للسباحين والذي يتكون من خمسة محاور هي (التفكير الايجابي- التفاؤل- الدافع للإنجاز- الثقة بالنفس- مواجهة القلق).
- ٢- المعاملات العلمية لمقياس الطاقة الايجابية للسباحين تؤكد إمكانيه تطبيقه
- ٣- ارتفاع مستوي الطاقة الايجابية للسباحين.
- ٤- ارتباط عوامل الطاقة الايجابية مع بعضها البعض ارتباط طردي.

التوصيات

- ١- استخدام مقياس الطاقة الايجابية للسباحين كوسيلة علمية لتحديد مستوي الطاقة الايجابية للسباحين
- ٢- تدعيم قيمة وأهمية العامل النفسي (الطاقة الايجابية) كمؤثر في مستوي للرياضيين.
- ٣- الاهتمام بتطبيق مقياس الطاقة الإيجابية بمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى على مستوى الأندية الرياضية.
- ٤- السعى إلى وجود برامج إرشادية بصفة دائمة داخل الأندية من شأنها رفع مستوى الطاقة الايجابية للاعبين.
- ٥- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي بكل فريق رياضي.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أمل علي سلومي (٢٠٠٥): بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية علي لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٢- حسن يوسف أبو زيد (٢٠١٩): المساندة المجتمعية وعلاقتها بالطاقة النفسية الإيجابية للاعبين الكرة الطائرة جلوس، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ٢، العدد ٢، ص. ١- ١٨، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣- ختام علي كريم (٢٠١٧): العلاقة بين الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، مجلة البحث العلمي في التربية ع ١٨ - ج ٣، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٤- صفية بن حمزة (٢٠٢٠): الطاقة الايجابية ، كتاب جامع، الجزائر.
- ٥- كامل عبود (٢٠٠٤): بناء مقياس لقوة التحمل النفسى لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٦- محمد السيد الششتاوي (٢٠٢٠): الفروق في الطاقة النفسية وفقا لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ع90-ج4، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- مختار أمين عبد الغني، إسرائ عاتف محمد (٢٠٢١): بناء مقياس الطاقة الإيجابية للاعبين الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بمحافظة بني سويف، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مح ٤، ع ٧، ص ١١٩ - ١٤١، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٩- مختار امين عبد الغني، اسراء عاتف محمد (٢٠٢١): الطاقة الإيجابية وعلاقتها بالحالة المزاجية لناشئ كرة القدم بمحافظة بني سويف ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مح ٤، ع ٧، ص ١٤١-١٦٧، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

- ١٠- ميثم مطير حميدي (٢٠١٧): بناء مقياس الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم بالعراق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١١- هوشيار عبدالرحمن محمد (٢٠١٠): تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٢ مجلد ٣ ص ٢٦٦: ٢٨٧.

ثانياً: مراجع شبكة الانترنت

- 12- (يحي) : الطاقة الايجابية2022ايمان يحي ()
<https://www.elaosboa.com/419383/>
- 13- **Brianne Vander Neut(2022):**The Power Of Postvity In Sport
<https://pativey.com/the-power-of-positivity-in-sports/>
- 14- **Joachim Krueger (2009),** "A little science on positive energy"
www.psychologytoday.com