

تأثير تناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى
 * د / أحمد نصر مراجى
 ** د / أيسل محمد على
 *** د / وائل يوسف أحمد

ملخص البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لمتسابقى العاب القوى ومدى تأثير تناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفى والمسحى والتجريبى لمجموعه واحده بأستخدام القياسات القبليه والبعديه، وقد اختيرت العينه بالطريقه العشوائية العمدية واشتملت على عدد (١٠٨) لاعب من متسابقى العاب القوى بمنطقة الاسكندرية لألعاب القوى فى جميع المسابقات ومن المراحل السنیه (تحت ١٨ سنة، تحت ٢٠ سنة) كمرحلة أولى، حيث تم تقسيم العينه بواقع عدد (٢٥) متسابق ومتسابقة للدراسة الاستطلاعية وعدد (٧٧) متسابق ومتسابقة لتطبيق الدراسة الاساسية (تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية) واختير عدد (٦) متسابقين بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية (تناول التريبتوفان)، واستخدم الباحثون مقياس الطاقه النفسيه ونتائج مسابقات اللاعبين كأدوات لجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة على ان مقياس الطاقه النفسيه للاعبى العاب القوى يتضمن ٥ محاور هي (مواجهه الضغوط، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، تركيز الانتباه، التحدى) ويتميز بمعاملات علميه عاليه ويمكن تطبيقه على متسابقى ألعاب القوى، كما وجد فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى لصالح القياس البعدى بعد تناول التريبتوفان لمتسابقى العاب القوى، كما وجد تحسين بين القياس البعدى والقبلى فى المستوى الرقمى لمتسابقى العاب القوى لبعض سباقات الجرى (٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر) لصالح القياس البعدى بعد تناول التريبتوفان، واوصت الدراسة بضروره إستخدام التريبتوفان بصفة مستمرة على متسابقى العاب القوى لما له من تأثير ايجابى على كل من مستوى الطاقة النفسية والمستوى الرقمى للمتسابقين.

* مدرس بقسم تدريب العاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين بابوقير - جامعه الاسكندرية.

** مدرس بقسم العلوم التربويه النفسيه والاجتماعيه - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الاسكندرية

*** دكتوراه من قسم العلوم الحيويه والصحية الرياضية جامعة الاسكندرية - أخصائى رياضى بمدرسه الشباب

Research Summary

The current study aimed to identify the level of psychological energy of the power contestants, to identify the effect of taking tryptophan on the digital level of the contestants of the use games and the training use that used the experimental method for one experimental group using tribal and remote measurements, the sample was chosen using the tribal and remote measurements, the sample was chosen using the tribal and remote measurements and the research sample included On the number (106) male and female competitors from the manpower racer in Alexandria for manpower athletics All competitions and from the age groups (under 18 years old, under 20 years old), where the sample was divided by (25) male and female competitors for the exploratory study, (77) male and female competitors for the application of the basic study (application of the positive psychological energy scale) and (6) male and female competitors As an experimental group (taking tryptophan), the researchers used the measure of psychological energy for athletes prepared by researchers, the time of races 200 meters, 400 meters, 800 meters, 1500 meters, tryptophan hormone as tools for data collection, and the results of the study revealed that the measure of psychological energy for athletes includes^o axes and they are (facing pressure, self-confidence, emotional control, focus attention, challenge) and is characterized by high scientific coefficients and can be applied to athletes players, and there are significant differences in the value of "t" calculated between the tribal and remote measurements in the axes of the positive psychological energy scale For athletics contestants in favor of the dimensional measurement after taking tryptophan for athletics contestants, the percentage difference between the tribal and remote measurements in the digital level of athletics contestants for some athletics races(200m, 400m, 800m, 1500m) in favor of the dimensional measurement after taking tryptophan at the digital level for athletics contestants. Because it has a positive effect on the level of psychological energy and the level of performance..

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضى والاداء البدنى الهوائى المنتظم والذي يصل إلى مستوى التعب أو ما يقرب من ساعة تدريبية يزيد من مستوى تركيز السيروتونين وهرمون التريتوفان داخل المخ، وهذا ما تعمل على تحقيقه العقاقير المضادة للاكتئاب، وأن نتائج العديد من الدراسات العلمية تؤكد على أن ممارسة الرياضة الهوائية بشكل منتظم يساهم فى علاج الاكتئاب النفسى، فممارسة الرياضة تساهم فى تقليل تعرض هؤلاء الممارسين للنشاط البدنى والرياضى للاكتئاب، وبالتالي تعمل على تحسين النواحي المزاجية والانفعالية والنفسية للممارسين للألنشطة البدنية المختلفة من غير الرياضى (عبدالفتاح :٢٠٠٣، ١١٢) (راتب :٢٠٠٤، ٧٧) (حشمت، شلبى :٢٠٠٣، ١٧)

ويعتبر التريتوفان من الاحماض الامينية الاساسية وهو يقوم بالمساعدة فى انتاج الكولاجين ويساعد على تقوية العضلات والمفاصل والغضاريف وتقويه عضله القلب ويعمل مع فيتامين (ج) فى المحافظه على سلامه الانسجه الضامه ويستخدمه المخ فى انتاج السيروتونين serotonin وهو ناقل ضرورى للنبضات العصبية من خليه الى اخرى ويساعد على مكافحه الاكتئاب والارق وتحسين المزاج فغالبا لاينتهى الاداء البدنى بسبب الاجهاد العقلى ولكن بسبب نقص التوصيل العصبى الغير كافي فى الجهاز السيروتونيرجي (جهاز افراز السيروتونين) ولحمض التريتوفان Tryptophan ، تأثير تثبيطى على إنتقال الاشارات العصبية لذلك يرتبط قله نسبة تركيزه فى المخ بزيادة النوم والاجهاد والتعب، وله دور فعال فى علاج القلق والاكتئاب والهواجس. <https://www.webteb.com>

وقد أجريت العديد من الدراسات الحديثة عن دور التريتوفان Tryptophan والذي يستخدم كوسيلة لعلاج بعض الامراض النفسية مثل حالات القلق وازدواج الشخصية، كما يستخدم التريتوفان Tryptophan كوسيلة لعلاج السمنة وارتفاع ضغط الدم Hypertension، والارق والصداع النصفى، وكذلك يعتبر التريتوفان Tryptophan ناقل عصبى مسئول عن الكثير من العمليات الوظيفية بالجسم والتي تشمل النشاط البدنى والحركى والجهاز الدورى والتنفسى، وعلى بعض السلوكيات النفسية الاخرى مثل تناول الطعام والعدوانية والنوم، حيث وجد أن قله مستوى التريتوفان Tryptophan داخل المخ تؤدي إلى زيادة وقت النوم.

<http://www.almadapaper.com>

ومن جانب آخر أظهرت نتائج العديد من الدراسات الحديثة أن التغيير فى نسبة تركيز التريتوفان Tryptophan مرتبط بعلامات التوتر والقلق والحزن، وأن الادوية التى تزيد من نشاط

الخلايا المحتوية على التربتوفان Tryptophan تستطيع أن تعالج وتقلل علامات ظهور القلق ولتوتر والاكتئاب والارق والهواجس. <http://www.almadapaper.com>.

ويهتم علم النفس الرياضي بدراسة العوامل النفسية وتأثيرها على الاداء وتحقيق افضل انجاز ممكن ,ومن المعروف ان المدربين يهتمون بتحسين الاداء البدني فقط بالرغم من اهمية الجانب النفسي للرياضيين حيث ان العامل النفسي هو العامل الحاسم بالخاص في المنافسات الهامه والتي يتقارب فيها المستوى البدني والمهارى والخططى للمتسابقين فإنه يؤدي دوره للارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الفوز والانجاز الرياضي وهو اهم هدف من اهداف الممارسه الرياضيه التنافسيه ويتوقف ذلك على مدى استفاده اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفاده البدنيه كما يعتمد مستوى الرياضي بدرجة كبيره على ظروف اعداده وتهيئته لتحمل الاعباء البدنيه والنفسيه المصاحبه لمواقف اللعب المتغيره بحيث يصل الى المثاليه قى الاداء .

وتعتبر الطاقه النفسيه من الموضوعات الهامه فى مجال علم النفس الرياضى فحين تتخذ الشكل الايجابى فتكون مصدرا للتحدى والاثاره والمتعه والسعاده فهى بمثابة الموجه الأول لهم فعند شعور اللاعب بالضغوط فهى لا تتركه لانفعالاته بل على العكس تقوم بإمداده بالطاقه الإيجابية التي بدورها يستطيع حل المشكلات بشكل جيد وتحمل المسئولية وتظهر في السلوك المتوازن ويمتلك الرياضى طاقات غير محدوده داخل عقله وجسمه ولا تظهر الا عند تدريبها والاهتمام بها حيث انها تحتاج لمثيرات خارجيه لاطلاقها من عقله وايضا تحتاج الى مثيرات داخلية للاعب تساعد على ظهور الطاقه النفسيه الايجابيه له.

وقد قدم (مارتنز - martens) مصطلح الطاقه النفسيه فى المجال الرياضى كبديل لمصطلح الاستشاره، التنشيط، الدافه التى تستخدم فى مجال علم النفس بصوره شائعه ويعتبر مصطلح الطاقه النفسيه اكثر فهما للاعبين حيث انه فى مجال التدريب النفسى تدريب الذهن والنفس ومن ثم تنشيط وظائف الجسم ككل ويمكن تعريف الطاقه النفسيه بأنها " الشده والقوه الحيويه التى يؤدى بها العقل وظائفه الموكله اليه , وهى اساس الدفاع والتى تتضح باليقظه التى تؤدى الى نشاط الجسم والعقل "

(Martens,1987: 101-103)

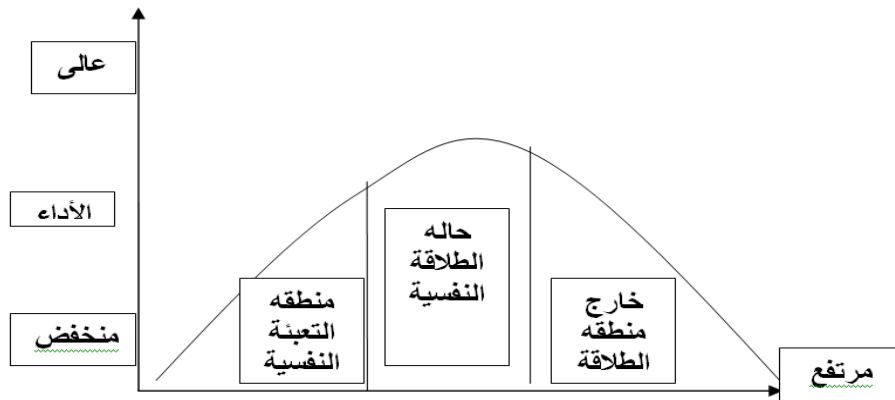
والممارسه الرياضيه تتطلب توافر صفات بدنيه ومهاريه وحركيه اساسيه وايضا فأنها تتطلب مجموعه من المهارات النفسيه الاساسيه والسمات الاراديه وتلك المهارات والسمات هو التى تؤهل الناشئ وتساعد على التوافق النفسى مع المتطلبات البدنيه والحركيه للممارسه الرياضيه كما تساعد فى التغلب على الضغوط النفسيه التى تواجهه خلال مواقف التدريب او المنافسه الرياضيه.(بدر الدين :٢٠١٤، ٤٣)

فباللاعبين يحتاجون عند تعبئة الطاقة النفسية إلى العديد من المتطلبات التدريبية والتحكم فيها في بدايه التدريب او المنافسه فالطاقة البدنية يمكن التحكم فيه وتنظيمها من خلال تخطيط حمل التدريب و الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيفية السيطرة على أفكاره وانفعالاته وهذا ما يهدف اليه الاعداد النفسى للرياضيين. (راتب، ٢٠٠٥، ٣٢٨)

ويرى بونسر وروثبارت (٢٠١٠) Posner& Rothbart ان الطاقة النفسية مرتبطة بالنظام الفسيولوجي التنشيطي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه اما ان يدفع اللاعب إلى إنجاز مهام في المستويات المرتفعة للطاقة، اوانه لا يستطيع إنجاز أي مهام وذلك في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة (Posner,2010: 59).

وتعنى الطاقه النفسيه المثلئ انها الحاله التي يكون فيها الرياضى فى افضل حالاته النفسيه من حيث مقدار الطاقه اللازمه لتحقيق افضل اداؤ مع الاخذ فى الاعتبار ان مصدر الطاقه النفسيه يتخذ الشكل الايجابى (المتع، السعاده) وليس المصدر السلبي (التوتر، القلق، الملل) (راتب : ١٩٩٧، ١٣٢)

وتوجد علاقه بين الطاقه النفسيه ومستوى الاداء الرياضى فمن الممكن ان يمتلك الرياضيين نفس المستوى للطاقه النفسيه ولكنهم يختلفون فى طبيعه الانفعالات التي تسيطر عليهم اى ان يمكن ان يكون بعض اللاعبين فى طاقه نفسيه مثلئ نتيجه القلق المرتفع بينما رياضى اخر يمتلك طاقه نفسيه مرتفعه نتيجه للانفعالات الايجابيه حيث ان الطاقه النفسيه تزداد من المستويات المنخفضه جدا ويصاحبها تحسن فى الاداء حتى نقطه معينه يؤدى عندها الرياضى افضل ما لديه من اداء ويستطيع استغلال قدراته افضل استغلال ويطلق عليه الطاقه النفسيه المثلئ وهذا ما يوضحه شكل (١) (اسامه كامل راتب : ٢٠٠٧، ١٣٢ - ١٣٣)



واوضحت دراسه كلا من اديموند Edmund (٢٠٠٦) ، عبدالستار جبار الضمد (٢٠٠٣) انه من الضروري تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس من قبل المدرب بأعلى مستوى فقبل المسابقات قد يتعرض اللاعب إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم إنتظام النوم والأرق وزيادة درجة التوتر وإنخفاض درجة الحماس والفتور والخوف والقلق قبل لإشتراك في المنافسة، فعلى المدرب الواعى ادراك الدور الايجابي للإعداد النفسي للاعبين لتجاوز هذه العوامل التي قد تعمل على احداث بعض التغيرات النفس جسمية الغير مرغوب فيها خاصة قبل المنافسات الرياضية بأسبوع أو بضع أيام أو ساعات.

والالعب الفرديه بشكل عام وفاعليات العاب القوى بشكل خاص تحتاج الى تمتع اللاعب بتوافر هرمون التريبتوفان و الطاقه النفسيه الايجابيه حيث انه يتعرض وبشكل كبير للضغوط النفسيه فالاعب مسئول امام مدربه وجمهوره وزملائه فى الفريق وزملائه من لاعبي الفاعليات الاخرى على نتيجته اداؤه والخساره التى قد يتعرض لها اللاعب يمكن ان تؤثر على مستوى اداؤه فى الفاعليات الاخرى.

وتعد ألعاب القوى أحد أنواع الألعاب الرياضية التي لها ما يميزها عن الألعاب الأخرى وتجعلها لعبة واسعة الانتشار من حيث قربها من متطلبات الحياة اليومية (مشي، جري، رمى، وثب) وبعدها عن الاحتكاك، اضافة الى أنها أصبحت مجالاً هاماً وتطبيقياً لعلوم التدريب الرياضي المختلفة أالفسيولوجيا وعلم التدريب، والميكانيكا وغيرها. (قاسم : ١٩٩٧ : ٦٣)

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات الأساسية وخاصة مسابقات ألعاب المضمار، نظراً لما تتميز به من رصيد كبير من التنوع والاتساع، ولما تشتمل عليه من مهارات وقدرات بدنية متعددة ومختلفة، الأمر الذي جعلها تحتل مكان الصدارة في برنامج الدورات الاولمبية إضافة إلى ذلك فإنها تعتبر حقلاً خصباً لاجراء الدراسات بغرض تحسين مستويات الاداء المطلوب، وشهدت ألعاب القوى في الاونه الاخيريه اهتمام عاليًا بدرجة ملحوظة في تحطيم الارقام القياسية ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضى وعلم الفسيولوجى.

حيث يؤكد كل من كمال جميل الربضي (٢٠٠٠)، بسطويسى احمد (١٩٩٧) (2005) Ralph بأن رياضه ألعاب القوى تتميز بأنها تفرض على اللاعب التوازن بين قدراته البدنية والفسيولوجيه والنفسيه وامتلاكه قوة التصميم والإرادة التحكم فى نفسه لتخفيف حدة المظاهر الانفعالات السلبيه التي تسبق المنافسات ومواجهه القلق والتوتر والضغوط لاطهار افضل مستوى اداء يمكنه من تحقيق هدفه والفوز فى المنافسه.

ومن خلال عمل أحد الباحثون كمدرب للمنتخب المصرى الوطنى لالعاب القوى فقد لاحظ تحسن مستوى المتسابقين، ولكن ليس بالقدر الكافى لمستوى الاعداد البدنى والخططى المطبق طوال الموسم التدريبى وخاصة يوم المنافسة، فقام الباحثون بدراسة الحالة العامة للمتسابقين من كافة الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية، فوجد أن المتسابقون يحتاجون الى المزيد من المهارات النفسية والتي تجعله أكثر ثقة بنفسه وأكثر سعادة واستمتاع بالاداء فى ظل غياب القلق والتوتر أثناء المنافسة الرياضية، وعلل الباحثون هذا بسبب نقص التوصيل العصبى فى الجهاز السيروتونيرجى إنه يوجد حمض أمينى يسمى التريبتوفان يعمل على تحسين هذه المنظومة والتي بتحسنها قد يؤدى المتسابق أداء أفضل يوم المنافسة الرياضية

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الطاقة النفسية لمتسابقى العاب القوى.
- التعرف على تاثيرتناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.
- التعرف على تاثيرتناول التريبتوفان علي المستوى الرقمة لمتسابقى العاب القوى.

تساؤلات البحث.

- ما هو مستوى الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى؟
 - ما هو تاثير تناول التريبتوفان علي مستوى الطاقة النفسية لمتسابقى العابالقوى؟
 - ما هو تاثير تناول التريبتوفان علي المستوى الرقمة لمتسابقى العاب القوى؟
- مصطلحات البحث.**

- التريبتوفان: Tryptophan

حمض أميني أساسي يعد أحد اللبنات الأساسية المكونة للبروتينات في الجسم، والأحماض الأمينية الأساسية هي أحماض أمينية لا يستطيع الجسم تصنيعها ذاتياً، بل يتم الحصول عليها من خلال الحمية الغذائية. <https://www.webteb.com>

الطاقة النفسية Psychological energy :

الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن(راتب، ٢٠٠٠: ١٥٧)

الدراسات المرتبطة:

اولا الدراسات العربية :

- أجرى "إيهاب محمد محمود" (٢٠٠٥) دراسة بعنوان "دينامية التغيرات البيوكيميائية للكاتيكول أمين والسيروتونين وعلاقتها بالقلق والتعب المركزى خلال المنافسات لدى

الرياضيين"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على نسبة تركيز حمض (HIAA-5) للاعبى كرة اليد والعباب القوى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعه واحده تجريبية وذلك لملائمته لطبيعته البحث، واختيرت العينه بالطريقه العمدية وقوامها (٢٨) لاعب من لاعبي العباب القوى وكره اليد، واستخدك الباحث تحاليل البول ومقياس القلق كأدوات لجمع البيانات من أهم نتائج الدراسه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى نسبة تركيز حمض (HIAA-5) فى البول لصالح القياس البعدى لدى لاعبي منافسات كرة اليد وألعاب القوى وبالتالي زيادة فرصة حدوث التعب المركزى بعد الانتهاء من المنافسات لدى لاعبي منافسات كرة اليد وألعاب القوى.

- أجرى "محمد السيد الشيشتاوى" (٢٠٢٠) دراسة بعنوان "الفروق فى الطاقة النفسية وفقا لانماط دافعية الانجاز الرياضي لمجموعات مختاره من الرياضيين" وتهدف الى التعرف على مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الانشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه والتعرف على مستوى درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي الانشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث واختيرت العينه بالطريقه العشوائية قوامها (٢٢٥) لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العالية في الانشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) واستخدم مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي لكريمر Kremer وسكلي Scully (1994) ومقياس الطاقه النفسيه اعداد الباحث كأدوات لجمع البيانات، وكانت من اهم النتائج التى توصل اليها الباحث وجود علاقه بين مستوى الطاقه النفسيه ودافعيه الانجاز.

- أجرت "أسماء احمد عبد المنعم" (٢٠٢٢) دراسة بعنوان "برنامج مقترح للوصول للطاقه المثلى وأثره على نتائج مباريات لاعبات الاسكواش" ويهدف البحث الى تنميه محاور الطاقه النفسيه المثلى للاعبات الاسكواش واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحده بأستخدام القياسات القبليه والبعدية، واختيرت العينه بالطريقه العمدية وقوامها (٥٠) لاعبه من لاعبات الاسكواش، واستخدمت الباحثه مقياس الطاقه النفسيه من اعدادها كأدوات لجمع البيانات، وكانت من اهم النتائج تأثير البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على مستوى الطاقه النفسيه.

- أجرى عبدالعظيم جاد الله يعقوب، رقيه عمر آدم (٢٠٢٣) دراسة بعنوان "الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف

على الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومدى تأثير الطاقة النفسية على الاداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان محلية الدلنج قيد الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقد بلغ عددهم ٢٠ لاعب من اندية مختلفة استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام برنامج الحزم الاجتماعية التي تمثلت في (المتوسطات الحسابية والنسب المئوية) وجاءت أهم النتائج أن هنالك علاقة بين الطاقة النفسية واستقرارها ومستوى الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان.

- أجرى أحمد محمود الشعلان، مهند عودة الزغيلات (٢٠٢٤) دراسة بعنوان "مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن" وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الطاقة النفسية عند اللاعبين الشباب بكرة اليد وإلى معرفة العلاقة بين الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّن مجتمعها من شباب كرة اليد في الأردن المشاركين في دوري الشباب للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ ومن مواليد ٢٠٠٤-٢٠٠٥، تكوّنت عينة الدراسة من (١٣٢) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطاقة النفسية الذي بناه الخزاعي (٢٠٠٤) توصلت الدراسة إلى أن مستوى الطاقة النفسية لدى شباب كرة اليد في الأردن جاء بدرجة مرتفعة، وبيّنت النتائج وجود ارتباط عكسي بين مستوى الطاقة النفسية وزمن أداء مهارة التنطيط؛ فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية قل زمن أداء مهارة التنطيط، كما بيّنت وجود ارتباط طردي بين الطاقة النفسية ومستوى أداء مهارة التمير والاستلام ومهارة دقة التصويب؛ فكلما زاد مستوى الطاقة النفسية زاد مستوى أداء مهارة التمير ومهارة التصويب. الخلاصة: ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي لكل فريق لمتابعة الأمور النفسية وتميئتها وأن تسير جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.

ثانيا الدراسات الاجنبية :

- أجرى " Chaoulof " (1992) دراسة بعنوان "تأثير التدريبات البدنية الحادة على نظام السيروتونين المركزي"، وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البدنية الحادة على السير المتحرك لمدة (٩٨ق) على نسبة تركيز خماسي هيدروكسي أندول وحمض الأسيستيك HIAA-5 واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده تجريبية وذلك لملائمته لطبيعته البحث, واختيرت العينه بالطريقه العمدية وقوامها

(١٨) لاعب من لاعبي التحمل في ألعاب القوى، واستخدم تحليل البول كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من اهم نتائج الدراسة زيادة نسبة تركيز خماسى هيدروكسى أندول حمض الالاسيتيك (HIAA-5) في البول لصالح القياس البعدى.

- أجرى كل من " Linda- L, George- M, Anderson, Gregory- H, Lawrence- H, Christopher - J

دراسة بعنوان "علاقة التعب المركزى وحمض التريتوفان لدى الاصحاء"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة تركيز خماسى هيدروكسى أندول حمض الالاسيتيك HIAA-5 في البول بعد تناول سلسلة الاحماض الامينية المتفرعة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعه واحده تجريبية وذلك لملائمته لطبيعته البحث, واستخدمت الباحثة عينات البول وتحليل الدم ومشروب الاحماض الامينية كأدوات لجمع البيانات , واجريت الدراسة على (٣) من الرياضيين الاصحاء ,و قد تم أخذ عينات البول قبل وبعد تناول المشروب وبعد الاداء على السير المتحرك حتى التعب، وكانت من اهم نتائج الدراسة زيادة نسبة تركيز حمض (HIAA-5) في البول وذلك في القياس البعدى للاداء على السير المتحرك، وزياده نسبة تركيز حمض التريتوفان في بلازما الدم في القياس البعدى للاداء على السير المتحرك.

- أجرى "Gomes- D, Bequet- F, Berthelat- M" (2001) دراسة بعنوان "تأثير

التدريبات البدنية على السيروتونين مع تناول سلسلة الاحماض الامينية المتفرعة" هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة تركيز حمض(HIAA-5) في البول مع تناول سلسلة الاحماض الامينية المتفرعة من خلال الاداء على السير المتحرك لمدة (٢٨ق)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطه واخرى تجريبية وذلك لملائمته لطبيعته البحث واستخدم الباحث تحاليل البول والدم من أجل قياس نسبة تركيز حمض التريتوفان وحمض (HIAA-5) في الدم والبول، واشتملت العينة على (٢٨) لاعب من لاعبي التحمل في ألعاب القوى وتم أخذ القياسات القبيلة والبعدية بعد الانتهاء من الاداء على السير المتحرك، ومن أهم النتائج زيادة نسبة تركيز حمض(HIAA5) في البول بعد الاداء على السير المتحرك لدى المجموعتين.

- أجرى "بيسكول , psicol E,jake (2008) دراسة بعنوان "الفروق الفرديه فى مجال

الطاقه النفسيه ودور التوتر والتنظيم للمزاج " وهدفت الى التعرف على الفروق الفرديه فى مستويات الطاقه النفسيه ودور التوتر والتنظيم الذاتى للمزاج ,واستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى لملائمته لطبيعته البحث واشتملت العينه على ١٧٦ طالب من طلاب علم النفس واطهرت النتائج المساواه بين الجنسين فى النمط الايقاعى للطاقه النفسيه ومستويات التوتر والفروق الفرديه.

إجراءات البحث.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، والمنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

- المجال المكاني: تم تطبيق البحث على العينة فى استاد محافظة الاسكندرية، وإستاد جامعة الاسكندرية
- المجال الزمني: قام الباحثون بتنفيذ وتطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٢/٢٥ الى ٢٠٢١/٤/٢٠
- المجال البشرى: متسابقى العاب القوى بمنطقة الاسكندرية لألعاب القوى بأندية (سموحة، الاتحاد، الاولمبى، الاسكندرية الرياضى (سبورتج)).

عينة البحث:

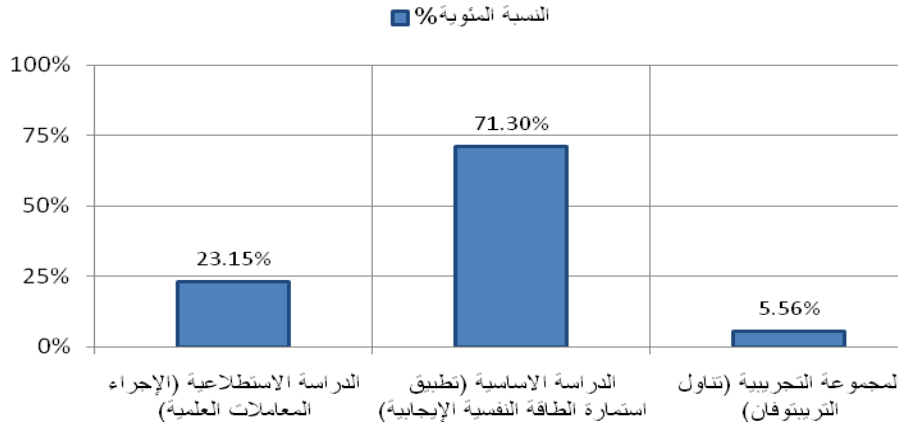
اشتملت عينة البحث على عدد (١٠٨) لاعب من متسابقى منطقة الاسكندرية لألعاب القوى فى جميع المسابقات ومن المراحل السنوية (تحت ١٨ سنة، تحت ٢٠ سنة)، حيث تم تقسيم العينة بواقع عدد (٢٥) متسابق ومتسابقة للدراسة الاستطلاعية وعدد (٧٧) متسابق ومتسابقة لتطبيق الدراسة الاساسية (تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية) وعدد (٦) متسابق ومتسابقة كمجموعة تجريبية (تناول التريبتوفان) والجدول التالى يوضح نسبة توزيع عينة البحث من متسابقى العاب القوى بمنطقة الاسكندرية.

جدول (١)

النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث من الأجهزة الفنية ببعض أندية محافظة الأسكندرية

م	فئات البحث	عينة البحث	الدراسة الاستطلاعية (الإجراء المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية)		الدراسة الاساسية (تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية)		المجموعة التجريبية (تناول التريبتوفان)	
			النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
١	نادى سموحة	٣٢	٧	٢١.٨٨%	٢٣	٧١.٨٧%	٢	٦.٢٥%
٢	نادى الاتحاد	٢٨	٦	٢١.٤٣%	٢٠	٧١.٤٣%	٢	٧.١٤%
	نادى الاولمبى	٢٥	٦	٢٤.٠٠%	١٨	٧٢.٠٠%	١	٤.٠٠%
٣	نادى الاسكندرية الرياضى (سبورتج)	٢٣	٦	٢٦.٠٩%	١٦	٦٩.٥٦%	١	٤.٣٥%
	المجموع	١٠٨	٢٥	٢٣.١٥%	٧٧	٧١.٣٠%	٦	٥.٥٦%

يتضح من جدول (١) وشكل (٢) النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث حيث جاءت العينة الاستطلاعية (إجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات) بنسبة ٢٣.١٥% وعينة الدراسة الأساسية (تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية) بنسبة ٧١.٣٠% وعينة المجموعة التجريبية (تناول التريبتوفان) بنسبة ٥.٥٦% من متسابقى العاب القوى بمنطقة الاسكندرية.



شكل (٢) النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث من الأجهزة الفنية ببعض أندية محافظة الإسكندرية

أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث وذلك لتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات التي تحقق أهداف البحث وهي كالتالى:-
أولاً: زمن سباقات ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر.

ثانياً: مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى اعداد الباحثين مرفق (٢)
خطوات بناء المقياس :

١- تحديد الهدف من المقياس

٢- تحديد محاور المقياس

٣- اعداد المقياس فى صورته المبدئيه

أ- اعداد عبارات المقياس فى صورتها المبدئيه

ب- تحديد مفتاح المقياس فى صورته المبدئيه

ج- تحديد العينه الاستطلاعيه

د- اعداد تعليمات المقياس

٤- اعداد المقياس فى صورته الاوليه

أ- تحديد زمن المقياس

ب- صدق المقياس

ج- ثبات المقياس

٥- المقياس فى صورته النهائيه

- تحديد الهدف من المقياس :

قياس الطاقه النفسيه المثلى للاعبى المستويات الرياضيه العاليه فى مسابقات الميدان والمضمار .

- تحديد محاور المقياس :

١. تم عمل مسح مرجعى للمراجع التى تناولت موضوع الطاقه النفسيه مثل اسامه كامل راتب (٢٠٠٠, ٢٠٠١, ٢٠٠٥) عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) محمد العربى شمعون, ماجده اسماعيل (٢٠٠١) والدراسات المرجعيه كدراسه اسماء عبد المنعم (٢٠٢١), محمد السيد الشيشتاوى (٢٠٢٠), سوزان صادق داود (٢٠١٠), هوشيار عبد الرحمن (٢٠١٠), حيدر غازى عزيز (٢٠٠٨), امل على سلومى (٢٠٠٥) وذلك لتحديد محاور مقياس الطاقه النفسيه المثلى للاعبى مسابقات الميدان والمضمار بمحافظه الاسكندريه وقد توصل الباحثين الى (٣٠) محور والتى يوضحها الجدول التالى :

جدول (٢)

المحاور المستخلصه لمقياس الطاقه النفسيه

1	الثقه بالنفس	11	مواجهه القلق	21	الاهداف الواضحه
2	القلق الميسر	12	مواجهه الغضب	22	الاسترخاء
3	دافعيه الانجاز	13	المرونه	23	توجيه الانتباه
4	التوافق	14	التفكير الايجابى	24	التصور العقلى
5	الاتصال	15	الاتزان الانفعالى	25	توازن المهاره بالتحدى
6	مواجهه الضغوط	16	الابداع	26	المتابره
7	الطموح	17	الاستمتاع بالاداء	27	التغذيه الراجعه
8	التوجه الابداعى	18	مواجهه القلق المعسر	28	الرغبه فى الانجاز والتفوق
9	الاصاله	19	الابتكار	29	الضبط الانفعالى
10	الصلابه العقليه	20	تركيز الانتباه	30	التحدى

تم عرض المحاور ملحق رقم (٢) التى توصل اليها الباحثين على المحكمين من اساتذته علم النفس الرياضى واساتذته التدريب الرياضى وعلوم الحركه تخصص مسابقات ميدان ومضمار بجامعة الاسكندريه ملحق رقم (١) وذلك لآخذ ارائهم فى محاور مقياس الطاقه النفسيه المثلى للاعبى مسابقات الميدان والمضمار عن طريق حذف المحاور الغير مناسبه للمقياس ودمج

المحاور المتشابهه وتعديل صياغه المحاور وازافه المحاور المناسبه للمقياس والتي لم يذكرها الباحثين وقد توصل الباحثين الى:

أولاً: المحاور التي تم حذفها من قبل الساده المحكمين وقد ارتضت دراسه ٧٠% فأكثر لقبول محاور المقياس والجدول التالي يوضح المحاور التي تم حذفها.

جدول (٣)

المحاور التي تم حذفها لضعف نسبتها المئوية

رقم المحور	المحاور التي تم حذفها	النسبه المئويه
٣	دافعيه الانجاز	٢٥.٥%
٤	التوافق	٤٩.٢%
٥	الاتصال	٥٦.٣%
٨	التوجه الابداعي	٤٧%
٩	الاصاله	٤٥.٥%
١٠	الصلابه العقليه	٣٣.١%
١٣	المرونه	٢٢.٨%
١٦	الابداع	٣٥.٦%
١٧	الاستمتاع بالاداء	٥٢%
١٩	الابتكار	٢٨%
٢١	الاهداف الواضحه	٦٠%
٢٢	الاسترخاء	٦٥.١%
٢٤	التصور العقلي	٦٨%
٢٧	التغذيه الراجعه	٦٦.٥%

جدول (٤)

المحاور التي تم دمجها واعاده صياغتها

رقم المحور	المحاور التي تم دمجها	المحور بعد الدمج	النسبه المئويه
٢, ٦, ١١, ١٢, ١٨	القلق الميسر , مواجهه الضغوط , مواجهه القلق , مواجهه الغضب, مواجهه القلق المعسر	مواجهه القلق	٩٤%
٧, ١٤, ٢٦, ٢٥, ٣٠	الطموح, التفكير الايجابي , المتابره , الرغبه فى الانجاز , توازن المهاره بالتحدى	الطموح	٨٤.٥%
١٥, ٢٩	الاتزان الانفعالى, الضبط الانفعالى	الضبط الانفعالى	٩٢%
٢٠, ٢٣	ابعاد الانتباه, توجيه الانتباه	تركيز الانتباه نحو الهدف	٦٦.٨%

فى ضوء اراء المحكمين فقد تمكن الباحثين من التوصل الى المحاور التاليه

١- التحدى

٢- الثقه بالنفس

٣- الضبط الانفعالي

٤- مواجهه الضغوط

٥- تركيز الانتباه لتحقيق الهدف

وقد تم عرض المحاور المستخلصة من الباحثين وعددهم ٦ محاور على مجموعه من المحكمين المتخصصين فى علم النفس الرياضى وعلم التدريب الرياضى وعلوم الحركة تخصص مسابقات ميدان ومضمار ملحق رقم (١) لآخذ آرائهم فى ترتيب محاور المقياس ملحق رقم (٣) وذلك من خلال الاهميه النسبيه جدول رقم (٥)

جدول (٥)

الاهميه النسبيه لمحاور المقياس

م	المحاور	الاهميه النسبيه
١	التحدى	١٤.٧٣
٢	الثقه بالنفس	٢٠.٦١
٣	الضبط الانفعالي	١٧.٤٥
٤	مواجهه القلق	٢٢.٢٠
٥	تركيز الانتباه نحو الهدف	١٥.٧٨
	المجموع	%١٠٠

جدول (٦)

ترتيب المحاور حسب الاهميه النسبيه

م	المحاور	الاهميه النسبيه	ترتيب المحاور
٢	التحدى	١٤.٧٣	الخامس
٣	الثقه بالنفس	٢٠.٦١	الثاني
٤	الضبط الانفعالي	١٧.٤٥	الثالث
٥	مواجهه القلق	٢٢.٢٠	الاول
٦	تركيز الانتباه نحو الهدف	١٥.٧٨	الرابع

اعداد المقياس فى صورته المبدئيه :

صياغه عبارات المقياس فى صورتها المبدئيه :

بعد الاطلاع على المراجع العلميه والدراسات السابقه التى استعان بها الباحثين لتحديد محاور المقياس فقد وتم التوصل الى بعض العبارات المرتبطه بمحاور مقياس الطاقه النفسيه الايجابيه ملحق رقم (٤) وعرضها على المحكمين ملحق رقم (١) لآبداء الرأى فيها وحذف العبارات الغير مناسبه للمحور ودمج العبارات المتشابهه فى المعنى ونقل عبارات من المحور الغير مناسب لها الى المحور المناسب واعاده صياغه العبارات واصله عبارات مناسبه لمحاور المقياس ولم يذكرها الباحثين

جدول (٧)
العبارات التي تم حذفها لضعف نسبتها المئوية

النسبة المئوية	العبارة	رقم العبارة	المحور
%٣٣.٥	ينتابني الخوف والقلق أثناء سباقات العاب القوى	٥	المحور الاول مواجهه القلق
%٢٢.٥	في سباقات العدو أخشى من الخسارة من منافس أضعف مني.	٦	
%٤٠	أشعر بالاعياء والتعب وتقلصات المعدة والعضلات قبل المسابقة	٧	
%٢٨	أثناء أدائي لمحاولات الوثب أشعر بشد في جسدي	٨	
%١٥	أكون بأفضل حالاتي رغم ضغوط المنافسة	١٤	
%١٠	عند اقتراب موعد البطولة تراوضني الافكار السلبية	١٦	
%١٧	إنجاز الأعمال الموكلة الي بتفوق أثناء المنافسة	١٧	
%١٨.٥	في الظروف الصعبة يزداد حماسي وقدرتي على الفوز	١٩	
%٢٥	عندما أشعر بالخوف من المنافس يزداد حماسي للفوز	٢٢	
%٦٠	بالاصرار والعزيمة أستطيع تحقيق الفوز	٢٣	
%٥١	أمتلك الشجاعة في إتخاذ القرارات في الاوقات الصعبة.	٢٥	المحور الثاني الثقه بالنفس
%٥٥	مشاهدة المنافس يشعرنى بالقلق والتوتر.	٢٦	
%٣٠	يتحسن أدائي في مواقف التحدي في المنافسات	٧	
%٢٢	أستطيع تحقيق النجاح في البطولة	٨	
%٣٢	أعارض زملائي واصمم على تنفيذ رأي الشخصي	١٠	
%٥٠	سوف أؤدي أداء جيد في المنافسات	١٢	
%٥٥	أفقد السيطرة على أنفعالاتي عند الهزيمة	١٦	
%٦٠	أشعر بالتقصير والحزن عند خسارتي البطولة خاصة إذا كانت سهلة	٤	
%٣٠	في إستطاعتي التدريب أكثر لعدة مرات أسبوعيا	٥	
%١٥	يصعب استئاراتي في المواقف الصعبة في بطولات العاب القوى	٧	
%١٢	أشعر بالتحكم في أنفعالاتي عند أداء المهارات في مسابقات العاب القوى	٨	
%١٨	الاصابة البسيطة تجعلني أكثر توترا ولا أستطيع التركيز	١١	
%٢٥	أسترد هدوئي بسرعة بعد المباراة.	١٣	
%٣٣	أمارس التدريب الاضافي خارج أوقات التدريب الرسمية	١٤	
%١٦	أبذل جهدا كبيرا من زملائي ممن يمارسون العاب القوى	١٦	المحور الرابع تركيز الانتباه نحو الهدف
%٣٢	هناقات الجمهور أستطيع عزل تفكيرى عن هتافات الجمهور		
%٤٧	أطمح في تحقيق أحلامي من خلال ممارسة العاب القوى	٦	المحور الخامس التحدى
%٣٠	قدراتي ومهارتي في العاب القوى تجعلني اتحدى المنافسين الاقوياء	١١	
%١٠	اعتقد ان لحياتي معنى وهدف اعيش لتحقيقه من خلال ممارستي لالعاب القوى	١٢	

جدول (٨)

العبارات التي تم تعديل صياغتها

النسبة المئوية	العبارة بعد اعادته صياغتها	العبارة قبل اعادته الصياغة	رقم العبارة	المحور
٧٩%	احتفظ بهدوء اعصابي في بطولات العاب القوى الهامة القويه	اكون هادئ جدا في بطولات العاب القوى	٢	المحور الاول مواجهه القلق
٨١%	أتوتر في المسابقات الهامة وعند مشاهدة اشخاص مهمين في المدرجات.	أتوتر في المباريات الهامة	١٠	
٩٠%	خوفى من منافسينى فى العاب القوى يجعلنى اكثر استعدادا لهم	اخاف من منافسينى واستعد لهم	٢١	
٧٤%	استطيع التخلص من الافكار السلبية التى تؤثر على نجاحى	اتخلص من افكارى السلبيه وتؤثر على نجاحى	٢٩	
٨٣%	امتلك قدرات ومهارات فى العاب القوى تساعدنى على الفوز	لدى قدرات ومهارات تؤهلنى للفوز	٣	المحور الثانى الثقه بالنفس
٧٦%	اتصيب عرقا قبل البدء بالمنافسه	اعرق كثيرا قبل المنافسه	١٣	
٩٦%	اخشى الخساره من منافس ضعيف فى العاب القوى	اخشى المنافس الضعيف اكثر من القوى	١٥	
٧٨%	اشعر بالسيطره التامه على انفعالاتى وعلى ادائى الفنى اثناء المنافسه	اسيطر تماما على ادائى وانفعالى اثناء المنافسه	٩	المحور الثالث الضبط الانفعالى
٧٥%	اشعر بالارتباك اثناء بطولات العاب القوى الهامة	ارتبك فى البطولات الهامة	١٧	
٩١%	اشعر بالضيق من نقد المدرب لى امام زملائى فى تدريب العاب القوى	بضايقنى نقد المدرب لى	١٩	
٧٩%	استمتع ببطولات العاب القوى ذات المنافسه القويه ويزداد تركيزى	استمتع باللعب القوى ويزداد انتباهى	٢	
٨٨%	بالرغم من كثره الواجبات التى تفوق طاقتى الا اننى اتحملها بنشاط وحيويه	كثره الواجبات تفوق قدراتى ولكنى اتحملها بقوه	٢	المحور الخامس التحدى
٧٥%	اشعر بقدرتى لتحدى المنافس والفوز بالرغم من قوته	بالرغم من قوه المنافس الا اننى استطيع ان اتحده		

جدول (٩)

عدد عبارات كل محور من محاور المقياس

عدد العبارات	المحور	م
١٧	مواجهه القلق	١
١٠	الثقه بالنفس	٢
١١	الضبط الانفعالى	٣
١٠	تركيز الانتباه نحو الهدف	٤
١١	التحدى	٥

من خلال تحديد عبارات المقياس تم اختيار مفتاح التصحيح المناسب لمقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبى العاب القوى بمحافظة الاسكندرية فقد تم وضع مفتاح التصحيح الخماسى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث تحديد مفتاح التصحيح فى صورته المبدئيه :

جدول (١٠)
مفتاح تصحيح المقياس فى صورته المبدئيه

العبارات	دائما	كثيرا	احيانا	نادرا	ابدا
اتجاه المحور	٥	٤	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣	٤	٥

الدرجة العظمى لمقياس $٥ \times ٥٩ = ٢٩٥$

الدرجة الدنيا للمقياس $١ \times ٥٩ = ٥٩$

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بعمل التعديلات وفقاً لأراء السادة الخبراء وتم التوصل الى الشكل النهائى لمقياس الطاقة النفسية الايجابية لمتسابقي العاب القوى وأصبحت تحتوى على خمسة محاور (مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، الضبط الانفعالى ، تركيز الانتباه نحو الهدف، التحدى)، وتم تحديد طريقة الاجابة على العبارات وفقاً لمقياس ليكارت الخماسى (دائما- كثيرا- احيانا- نادرا- ابدا) ثم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) والتأكد من صلاحية المقياس.

وتهدف ايضا الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من وضوح صياغه عبارات المقياس ويضمن واقعيته وفهم العينه قيد البحث للعبارات وتحديد زمن المقياس ولتحقيق ذلك تم اتباع الاتى :

أجريت الدراسة على عينه استطلاعية وقوامها (٢٥) لاعب من خارج العينه الاساسيه وتتمتع بنفس خصائصها وذلك فى الفتره من ٢٠٢١/٢/٢٥ حتى ٢٠٢١/٢/٢٧ وذلك للتعرف على :

- الاسئله الشائعه لدى اللاعبين وكيفيه الاجابه عليها.
- الوقت المناسب للاجابه على عبارات المقياس.
- العبارات غير الواضحه او التى تحمل اكثر من مفهوم.

إعداد تعليمات المقياس :

- ان يكون المقياس مناسب لمستوى العينه.

- ان تحتوى التعليمات على الهدف من المقياس واعطاء نموذج لكيفية الاجابه.
 - ان يوضح ان الغرض من الاجابه هو البحث العلمى.
 - الاشارة الى عدم وجود اجابات صحيحة واخرى خاطئه.
- اعداد المقياس فى صورته الاوليه :
- تحديد زمن المقياس :

▪ زمن الاجابه على المقياس تتراوح من (١٠-٢٠) دقيقة.

المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

تم تحديد المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٢٥) من متسابقى العاب القوى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجاءت النتائج بتحديد المعاملات العلمية كالتالى:

أولاً : الصدق :

* تحديد درجة التمايز :

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية لتحديد درجة التمايز التى يوضحها

جدول (١١)

جدول (١١)

تحديد درجة التمايز لمقياس الطاقة النفسية ن = ٢٥

المحور الخامس: التحدى		المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف		المحور الثالث: الضبط الانفعالى		المحور الثانى: الثقة بالنفس		المحور الاول: مواجهة القلق	
معامل التمايز	رقم العبارة	معامل التمايز	رقم العبارة	معامل التمايز	رقم العبارة	معامل التمايز	رقم العبارة	معامل التمايز	رقم العبارة
١.٥٥	١	١.٢٥	١	١.٦	١	١.٠٠	١	١.٢	١
١.١	٢	١.٠٠	٢	١.٤٥	٢	١.٦	٢	١.٧	٢
١.٣	٣	١.٦٥	٣	١.٠١	٣	١.٣	٣	١.٠٠	٣
١.٦	٤	١.٨	٤	١.٠٠	٤	١.٠٠	٤	١.٢٥	٤
١.٧	٥	١.٧	٥	١.٧	٥	١.٠٠	٥	١.٣	٥
١.٤	٦	١.٧	٦	١.٧	٦	١.٠٥	٦	١.٧	٦
١.٦	٧	١.٨	٧	١.٥	٧	١.٧٥	٧	١.٣٥	٧
١.٠٠	٨	١.١	٨	١.٥٥	٨	١.٧	٨	١.٣٥	٨
١.٨	٩	١.٥	٩	١.٠٠	٩	١.٣	٩	١.٨	٩
١.٦	١٠	١.٥	١٠	١.٢٥	١٠	١.٦	١٠	١.٧	١٠
١.٢٥	١١			١.٦٥	١١			١.٠٠	١١
								١.٥	١٢
								١.٠٥	١٣
								١.٥٥	١٤
								١.٢	١٥
								١.٧	١٦
								١.٠٠	١٧

يتضح من جدول ان درجة تمايز عبارات المقياس تراوحت ما بين (١.٠٠ : ١.٠٨)، حيث أن الدرجة المقبول للتمايز أكبر من الواحد الصحيح وبالتالي لا يتم حذف اي عبارة من عبارات المقياس
صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى عن طريق الصدق التكويني (الاتساق الداخلي) والذي يوضح إرتباط كل عبارة بدرجة المحور الذى تتدرج تحته وارتباط كل محور بالدرجة الكلية للمقياس

جدول (١٢)

صدق الاتساق الداخلي فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الاول: مواجهة القلق) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
١	أحتفظ بهدوء أعصابى فى بطولات العاب القوى الهامه والقويه	٠.٥٣٨	**
٢	أشعر بالسعادة لزيادة عدد مرات تدريبات العاب القوى	٠.١٩١	
٣	أعتمد على قدراتى فى العاب القوى التى تساعدنى على مواجهة القلق	٠.٥٥٠	**
٤	عندما اتوتر افقد اسيطره على ادائى وأرتكب الكثير من الأخطاء	٠.٧٥١	**
٥	اتوتر فى المسابقات الهامه وعند مشاهده اشخاص مهمين فى المدرجات	٠.٧١٣	**
٦	اشعر بالقلق عند حضور عدد كبير من مشجعين العاب القوى	٠.٤٩٧	*
٧	تزداد ضربيات قلبى قبل البدء بالمنافسة	٠.٦٤٤	**
٨	أفقد الرغبة بالفوز مع تقدم عداء اخر خلال المنافسه	٠.٤٦٢	*
٩	أتوتر و أحبظ عندما يتفوق المنافس على اثناء بطوله العاب القوى	٠.٣٩٨	**
١٠	اشعر بإمكانية الفوز فى بطولات العاب القوى حتى فى الظروف الصعبه	٠.٥١٢	**
١١	أشعر بتقلصات بالمعدة أثناء البطولة	٠.٥٧٩	**
١٢	خوفى من منافسينى فى العاب القوى يجعلنى أكثر استعدادا لهم	٠.٣٩٦	*
١٣	أشعر بالقلق من وجود منافسينى الاقوياء فى العاب القوى	٠.٧٠٤	**
١٤	أرتكب الكثير من الأخطاء فى المنافسات الهامه	٠.٧٤٣	**
١٥	أشعر بالخوف من الاصابة أثناء نهائى بطولات العاب القوى الهامه	٠.٣٩٧	*
١٦	استطيع التخلص من الأفكار السلبية التى تؤثر على نجاحى	٠.٦٠٠	**
١٧	أشعر بتقلصات عضلية قبل المنافسة	٠.٦٧٢	**

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦ ، ** عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباط معنوية فى قيمة " ر " المحسوبة بين العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى

العاب القوى (المحور الأول: مواجهة القلق) عدا العبارة رقم (٢)، وجاءت درجة ارتباط المحور (٠.٩٣٦) وهى قيمة مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (١٣)

صدق الاتساق الداخلى فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الثانى: الثقة بالنفس) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
١	امتلك قدره على تحمل أخطائى و مواجهتها	*٠.٤٧١	
٢	اشعر بالسعادة لفرح المدرب من المنافسة	*٠.٣٩٩	
٣	أمتلك قدرات ومهاراتى العاب القوى تساعدنى على الفوز	*٠.٥٨٣	
٤	أقدم المساعدة لمن يحتاجها من اللاعبين	*٠.٤٢٨	
٥	أخشى من صياح وهتافات الجماهير	**٠.٦٠٣	**٠.٨١٤
٦	أمتلك القدرة على تحقيق الرقم المطلوب	*٠.٣٩٧	
٧	اشعر بأننى عداء ناجح واثق اننى سوف أفوز بالبطولة	**٠.٦٢٧	
٨	اعرق كثيرا قبل المنافسة	*٠.٥٩٥	
٩	أمتلك الشجاعة فى اتخاذ القرار السليم الناجح	*٠.٤٧٢	
١٠	أخشى التعرض للخسارة من منافسين أضعف منى فى العاب القوى	*٠.٤٠٠	

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦ ، ** عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباط معنوية فى قيمة " ر " المحسوبة بين العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الثانى: الثقة بالنفس)، وجاءت درجة ارتباط المحور (٠.٨١٤) وهى قيمة مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (١٤)

صدق الاتساق الداخلى فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى. (المحور الثالث: الضبط الانفعالى) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
١	أسامح من يخطئ فى حقى	٠.١٧١	
٢	أبادل المنافس الشعور بالأحترام حتى فى الخسارة	**٠.٥٥٠	
٣	أمتلك القدرة على خفض حالة التوتر التى تتنابنى اثناء مسابقات العاب القوى	*٠.٤٩٢	**٠.٨١٧
٤	أشعر بالقلق والتوتر فى بطولات العاب القوى القوية	**٠.٥٢٢	
٥	أشعر بالسيطرة التامة على انفعالاتى وعلى ادائى الفنى اثناء المنافسة	**٠.٥٢٧	
٦	أتصرف بهدوء فى المواقف الصعبة فى المسابحة	*٠.٤٦٥	

تابع جدول (١٤)

صدق الاتساق الداخلى فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.
(المحور الثالث: الضبط الانفعالى) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
٧	اشعر بالمزيد من السعادة من هتافات الجمهورلى	٠.١٣٦	
٨	اشعر بالرضا بتنفيذ تعليمات المدرب	*٠.٣٩٨	
٩	أشعر بالارتياك أثناء بطولات العاب القوى الهامه	**٠.٦١١	
١٠	أتحكم فى انفعالاتى عندما يضايقنى أحد المنافسين	**٠.٥٣٧	
١١	اشعر بالضيق من نقد المدرب لى امام زملائى فى تدريب العاب القوى	*٠.٤٣٤	

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦ ، ** عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباط معنوية فى قيمة "ر" المحسوبة بين العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الثالث: الضبط الانفعالى) عدا العبارة رقم (١ ، ٧) ، وجاءت درجة ارتباط المحور (٠.٨١٧) وهى قيمة مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (١٥)

صدق الاتساق الداخلى فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.
(المحورالرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
١	أنتظر الاشتراك فى بطولات العاب بشوق كبير	*٠.٤٦٢	
٢	استمتع ببطولات العاب القوى ذات المنافسة القوية ويزداد تركيزى	*٠.٤٠٥	
٣	ترتعش عضلاتى قبل البدء فى المنافسة	**٠.٧٤٤	
٤	اركز انتباهى واعزل انتباهى عن المشتتات فى المباريات الهامه ولا افكر فى النتيجة	**٠.٥٧٧	
٥	استطيع استبعاد ما يشنت انتباهى خلال بطولات العاب القوى	*٠.٤٥٢	**٠.٨٩٨
٦	استطيع السيطرة على أفكارى اثناء المنافسة	*٠.٥٤٨	
٧	يجف حلقى ويقل انتباهى قبل البدء بالمنافسة	**٠.٦١٩	
٨	تصاحبنى أفكار سيئة وافقد تركيزى قبل بطولات العاب القوى الهامه	**٠.٧٠٨	
٩	انجز المهام الموكله لى بسهولة ويسر ولا أتردد وابدى رأبى للمدرب بكل صراحه	*٠.٣٩٩	
١٠	تركيزى العالى على المهمة يجعلنى اقل ارتكابا للاخطاء	*٠.٤٩٤	

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦ ، ** عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباط معنوية فى قيمة "ر" المحسوبة بين العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى

العاب القوى. (المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف) ، وجاءت درجة ارتباط المحور (٠.٨٩٨) وهى قيمة مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (١٦)

صدق الاتساق الداخلى فى عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى. (المحور الخامس: التحدى) (ن = ٢٥)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة المقياس
١	أرى الجانب المشرق فى مستقبلى فى العاب القوى	**٠.٥٨٣	
٢	بالرغم من كثرة الواجبات التى تقوف طاقتى إلا أننى أتحملها بنشاط وحيوية	**٠.٦١٧	
٣	احقق الفوز بأراداتى القويه واتحدى بمهاراتى اقوى منافسينى بألعاب القوى	**٠.٥٨١	
٤	اشعر بسيطره تامه على ادائى اثناء المنافسه واتحدى اصعب المنافسين	**٠.٧١٨	
٥	انتشوق لبطولات العاب القوى وانتظرها برغبه ومزيد من التحدى	**٠.٦٤٥	
٦	أجتهد لتطوير قدراتى البدنية والنفسية والعقلية فى العاب القوى واحقق التفوق بالجهد والاصرار	**٠.٦٦٥	**٠.٧٦٢
٧	استمتع بتحقيق أرقام شخصية جديدة	٠.٠٨٣	
٨	اشعر بقدرتى لتحدى المنافس والفوز بالرغم من قوته	**٠.٧٣١	
٩	اتحدى واستطيع زياده مستوى طاقتى من بدايه المنافسه الى نهايتها	**٠.٧٢٨	
١٠	استمتع بتحقيق ارقام شخصيه جديده فى العاب القوى	**٠.٦٦٣	
١١	اشعر بتحسن فى مستوى ادائى فى المنافسه وارغب فى تحدى منافسينى فى العاب القوى	**٠.٥٠٥	

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٩٦ ، ** عند مستوى ٠.٠٠١ = ٠.٥٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباط معنوية فى قيمة "ر" المحسوبة بين العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الخامس: التحدى) عدا العبارة رقم (٧) ، وجاءت درجة ارتباط المحور (٠.٧٦٢) وهى قيمة مرتفعة ومعنوية تدل على الصدق لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى عن طريق حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (١٧)

معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (ن = ٢٥)

م	محاور المقياس	معامل الثبات	
		الفا لكرونباخ	التجزئة النصفية
١	المحور الاول: مواجهة القلق	٠.٨٤٥	٠.٨٠٩
٢	المحور الثاني: الثقة بالنفس	٠.٦٣٨	٠.٦٣٩
٣	المحور الثالث: الضبط الانفعالي	٠.٦٥٦	٠.٦٧٥
٤	المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف	٠.٧٣٥	٠.٦٩٨
٥	المحور الخامس: التحدى	٠.٨٢١	٠.٨٤٣
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٣١	٠.٩١٦

يتضح من جدول (١٧) معامل الثبات للمقياس حيث بلغ معامل الثبات الفا لكرونباخ (٠.٩٣١) وتراوحت قيمته فى المحاور ما بين (٠.٦٣٨، ٠.٨٤٥) ، وبلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية (٠.٩١٦) وتراوحت قيمته فى المحاور ما بين (٠.٦٣٩، ٠.٨٤٣) وهى قيم عالية اكبر من ٠.٦ وتقرب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

وبعد التأكد من صلاحية مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى وتحديد المعاملات العلمية التى أسفرت عن حذف عدد (٤) عبارات أظهرت عدم وجود دلالة احصائية لتصبح مقياس فى صورتها النهائية بعدد (٥٥) عبارة موزعة على خمسة محاور رئيسية يتم الاجابة عليها وفقا لمقياس ليكارت الخماسى للعبارات فى اتجاه المحور (دائما = ٥ ، كثيرا = ٤ ، احيانا = ٣ ، نادرا = ٢ ، ابدا = ١) بينما العبارات العكسية (دائما = ١ ، كثيرا = ٢ ، احيانا = ٣ ، نادرا = ٤ ، ابدا = ٥) ومن خلال ذلك يمكن تحديد درجة كل محور وفقا لعدد العبارات وهى كالتالى :

- المحور الاول: مواجهة القلق (٨٠) درجة لعدد (١٦) عبارة (العبارات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠) ، (العبارات العكسية ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠).
- المحور الثانى: الثقة بالنفس (٥٠) درجة لعدد (١٠) عبارات (العبارات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) ، (العبارات العكسية ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).
- المحور الثالث: الضبط الانفعالي (٤٥) درجة لعدد (٩) عبارات (العبارات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩) ، (العبارات العكسية ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩).
- المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف (٥٠) درجة لعدد (١٠) عبارات (العبارات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) ، (العبارات العكسية ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).
- المحور الخامس: التحدى (٥٠) درجة لعدد (١٠) عبارات (العبارات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠) ، (العبارات العكسية ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).

الخطوات التنفيذية للبحث (الدراسة الأساسية)

قام الباحثون بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة البحث من متسابقى العاب القوى بمنطقة الاسكندرية فى خلال الفترة من ٢٠٢١/٣/١٥ الى ٢٠٢١/٤/٢٠ وذلك وفقاً للخطوات التنفيذية التالية :

أولاً : تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

ثانياً :- تناول التريبتوفان لمتسابقى العاب القوى.

- شاركت عينة البحث فى بطولتين جمهورية متتابعتين يفصل بينها أسبوع فقط
 - شاركت العينة البحثية من المتسابقين فى البطولة الاولى بعد إنتهاء البرنامج التدريبى المقنن بدون تناول عقار التريبتوفان وتم قياس الارقام والمستوى الرقى لهم فى بطولة الجمهورية باستاد المركز الاولمبى للفرق القومية فى المعادى
 - خلال الاسبوع الفاصل بين البطولتين تناول المتسابقين عقار التريبتوفان بمعدل كبسولة واحدة منهما صباحا والاخرى مساء
 - خلال الثلاث أيام المنافسة فى البطولة تناول المتسابقين العقار بمعدل كبسولتين صباحا وكبسولتين مساء
 - تم قياس المستوى الرقموزمن العدائين الكرتونيا ببطولة الجمهورية تحت ٢٠ عام المقامة فى المركز الاولمبى للفرق القومية بالمعادى
- المعالجات الاحصائية.**

تم بتطبيق ومعالجة البيانات باستخدام البرنامج IBM SPSS Statistics 20 الاحصائى للحصول المعالجات الاحصائية التالية.

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابى.
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- معامل الثبات الفا لكرونباخ.
- معامل الثبات بالتجزئة النصفية.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- اختبار مربع كاي "كا٢".
- مربع ايتا.
- حجم التأثير.

عرض ومناقشة النتائج:

قام الباحثون بعد تطبيق مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى وتناول عينة البحث للتريبتوفان بتحليل البيانات للتوصل الى النتائج التى يتحقق من خلالها أهداف البحث والأجابة على التساؤلات وذلك على النحو التالى :-

أولاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول.

للتحقق والإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على "ما هي درجة الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوي؟" يتضح ذلك من الجداول الخاصة بتحليل نتائج (مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوي) والتي يتبعها التعليق على النتائج ومناقشتها.

جدول (١٨)

دلالة مربع كاي "كا" لاجابات على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوي

(المحور الاول: مواجهة القلق) (ن = ٧٧)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "كا"	أنتباه الأراء	المتوسط المرجح	ايضا		نادرًا		أحيانًا		كثيرًا		دائمًا		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
٥	٧٠.٣٩	**٩٨.٧٨	كثيرًا	٣.٥٢	٦.٤٩	٥	١٠.٣٩	٨	٣٢.٤٧	٢٥	٢٥.٩٧	٢٠	٢٤.٦٨	١٩	أحفظ يهدوء أعصابى فى بطولات العاب القوى الهامة والقويه	١
٤	٧١.١٧	**٩٨.٥٢	كثيرًا	٣.٥٦	٣.٩٠	٣	١٤.٢٩	١١	٢٧.٢٧	٢١	٣١.١٧	٢٤	٢٣.٣٨	١٨	أعتمد على قدراتى فى العاب القوى التى تساعدى على مواجهة القلق	٢
١٥	٤٩.٠٩	**٩٤.٢٣	كثيرًا	٢.٤٥	٢٧.٢٧	٢١	٢٧.٢٧	٢١	٢٢.٠٨	١٧	١٩.٤٨	١٥	٣.٩٠	٣	عندما التوتر القدر اسيطره على ادائى وأركب الكثير من الأخطاء	٣
١٢	٥٧.١٤	٦.٠٥	أحيانًا	٢.٨٦	١٦.٨٨	١٣	٢٤.٦٨	١٩	٢٨.٥٧	٢٢	١٥.٥٨	١٢	١٤.٢٩	١١	التوتر فى المسابقات الهامة وعند مشاهدة اشخاص مهمين فى المدرجات	٤
١	٧٣.٥١	**٢٦.٨٣	نادرًا	٣.٦٨	٧.٧٩	٦	١١.٦٩	٩	٢٥.٩٧	٢٠	١٤.٢٩	١١	٤٠.٢٦	٣١	اشعر بالقلق عند حضور عدد كبير من مشجعين العاب القوى	٥
١٦	٤٦.٧٥	**٩٩.٠٤	كثيرًا	٢.٢٤	٣٧.٦٦	٢٩	٢٢.٠٨	١٧	١٦.٨٨	١٣	١٥.٥٨	١٢	٧.٧٩	٦	تزداد ضربيات قلبى قبل البدء بالمنافسة	٦
٩	٦٢.٣٤	٦.٥٧	أحيانًا	٣.١٢	١٨.١٨	١٤	١١.٦٩	٩	٢٧.٢٧	٢١	٢٥.٩٧	٢٠	١٦.٨٨	١٣	أقدر الرغبة بالفوز مع تقدم عدها اخذخلال المنافسه	٧
٧	٦٧.٠١	٦.٧٠	أحيانًا	٣.٣٥	١٢.٩٩	١٠	١٢.٩٩	١٠	٢٣.٣٨	١٨	٢٧.٢٧	٢١	٢٣.٣٨	١٨	أد وتر و أحبط عندما يتفوق المنافس على لثاء بطوله العاب القوى	٨
٢	٧٢.٩٩	**٢٥.٩١	كثيرًا	٢.٦٥	٠.٠٠	٠	٥.١٩	٤	٤٥.٤٥	٣٥	٢٨.٥٧	٢٢	٢٠.٧٨	١٦	اشعر بإمكانية الفوز فى بطولات العاب القوى حتى فى الظروف الصعبه	٩
١٠	٥٩.٤٨	٢.٨١	أحيانًا	٢.٩٧	١٩.٤٨	١٥	١٦.٨٨	١٣	٢٧.٢٧	٢١	١٩.٤٨	١٥	١٦.٨٨	١٣	أشعر بتقلصات بالمعدة أثناء البطولة	١٠
٦	٧٠.١٣	**٩٥.٩٢	كثيرًا	٣.٥١	٦.٤٩	٥	١٢.٩٩	١٠	٣١.١٧	٢٤	٢٢.٠٨	١٧	٢٧.٢٧	٢١	خوفى من منافساتى فى العاب القوى يجعلنى أكثر استعدادا لهم	١١
١١	٥٨.٩٦	٤.١٠	أحيانًا	٢.٩٥	١٥.٥٨	١٢	٢٣.٣٨	١٨	٢٧.٢٧	٢١	١٨.١٨	١٤	١٥.٥٨	١٢	أشعر بالقلق من وجود منافساتى الغيراه فى العاب القوى	١٢
١٤	٥٤.٨١	**٩٥.٧٩	أحيانًا	٢.٧٤	٢٠.٧٨	١٦	١٨.١٨	١٤	٣٦.٣٦	٢٨	١٥.٥٨	١٢	٩.٠٩	٧	أركب الكثير من الأخطاء فى المنافسات الهامة	١٣
١٣	٥٥.٢٢	*١٠.٧٣	أحيانًا	٢.٧٧	٢٤.٦٨	١٩	١٥.٥٨	١٢	٢٢.٤٧	٢٥	١٢.٩٩	١٠	١٤.٢٩	١١	أشعر بالخوف من الإصابة أثناء نهائى بطولات العاب القوى الهامة	١٤
٣	٧١.٤٣	**٢٢.٤٢	كثيرًا	٣.٥٧	١.٣٠	١	١٥.٥٨	١٢	٢٢.٤٧	٢٥	٢٥.٩٧	٢٠	٢٤.٦٨	١٩	استطيع التخلص من الأفكار السلبية التى تؤثر على نجاحى	١٥
٨	٦٤.٩٤	*١٠.٩٩	أحيانًا	٣.٢٥	١٢.٩٩	١٠	١١.٦٩	٩	٣٢.٤٧	٢٥	٢٣.٣٨	١٨	١٩.٤٨	١٥	أشعر بتقلصات عضلية قبل المنافسة	١٦

* معنوية "كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

** وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)

يتضح من جدول (١٨) وجود دلالة معنوية فى قيمة "كا" المحسوبة فى الاجابات على معظم عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوي (المحور الاول: مواجهة القلق)، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٤٦.٧٥% : ٧٣.٥١%) وجاءت بأعلى نسبة العبارة (اشعر بالقلق عند حضور عدد كبير من الجماهير) بينما جاءت بأقل نسبة العبارة (تزداد ضربيات قلبى قبل البدء بالمنافسة) فى مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوي.

جدول (١٩)

دلالة مربع كاي "كا" لاجابات على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى
(المحور الثانى: الثقة بالنفس) (ن = ٧٧)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "كا"	اتجاه الأراء	المتوسط المرجح	ابدا		نادرا		احيانا		كثيرا		دائما		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٣	٨٠.٧٨	**٢٤.٧٧	كثيرا	٤.٠٤	٠.٠٠	٠	١.٣٠	١	٢٧.٢٧	٢١	٣٧.٦٦	٢٩	٣٣.٧٧	٢٦	١	امتلك القدرة علي تحمل أخطائي و مواجهتها
١	٩٢.٤٧	**٥١.٥٣	دائما	٤.٦٢	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٩.٠٩	٧	١٩.٤٨	١٥	٧١.٤٣	٥٥	٢	اشعر بالسعادة لفرح المدرب من المنافسة
٥	٧٨.١٨	**١٩.٧٨	كثيرا	٣.٩١	٠.٠٠	٠	٣.٩٠	٣	٢٩.٨٧	٢٣	٣٧.٦٦	٢٩	٢٨.٥٧	٢٢	٣	أمتلك قدرات ومهاراتي العاب القوى تساعدني على الفوز
٢	٨٧.٧٩	**٥١.٨٨	دائما	٤.٣٩	٠.٠٠	٠	١.٣٠	١	١٥.٥٨	١٢	٢٥.٩٧	٢٠	٥٧.١٤	٤٤	٤	أقدم المساعدة لمن يحتاجها من اللاعبين
٦	٧٨.١٨	**٣٦.٣١	نادرا	٣.٩١	٦.٤٩	٥	١٠.٣٩	٨	١٢.٩٩	١٠	٢٥.٩٧	٢٠	٤٤.١٦	٣٤	٥	أخشى من صياح وهتافات الجماهير
٤	٨٠.٧٨	**١٩.٨٢	كثيرا	٤.٠٤	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	١٩.٤٨	١٥	٥٧.١٤	٤٤	٢٣.٣٨	١٨	٦	أمتلك القدرة على تحقيق الرقم المطلوب
٩	٦٥.٩٧	**٤٠.٨٦	احيانا	٣.٣٠	٣.٩٠	٣	١٢.٩٩	١٠	٤٦.٧٥	٣٦	٢٢.٠٨	١٧	١٤.٢٩	١١	٧	اشعر بأبني عداه ناجح واثق اننى سوف أفوز بالبطولة
٨	٧٣.٧٧	**٢٤.٨٨	نادرا	٣.٦٩	١٢.٩٩	١٠	١٠.٣٩	٨	١٠.٣٩	٨	٢٧.٢٧	٢١	٣٨.٩٦	٣٠	٨	اعرق كثيرا قبل المنافسة
٧	٧٧.٩٢	**١٦.٢٥	كثيرا	٣.٩٠	٠.٠٠	٠	٥.١٩	٤	٣٢.٤٧	٢٥	٢٩.٨٧	٢٣	٣٢.٤٧	٢٥	٩	أمتلك الشجاعة في اتخاذ القرار السليم الناجح
١٠	٤٥.٧١	**٢٢.١٦	كثيرا	٢.٢٩	٣٥.٠٦	٢٧	٢٣.٣٨	١٨	٢٥.٩٧	٢٠	٩.٠٩	٧	٦.٤٩	٥	١٠	أخشى التعرض للخسارة من منافسين أضعف منى في العاب القوى

*معنوية "كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

**وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)

يتضح من جدول (١٩) وجود دلالة معنوية فى قيمة "كا" المحسوبة فى الاجابات على عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الثانى: الثقة بالنفس)، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٤٥.٧١% : ٩٢.٤٧%) وجاءت بأعلى نسبة العبارة (اشعر بالسعادة لفرح المدرب من المنافسة) بينما جاءت بأقل نسبة العبارة (أخشى التعرض للخسارة من منافسين أضعف منى) فى مقياس الطاقة النفسية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (٢٠)

دلالة مربع كاي "كا" لاجابات على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى
(المحور الثالث: الضبط الانفعالى) (ن = ٧٧)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "كا"	اتجاه الأراء	المتوسط المرجح	ابدا		نادرا		احيانا		كثيرا		دائما		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	٨٩.٣٥	**٦٥.٧٠	دائما	٤.٤٧	١.٣٠	١	٠.٠٠	٠	١١.٦٩	٩	٢٤.٦٨	١٩	٦٢.٣٤	٤٨	١	ابادل المنافس الشعور بالأحترام حتى فى الخسارة
٦	٦٩.٠٩	**٢٤.٤٩	كثيرا	٣.٤٥	٣.٩٠	٣	١٢.٩٩	١٠	٣٥.٠٦	٢٧	٢٩.٨٧	٢٣	١٨.١٨	١٤	٢	أمتلك القدرة على خفض حالة التوتر التى تتناوب اثناء مسابقات العاب القوى
٨	٤٩.٨٧	**٢١.٣٨	كثيرا	٢.٤٩	١٩.٤٨	١٥	٣٦.٣٦	٢٨	٢٥.٩٧	٢٠	١١.٦٩	٩	٦.٤٩	٥	٣	أشعر بالقلق والتوتر فى بطولات العاب القوى القوية
٥	٧٢.٩٩	**٣٣.٧١	كثيرا	٣.٦٥	٢.٦٠	٢	٧.٧٩	٦	٣٢.٤٧	٢٥	٣٦.٣٦	٢٨	٢٠.٧٨	١٦	٤	أشعر بالسيطرة التامة على انفعالاتى وعلى ادائى الفنى اثناء المنافسة
٤	٧٤.٢٩	**٢١.٣٨	كثيرا	٣.٧١	٣.٩٠	٣	١١.٦٩	٩	٢٥.٩٧	٢٠	٢٥.٩٧	٢٠	٣٢.٤٧	٢٥	٥	أصرف بهدوء فى المواقف الصعبة فى المسابقة
٢	٨٩.٣٥	**٦٠.٧١	دائما	٤.٤٧	٠.٠٠	٠	١.٣٠	١	٩.٠٩	٧	٣١.١٧	٢٤	٥٨.٤٤	٤٥	٦	اشعر بالرضا بتنفيذ تعليمات المدرب
٩	٤٦.٧٥	**٢٩.٦٩	كثيرا	٢.٣٤	٢٤.٦٨	١٩	٣٢.٤٧	٢٥	٣٢.٤٧	٢٥	٥.١٩	٤	٥.١٩	٤	٧	أشعر بالارتباك اثناء بطولات العاب القوى الهامة
٣	٧٥.٥٨	**٢٣.٥٨	كثيرا	٣.٧٨	٣.٩٠	٣	١١.٦٩	٩	٢٢.٠٨	١٧	٢٧.٢٧	٢١	٣٥.٠٦	٢٧	٨	أتحكم فى انفعالاتى عندما يضايقنى أحد المنافسين
٧	٦٤.١٦	**٣١.٢٥	احيانا	٣.٢١	١١.٦٩	٩	١٢.٩٩	١٠	٤٢.٨٦	٣٣	٧.٧٩	٦	٢٤.٦٨	١٩	٩	اشعر بالضيق من نقد المدرب لى امام زملائى فى ترتيب العاب القوى

*معنوية "كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

**وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)

يتضح من جدول (٢٠) وجود دلالة معنوية في قيمة "كا" المحسوبة في الاجابات على عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الثالث: الضبط الانفعالى)، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٤٦.٧٥% : ٨٩.٣٥%) وجاءت بأعلى نسبة العبارة (ابادل المنافس الشعور بالأحترام حتى فى الخسارة) بينما جاءت بأقل نسبة العبارة (أشعر بالارتباك أثناء البطولة) فى مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (٢١)

دلالة مربع كاي "كا" للاجابات على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف) (ن = ٧٧)

الترتيب	النسبة الموافقة %	مربع كاي "كا"	اتجاه الأراء	المتوسط المرجح	اجبا		تادرا		احيانا		كثيرا		دائما		العبارات	م
					ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
١	٨٥.٧١	**٧٨.٢٦	دائما	٤.٢٩	٣.٩٠	٣	١.٣٠	١	١٤.٢٩	١١	٢٣.٣٨	١٨	٥٧.١٤	٤٤	١	انتظر الاشتراك فى بطولات العاب بشوق كبير
٢	٨١.٨٢	**٤٩.٩٥	كثيرا	٤.٠٩	٢.٦٠	٢	٦.٤٩	٥	١٨.١٨	١٤	٢٤.٦٨	١٩	٤٨.٠٥	٣٧	٢	استمتع ببطولات العاب القوى ذات المنافسة القوية ويزداد تركيزى
٨	٥٨.٩٦	٧.٦١	احيانا	٢.٩٥	١٨.١٨	١٤	٢٩.٨٧	٢٣	١٠.٢٩	٨	٢٢.٠٨	١٧	١٩.٤٨	١٥	٣	ترتفع عضلاتى قبل البدء فى المنافسة
١٠	٤٩.٣٥	*١٢.٠٣	كثيرا	٢.٤٧	٢٩.٨٧	٢٣	٢٣.٣٨	١٨	٢٣.٣٨	١٨	١٦.٨٨	١٣	٦.٤٩	٥	٤	اركز انتباهى واعزل انتباهى عن المشتتات فى المباريات الهامة ولا افكر فى النتيجة
٤	٧٣.٥١	**٢٥.٢٧	كثيرا	٣.٦٨	٢.٦٠	٢	١١.٦٩	٩	٢٥.٩٧	٢٠	٣٥.٠٦	٢٧	٢٤.٦٨	١٩	٥	استطيع استبعاد ما يشغل انتباهى خلال بطولات العاب القوى
٣	٧٦.١٠	**٢٨.٦٥	كثيرا	٣.٨١	٢.٦٠	٢	٩.٠٩	٧	٢٨.٥٧	٢٢	٢٤.٦٨	١٩	٣٥.٠٦	٢٧	٦	استطيع السيطرة على افكارى أثناء المنافسة
٦	٦٤.٤٢	٢.٨١	احيانا	٣.٢٢	١٢.٩٩	١٠	١٩.٤٨	١٥	٢٣.٣٨	١٨	٢٠.٧٨	١٦	٢٣.٣٨	١٨	٧	يجف حلقى ويقف انتباهى قبل البدء بالمنافسة
٧	٥٩.٧٤	١.٣٨	احيانا	٢.٩٩	١٨.١٨	١٤	١٩.٤٨	١٥	٢٤.٦٨	١٩	٢٠.٧٨	١٦	١٦.٨٨	١٣	٨	تصاحبنى افكار سلبية وافقد تركيزى قبل بطولات العاب القوى الهامة
٥	٦٤.٦٨	٨.٦٥	احيانا	٣.٢٣	١١.٦٩	٩	١٦.٨٨	١٣	٣١.١٧	٢٤	١٦.٨٨	١٣	٢٣.٣٨	١٨	٩	انجز المهام الموكلة لى بسهولة وسر ولا أتردد وايدي رجلي للمدرب بكل صراحه
٩	٥٢.٧٣	٦.٥٧	احيانا	٢.٦٤	٣١.١٧	٢٤	١٩.٤٨	١٥	١٨.١٨	١٤	١٦.٨٨	١٣	١٤.٢٩	١١	١٠	تركيزى العالى على المهمة يجعلنى اقل ارتكابا للاخطاء

*معنوية "كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

**وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)

يتضح من جدول (٢١) وجود دلالة معنوية في قيمة "كا" المحسوبة في الاجابات على معظم عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف)، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٤٩.٣٥% : ٨٥.٧١%) وجاءت بأعلى نسبة العبارة (انتظر الاشتراك فى البطولات بشوق كبير) بينما جاءت بأقل نسبة العبارة (أشعر بالقلق عند التفكير فى نتيجة البطولة) فى مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

جدول (٢٢)

دلالة مربع كاي "٢كا" للاجابات على مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى
(المحور الخامس: التحدى) (ن = ٧٧)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "٢كا"	اتجاه الأراء	المتوسط المرجح	ابدا		نادرا		احيانا		كثيرا		دائما		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٣	٨٤.١٦	**٥٩.٥٦	دائما	٤.٢١	١.٣٠	١	٢.٦٠	٢	١٥.٥٨	١٢	٣٥.٠٦	٢٧	٤٥.٤٥	٣٥	أرى الجانب المشرق فى مستقبلى فى العاب القوى	١
٥	٨٠.٠٠	**٤٥.٢٧	كثيرا	٤.٠٠	١.٣٠	١	٢.٦٠	٢	٢٤.٦٨	١٩	٣٧.٦٦	٢٩	٣٣.٧٧	٢٦	بالرغم من كثرة الواجبات التى تقف طائفى إلا أننى أتملأها بنشاط وحيوية	٢
٤	٨٢.٠٨	**٤٩.٦٩	كثيرا	٤.١٠	١.٣٠	١	٣.٩٠	٣	١٨.١٨	١٤	٣٦.٣٦	٢٨	٤٠.٢٦	٣١	أحقق الفوز بأراداتى القوية والتحدى بمهاراتى القوية منافساتى بألعاب القوى	٣
٩	٧١.١٧	**٤٦.٧٠	كثيرا	٣.٥٦	٢.٦٠	٢	٧.٧٩	٦	٢٣.٧٧	٢٦	٤٢.٨٦	٣٣	١٢.٩٩	١٠	أشعر بسيطرته ثامه على ادائى أثناء المنافسه والتحدى اصعب المنافسين	٤
٢	٨٤.٦٨	**٦٥.٦٦	دائما	٤.٢٣	٢.٦٠	٢	٣.٩٠	٣	١٠.٣٩	٨	٢٣.٧٧	٢٦	٤٩.٣٥	٣٨	التفوق لبطولات العاب القوى وانتظرها برغبه ومزئد من التحدى	٥
١	٨٧.٥٣	**١٧.٤٨	دائما	٤.٣٨	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	١١.٦٩	٩	٣٨.٩٦	٣٠	٤٩.٣٥	٣٨	أجهد لتطوير قدراتى البدنية والنفسية والعقلية فى العاب القوى ولأحقق التفوق بالجهد والإصرار	٦
٨	٧٦.٣٦	**١٥.٧٣	كثيرا	٣.٨٢	٠.٠٠	٠	٦.٤٩	٥	٣١.١٧	٢٤	٣٦.٣٦	٢٨	٢٥.٩٧	٢٠	أشعر بقدرتى التحدى المنافس والتفوق بالرغم من قوته	٧
٧	٧٨.٤٤	**١٨.٣٣	كثيرا	٣.٩٢	٠.٠٠	٠	٣.٩٠	٣	٢٢.٤٧	٢٥	٣١.١٧	٢٤	٢٢.٤٧	٢٥	التحدى واستطيع زياده مستوى طائفى من بداية المنافسه الى نهايتها	٨
٦	٧٩.٧٤	**٤٥.٩٢	كثيرا	٣.٩٩	٢.٦٠	٢	٧.٧٩	٦	١٢.٩٩	١٠	٤١.٥٦	٣٢	٣٥.٠٦	٢٧	استمتع بتحقيق ارقام شخصيه جديده فى العاب القوى	٩
١٠	٦١.٣٠	**١٩.٣٠	احيانا	٣.٠٦	١٨.١٨	١٤	٧.٧٩	٦	٣٧.٦٦	٢٩	٢٢.٠٨	١٧	١٤.٢٩	١١	أشعر بتحسن فى مستوى ادائى فى المنافسه وارغب فى تحدى منافساتى فى العاب القوى	١٠

* معنوية "٢كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

** وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)

يتضح من جدول (٢٢) وجود دلالة معنوية فى قيمة "٢كا" المحسوبة فى الاجابات على عبارات مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (المحور الخامس: التحدى)، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦١.٣٠% : ٨٧.٥٣%) وجاءت بأعلى نسبة العبارة (أحقق التفوق بالجهد والإصرار) بينما جاءت بأقل نسبة العبارة (أجد صعوبة فى زيادة مستوى طائفى من بداية المنافسه لنهايتها) فى مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

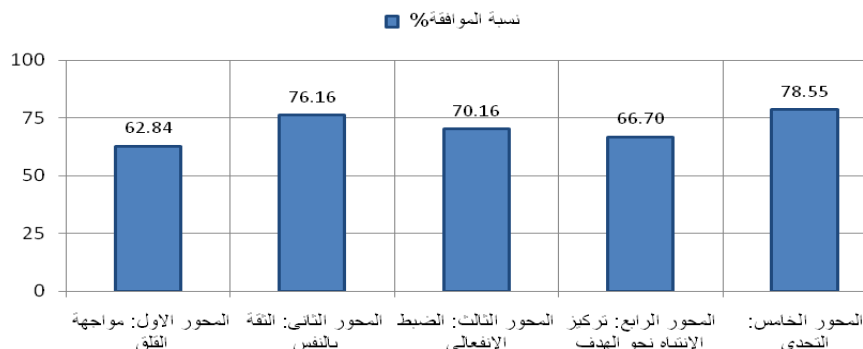
جدول (٢٣)

دلالة مربع كاي "٢كا" للاجابات على محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (ن = ٧٧)

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي "٢كا"	اتجاه الأراء	المتوسط المرجح	ابدا		نادرا		احيانا		كثيرا		دائما		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
٥	٦٢.٨٤	**٣١.٠٠	احيانا	٣.١٤	١٤.٥٣	١١	١٥.٩١	١٢	٢٩.٣٠	٢٣	٢١.٣٥	١٦	١٨.٩١	١٥	المحور الأول: مواجهة التلق	١
٢	٧٦.١٦	**٢٩.٣٥	كثيرا	٣.٨١	٥.٨٤	٥	٦.٨٨	٥	٢٢.٩٩	١٨	٢٩.٢٢	٢٣	٣٥.٠٦	٢٧	المحور الثاني: الثقة بالنفس	٢
٣	٧٠.١٦	**٣١.٣١	كثيرا	٣.٥١	٧.٩٤	٦	١٤.١٤	١١	٢٦.٤١	٢٠	٢٢.٢٢	١٧	٢٩.٢٩	٢٣	المحور الثالث: الضبط الانفعالى	٣
٤	٦٦.٧٠	**٥٣.٥٥	احيانا	٣.٣٤	١٣.٣٨	١٠	١٥.٧١	١٢	٢١.٨٢	١٧	٢٢.٢١	١٧	٢٦.٨٨	٢١	المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف	٤
١	٧٨.٥٥	**٣٨.٠١	كثيرا	٣.٩٣	٢.٩٩	٢	٤.٦٨	٤	٢٢.٨٦	١٨	٣٥.٥٨	٢٧	٣٣.٩٠	٢٦	المحور الخامس: التحدى	٥

* معنوية "٢كا" الجدولية لدرجة الحرية ٤ عند مستوى ٠.٠٥ = (٩.٤٩)

** وعند مستوى ٠.٠١ = (١٣.٢٨)



شكل (٣)

نسبة الموافقة على محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى ويتضح من جدول (٢٢) وشكل (٣) وجود دلالة معنوية فى قيمة "كا ٢" المحسوبة فى الاجابات على محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى، حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٦٢.٨٤% : ٧٨.٥٥%) واتجاه الأراء جاء ما بين كثيرا وأحيانا، وجاءت بأعلى نسبة (المحور الخامس: التحدى) بينما جاء بأقل نسبة (المحور الاول: مواجهة القلق) فى مقياس الطاقة النفسية لمتسابقى العاب القوى

وتشير دراسة **محمد عنبر (٢٠٠٠)** أن تنمية مهارة تركيز الانتباه ترجع إلى استفادة اللاعبين من برنامج التدريب العقلي قيد البحث، وأنه يجب الوضع فى الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين فى المهارات النفسية المرتبطة ببرنامج التدريب العقلي.

كما يضيف **عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥)** أن الناشئين يواجهون مشكلات لتحقيق تركيز الانتباه أثناء المنافسات الرياضية، ولا تكون هذه المشكلات بسبب عدم التركيز على المثيرات المرتبطة بل تشتت هذه المشكلات تركيز الانتباه ومنها الانشغال بالأحداث الماضية وهذا يسبب هبوط مفاجئ للأداء، الانشغال بالأحداث المستقبلية حيث يفكر اللاعبون بالأداء فى المستقبل ماذا لو خسر المباراة؟ وماذا لو أصيب؟ ومثل هذه الأفكار تؤثر سلبيا على التفكير وتؤدى لأخطاء وهبوط فى مستوى الاداء ويسبب التوتر العضلي ويؤدى لعبى ذهني.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به نتيجة دراسة **سميرة أحمد محمد (٢٠٠٦)** فى تثير الاتزان الانفعالي بمستوى بعض المهارات، كذلك بوجود علاقة طردية بين الاتزان الانفعالي ومستوى أداء المهارات الأساسية.

ويضيف **أسامة راتب (٢٠٠٠)** أن امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم فى

الأداء، وإنما يجب ان يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد، إنه من الأهمية تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث إن كلا منها يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة، و عندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس ويشعر بقيمة ذات، فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح اخطائه وانه لا يخشى المحاولة وإحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أدائه بالثقة، وحيث أن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر، فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة.

يشير عزت كاشف (٢٠٠٧) أن الإعداد النفسي لناشئ المبارزة يهدف إلى تهيئة واستثارة وتحفيز قدراته، لتحقيق الثقة بالنفس والمتزامن مع كافة الخطط التاكتيكية لناشئ سواء في حالة الهجوم أو الدفاع، وعلى اللاعب قبل بداية البطولة بحوالي أسبوعين إلى ثلاث أسابيع أن يسعى لتحقيق تهدئة نفسه وطمأننتها، نظرا لأن تلك الفترة هي التي يبدأ فيها بواذر الضغط النفسي. ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني.

للتحقق والإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على "ما هو تاثير تناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابق العابالقوى؟" يتضح ذلك من الجداول التالية الخاصة بنتائج (درجة الطاقة النفسية الإيجابية بعد تناول التريبتوفان لمتسابق العاب القوى) والتي يتبعها التعليق على النتائج ومناقشتها.

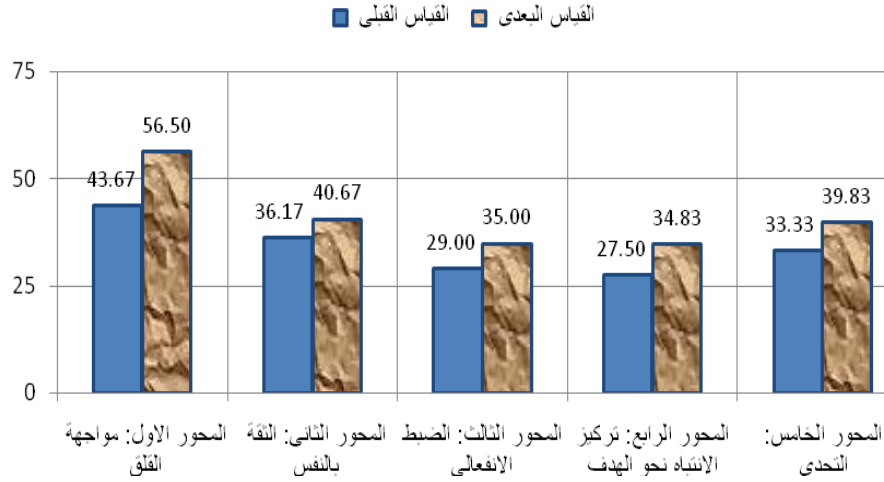
جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابق العاب القوى (ن = ٦)

م	الطاقة النفسية الإيجابية	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١	المحور الاول: مواجهة القلق	٥٦.٥٠	٥٦.٦١	٦.٨٠	٥٦.٥٠	٣.٧٦	١٢.٨٣	٨.٣٥**	٢٩.٣٩
٢	المحور الثانى: الثقة بالنفس	٤٠.٦٧	٢٠.٠٤	٣.٩٨	٤٠.٦٧	٤.٣٢	٤.٥٠	٢.٥٥	١٢.٤٤
٣	المحور الثالث: الضبط الانفعالى	٣٥.٠٠	٣.٣٥	٣.٦٩	٣٥.٠٠	١.٢٦	٦.٠٠	١١.٦٢**	٢٠.٦٩
٤	المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف	٣٤.٨٣	٩.٢٢	٥.٤٩	٣٤.٨٣	٥.٩٦	٧.٣٣	٣.٠٢*	٢٦.٦٧
٥	المحور الخامس: التحدى	٣٩.٨٣	٥.٣٥	٣.١٣	٣٩.٨٣	٣.٣٣	٦.٥٠	٤.٧٨**	١٩.٥٠

* معنوية "ت" الجدولية لدرجة الحرية ٥ عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١ ،

** وعند مستوى ٠.٠١ = ٤.٠٣٢



شكل (٤)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى

يتضح من جدول (٢٤) وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي فى محاور مقياس الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (١٢.٤٤% : ٢٩.٣٩%) لصالح القياس البعدي بعد تناول التريبتوفان لمتسابقى العاب القوى.

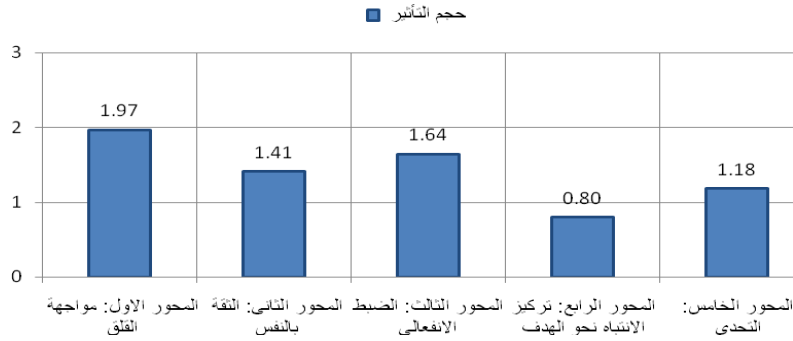
جدول (٢٥)

حجم التأثير لتناول التريبتوفان على الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى (ن = ٦)

م	الطاقة النفسية الإيجابية	معامل الارتباط "ر"	التأثير	
			مربع ايتا "ايتا ٢"	قيمة حجم التأثير
١	المحور الأول: مواجهة القلق	٠.٨٣٣	٠.٩٣٣	١.٩٧
٢	المحور الثاني: الثقة بالنفس	٠.٠٨٢	٠.٥٦٥	١.٤١
٣	المحور الثالث: الضبط الانفعالي	٠.٩٤٠	٠.٩٦٤	١.٦٤
٤	المحور الرابع: تركيز الانتباه نحو الهدف	٠.٧٨٧	٠.٦٤٥	٠.٨٠
٥	المحور الخامس: التحدي	٠.٨١٧	٠.٨٢٠	١.١٨

* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع

* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع.



شكل (٥)

حجم التأثير لتناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى ويتضح من الجداول والاشكال السابقه :

يتضح من جدول (٢٥) وشكل (٥) تأثير تناول التريبتوفان عليا لطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى جاء بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٠ : ١.٩٧) وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٥٦٥ : ٠.٩٦٤) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.١٤، مما يدل على التأثير الإيجابى وفاعلية تناول التريبتوفان علي الطاقة النفسية الإيجابية لمتسابقى العاب القوى.

وفى هذا الصدد يذكر (roger & milier 1993) ان استجابته اللاعب للمواقف الضاغطة والقلق المسبب للانهاك النفسى تتوقف على محددات قد ترجع الى الموقف الضاغط نفسه او الى خصائص الفرد وتتوقف على خبرته، عمره، اتجاهاته، سماته الشخصيه، استعداداته النفسيه، البيولوجيه، الفسيولوجيه، العصبيه وطاقته ومدى تناسبه مع حجم الضغط وقدرته على مواجهته وتحمله واللاعب المتمتع بمستوى عالى من الطاقه النفسيه يستطيع مواجهه المواقف الضاغطة بشكل جيد ومن ثم تحقيق افضل النتائج.

ويؤكد (طارق بدر الدين :٢٠٠٣) ان الضغوط النفسيه المصاحبه للمنافسات الرياضيه تساعد اللاعب على مواجهه وحسن التعامل مع المواقف الضاغطة والتنافسيه بكفاءه عالىه وخبره ممتعه وتعمل على تطوير النواحي البدنيه والنفسيه والتي يتم تدريبها من خلال المشاركه والتدريب فى المنافسات الرياضيه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسه كلا من (ناديه طاهر :٢٠٠٨)، (احمد امين فوزى :٢٠٠٨)، (السيد ابو النور :٢٠٠٩)، (cockrill:2008) على ان تنميه بعض المهارات النفسيه ومنها مواجهه القلق يؤدى الى تحسن الطاقه النفسيه ومن ثم تحسن مستوى الاداء الرياضى

ويرى الباحثين ان اللاعبين المتمتعين بمستوى عالى من الطاقه النفسيه وايضا مستوى عالى من هرمون التريبتوفان يواجهون الضغوط بشكل اكثر تكيفا ويستطيعون تركيز جهودهم وتحمل المشاق التى تواجههم بكفاءه عاليه كما ان نظرتهم للحياه تكون اكثر تفاؤليه ويتمتعون بالممارسه الرياضيه ويستطيعون تحديد اهدافهم بواقعيه اكثر من اللاعبين الذين يقل لديهم مستوى الطاقه النفسيه ومستوى هرمون التريبتوفان ولهذا تعتبر الطاقه النفسيه وهرمون التريبتوفان من العوامل الهامه الفعاله التى يمكن من خلالها التعامل بفاعليه مع الضغوط النفسيه ومواجهتها وايجاد الطرق الملائمه لحل المشكلات التى تواجهه اللاعب اثناء المنافسه الرياضيه.

اما بالنسبه للمحور الثانى (الثقه بالنفس) فيتضح من الجدول والشكل السابق وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الثقه بالنفس فى مقياس الطاقه النفسيه كما ان حجم الاثر ايجابى نتيجته لتناول هرمون التريبتوفان المستخدم مع اللاعبين فى التجربه البعديه ومن ثم تحسن مستوى الطاقه النفسيه.

وفى هذا الصدد فقد اشار (اسماعيل حامد :٢٠٠٠) ان الرياضى الذى يتميز بسمه الثقه بالنفس يكون واثقا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق او التردد فى المواقف المتغيره والمفاجئه الغير متوقعه ويتقبل النقد من مدربه بصدر رحب ولديه قدره على الثبات واتخاذ القرارات ويظهر دائما بمظهر طيب يعتريه الخوف والقلق عند ملاقاته لمنافسين اعلى منه فى المستوى كما انه يجيد التحدث وايضاح وجهه نظره للمدرب ولزملائه ويحترم اراء الاخرين. وتأتى اهمية الثقه بالنفس فى أنه فى حالة فوز اللاعب الرياضى ببعض المنافسات المتتاليه، فإن الاتجاه أنه سوف يفعل ذلك فى المره القادمه، مما يدفعه إلى مزيد من الثقه بالنفس.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠م)، أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤م) والتي أشارت إلى أن ثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقه النفسيه الايجابيه. والشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم بإستخدام المدربين الاساليب زياده الثقه بالنفس مثل تعزيز الاداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضى بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. ويعزو الباحثين هذا التحسن الى ان تناول هرمون التريبتوفان اثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الثقه بالنفس ومن ثم تحسن مستوى الطاقه النفسيه.

وبالنسبه للمحور الثالث (الضبط الانفعالى) فيتضح من الجدول والشكل السابق انه يوجد فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الضبط الانفعالى للاعبين العاب القوى قيد البحث.

كما أشارت النتائج بتحسّن مستوى الضبط الانفعالي نتيجة لتناول اللاعبين هرمون التريبوتوفان مما يدل على ان لديه اثر ايجابي في تحسّن مستوى الطاقه النفسيه للاعبين. ويوضح (احمد امين فوزى : ٢٠٠٨) ان ان اللاعب الذى يتمتع بقدر عالى من الضبط الانفعالي يستطيع ان يظهر مهاراته بشكل افضل ولا يتعرض لدرجه التوتر والقلق التى تعيقه من تحقيق اهدافه على العكس مع اللاعب الذى لا يتمتع بهذه القدره النفسيه فيكون اكثر عرضه للهزيمه ويزداد مستوى توتره عن المستوى الامثل عندما يتعرض للمواقف التنافسيه. اما بالنسبه للمحور الرابع وهو تركيز الانتباه فيتضح من الجدول والشكل السابق انه يوجد فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى تركيز الانتباه للاعبين العاب القوى قيد البحث.

كما اشارت النتائج بتحسّن مستوى تركيز الانتباه نتيجة لتناول اللاعبين هرمون التريبوتوفان مما يدل على ان له اثر ايجابي في تحسّن مستوى الطاقه النفسيه للاعبين. وهنا يؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦ : ٢٥٨) أن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقه النفسيه المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة.

ويتفق ايضا مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (جمال رمضان موسى : ١٩٩٥م)، (محمد حسن أحمد : ٢٠٠٤) والتي أشارت إلى أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، والتي تعني مدى قدرة اللاعب على تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار وأن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير منافسة ما من خلال الاخطاء الصغيرة التي يمكن ان تكون في كثير من الاحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان اللاعب لتركيزه.

وبالنسبه لمحور التحدى فأشارت النتائج الى تحسّن اللاعبين فى القدره على التحدى نتيجة لتحسّن مستوى الطاقه النفسيه لديهم نتيجة لتناول هرمون التريبوتوفان وقد اشار (عبد العزيز عبد المجيد : ٢٠٠٨) ان الطاقه النفسيه تعتمد على كفيّة ادراك وحس اللاعب للمهارة والتحدى الذى يواجهه وتظهر هذه الطاقه عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدى مهاراته والتفوق عليها وان الرياضيين الذين يتسمون بخبرة الطاقه النفسيه هم اكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجهه مقارنة بالرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات.

ويرى (Leitman : 1991) أن الفرد الذى يتمتع بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية يمتلك شخصية متزنة تصدر عنها إستجابات متلائمة لطبيعة المواقف ويمتلك القدرة على مواجهة كل ما هو جديد ويتصف بالمرونة ولديه القدرة على التحكم فى إنفعالاته.

كما يشير (أسامة كامل راتب: ٢٠٠٤) بأن النشاط البدني يسبب تغيرات إيجابية في المخ ويؤدي إلى زيادة نسبة تركيز السيروتونين داخل المخ والتي تساهم في الشعور بالاسترخاء والراحة وتساعد مادة السيروتونين على التخلص من التوتر وتحقيق الهدوء والاسترخاء النفسي وتحسن من عادات النوم والتخلص من الارق والاكثاب، ومن ناحية أخرى فإن نتائج العديد من البحوث أوضحت أن ممارسة الرياضة تعد أفضل العوامل المساعدة لتخفيف الاكثاب للأشخاص الذين يعانون من الاكثاب الاكلينيكي، وبناء على ذلك ويرى الباحثين ان هذا التحسن نتيجة لتحسن هرمون التريبتوفان الذي ادى الى تحسن الطاقه النفسيه للاعبين.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث.

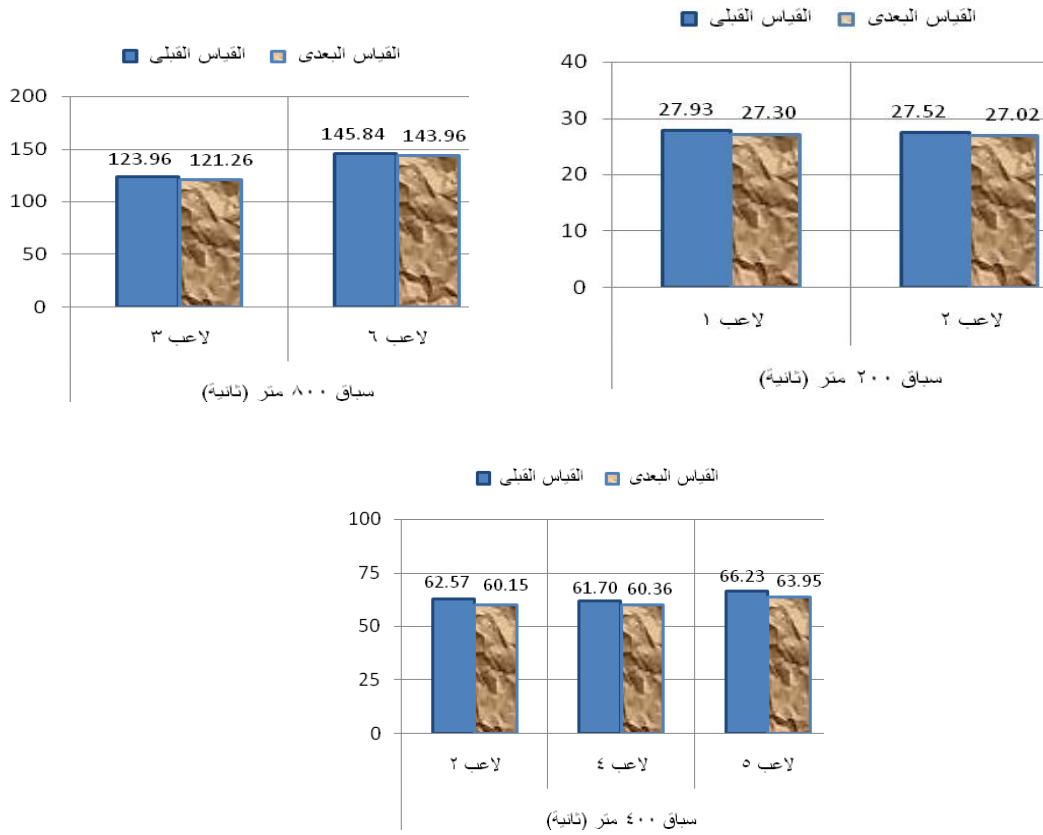
للتحقق والإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على "ما هو تأثير تناول التريبتوفان علي المستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى؟" يتضح ذلك من الجداول التالية الخاصة بنتائج (نتائج المستوى الرقمي فى بعض مسابقات العاب القوى) والتي يتبعها التعليق على النتائج ومناقشتها.

جدول (٢٦)

نسبة الفرق بين القياس القبلى والبعدى فى المستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى (ن = ٦)

اللاعب	السباق	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة الفرق %
لاعب ١	٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٩٣	٢٧.٣٠	٠.٦٣	%٢.٣١
	٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٥٢	٢٧.٠٢	٠.٥٠	%١.٨٥
لاعب ٢	٤٠٠ متر	ثانية	٦٢.٥٧	٦٠.١٥	٢.٤٢	%٤.٠٢
		دقيقة	١.٠٢.٥٧	١.٠٠.١٥		
لاعب ٣	٨٠٠ متر	ثانية	١٢٣.٩٦	١٢١.٢٦	٢.٧٠	%٢.٢٣
		دقيقة	٢.٠٣.٩٦	٢.٠١.٢٦		
لاعب ٤	٤٠٠ متر	ثانية	٦١.٧	٦٠.٣٦	١.٣٤	%٢.٢٢
		دقيقة	١.٠١.٧٠	١.٠٠.٣٦		
لاعب ٥	٤٠٠ متر	ثانية	٦٦.٢٣	٦٣.٩٥	٢.٢٨	%٣.٥٧
		دقيقة	١.٠٦.٢٣	١.٠٣.٩٥		
لاعب ٦	٨٠٠ متر	ثانية	١٤٥.٨٤	١٤٣.٩٦	١.٨٨	%١.٣١
		دقيقة	٢.٢٥.٨٤	٢.٢٣.٩٦		
	١٥٠٠ متر	ثانية	٣١١	٣٠٦	٥.٠٠	%١.٦٣
		دقيقة	٥.١١	٥.٠٦		

يتضح من جدول (٢٦) النسبة المئوية للفرق بين القياس القبلى والبعدى المستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى لبعض سباقات العاب القوى (٢٠٠ متر، ٤٠٠ متر، ٨٠٠ متر، ١٥٠٠ متر)، حيث تراوحت نسبة الفرق ما بين (%١.٣١: %٤.٠٢) لصالح القياس البعدى بعد تناول التريبتوفان علي المستوى الرقمي لمتسابقى العاب القوى.



شكل (٦)

أزمنة بعض سباقات العاب القوى بين القياس القبلي والبعدي بعد تناول التريبوتوفان لمتسابقى العاب القوى

ويتضح من جدول (٢٣) وشكل (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي كما يتضح نسبة التحسن والتي تدل على تحسن مستوى الاداء للاعبين قيد البحث ويرجع الباحثين ذلك إلى تحسن مستوى الطاقه النفسيه بعد تناول هرمون التريبوتوفان وقدره اللاعبين على مواجهه الضغوط وزياده الثقه بالنفس و القدره على تركيز الانتباه والتحدى ومن ثم تحسن ازمته للاعبين.

ويشير (اسامة كامل راتب : ٢٠٠٠, ٨٠) ان المهارات النفسية تساعد على تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق اقصى وافضل اداء لذا نلاحظ ان بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات العالمية لديهم قدرات متميزة من المهارات النفسية ويمتلكون قدرات من الاعداد والتهيئة النفسية للمنافسة والقدره على مواجهه الضغوط والقدره على التركيز الجيد ويؤدون المهام في المنافسة بدقة ،كما يستطيعون اداء كل ما يتصورونه في المنافسه ويتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية والتحسن في احداها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الاخرى.

ويرى (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: ١٩٩٤) أن نتيجة ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة يساعد على خفض مستوى القلق والاحباط وزيادة الثقة بالنفس وزيادة التوافق النفسى والاجتماعى وتحسن الحالة المزاجية ومن ثم تحسن مستوى الاداء. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسته (ايهاب محمد محمود : ٢٠٠٥) , دراسته (carpenter 1998:linda) ودراسه (Gomez: 2001) بأن زياده نسبه هرمون التريبتوفان تعمل على تحسين مستوى الاداء الرياضى وتحقيق افضل النتائج الذى يسعى اللاعب الى تحقيقه. ولذلك يعزو الباحثين التحسن فى ازمه اللاعبين الى تناول هرمون التريبتوفان وتحسن عناصر الطاقه النفسيه نتيجة تناول الهرمون هذا الصدد يشير كلامن (أبو العلا أحمد عبد الفتاح : ٢٠٠٣ م) ، (Meeuse:2003) إلى أن التدريب الرياضى الذى يصل إلى مستوى التعب يساهم فى زيادة مستوى السيروتونين وهرمون التريبتوفان وهذا ما تعمل على تحقيقه العقاقير المضادة للاكتئاب، كما أن ممارسة النشاط البدنى والرياضى يساهم فى زيادة نسبة تركيز هرمون التريبتوفان داخل المخ وأن الافراد الذين يتدربون بصفة مستمرة يشعرون بحالة نفسية جيدة بعد التدريب البدنى بحالة نفسية إيجابية وشعورهم دائم، ومن جانب آخر فإن التدريب متوسط الشدة لغير المدربين يؤدي لزيادة مستوى التريبتوفان بعد الانتهاء من أداء التدريب البدنى وبالتالي خفض درجات الاكتئاب لديهم وزيادة مستوى الطاقه النفسيه ومن ثم تحسن مستوى الاداء وهذا مايتفق مع نتائج البحث الحالى وهو التأثير الايجابى لتناول هرمون التريبتوفان على تحسن مستوى الطاقه النفسيه وتحسن مستوى الاداء للاعبى القوي قيد البحث.

الاستنتاجات :

استنادا الى ما توصل اليه اليه البحث من نتائج وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينه وخصائصها فقد تم التوصل الى الاستنتاجات الاتيه :

- ١- مقياس الطاقه النفسيه للاعبى القوي قيد البحث يتضمن على ٥ محاور هى (مواجهه الضغوط , الثقة بالنفس , الضبط الانفعالى , تركيز الانتباه , التحدى)
- ٢- المعاملات العلميه لمقياس الطاقه النفسيه للاعبى القوي تشير الى امكانيه تطبيقه.
- ٣- تؤثر مستوى الطاقه النفسيه تأثيرا ايجابيا على مستوى اداء لاعبين القوي.
- ٤- يؤثر تناول التريبتوفان تأثيرا ايجابيا على مستوى الطاقه النفسيه للاعبى القوي.
- ٥- يؤثر تناول التريبتوفان تأثيرا ايجابيا على تحسن لاعبي القوي.

التوصيات :

فى ضوء النتائج يوصى البحث بما يلى:

- ١- تطبيق مقياس الطاقه النفسيه للاعبى القوي للتعرف على مستوى الطاقه النفسيه لديهم ولإجراء المزيد من البحوث العلميه للاعبى القوي.

- ٢- تناول التريبتوفان لما له من تأثير ايجابي على تحسين مستوى الطاقه النفسيه وتحسين الحاله المزاجيه والاستمتاع وتحسن مستوى الاداء .
- ٣- ضروره تواجد الاخصائى النفسى الرياضى لتدريب المهارات النفسيه لما لها من تأثير ايجابى على مستوى الاداء .
- ٤- توجيه النتائج المستخلصه للعاملين بمجال التدريب للاستفاده منها فى برامج التدريب المختلفه .
- ٥- اجراء المزيد من الابحاث فى مجال الطاقه النفسيه وربطها بمتغيرات اخرى .
- ٦- اجراء المزيد من الابحاث على التريبتوفان فى المجال الرياضى لما له من تأثير ايجابى على تحسن مستوى الاداء .

((المراجع))

أولاً: المراجع العربيه :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٤): الرياضة انقاص الوزن الطريق إلى الرشاقة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- احمد امين فوزى(٢٠٠٨): تأثير تطوير المهارات النفسيه على بعض المجموعات اللكميه لناشئ الملاكمه , مجله بحوث التربيه الرياضيه , المجلد ٤١ , العدد ٢٧ , كلية التربيه الرياضيه بنين , جامعه الزقازيق .
- ٤- احمد محمود الشعلان، مهند عودة الزغيلات (٢٠٢٤): "مستوى الطاقه النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن، بحث منشور، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة ، الاردن.
- ٥- أسامة سيد عبد الظاهر الاصفر(٢٠٠٤) : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي العبي الجودو) دراسة تحليلية- مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠١٥): الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر،.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): تدريب المهارات النفسيه ,تطبيقات فى المجال الرياضى ,دار الفكر العربى ,القاهره.
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات", الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- اسماء احمد عبد المنعم(٢٠٢١): برنامج مقترح للوصول للطاقة المثلى واثره على نتائج مباريات لاعبي الاسكواش ,رساله دكتوراه ,كلية التربيه الرياضيه للبنات ,جامعه الاسكندريه.
- ١١- اسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٠): بعض النواحي العلميه المساعده فى اختيار الملاكم القاهره.
- ١٢- البياتي وعبد الجبار (٢٠٠٩): تأثير تدريبات البليومتر ك فى تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد التاسع، العدد الثالث
- ١٣- السيد محمد ابو النور(٢٠٠٩): تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلى على مستوى اداء مهارتى دفع ونظر الكره فى رياضه الهوكى لطلبه كلية التربيه الرياضيه مجله بحوث التربيه الرياضيه ,المجلد ٤٣,العدد ٨١, كلية التربيه الرياضيه بنين ,جامعه الزقازيق.
- ١٤- بسطويسي احمد (١٩٩٧): سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكنيك تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- أمل على سلومى (٢٠٠٥): بناء وتقنين مقياس الطاقه النفسيه على لاعبي الدرجه الممتازه بكره السله.
- ١٦- إيهاب محمد محمود (٢٠٠٥): دينامية التغيرات البيوكيميائية للكاتيكول أمينو السيروتونين وعالقتهما بالقلق والتعب المركزى خلال المنافسات لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٥.
- ١٧- جمال رمضان موسى (١٩٩٥): القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة فى كرة السله، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،.

- ١٨- حاتم نعمه سمير (٢٠٠١): فاعليه تتميه القدره العضليه على بعض المتغيرات الفسيولوجيه لدى ناشئ العاب القوى بالكويت, مجله سوهاج لعلوم وفنون التربيه البدنيه والرياضه.
- ١٩- حسن احمد ماهر, سليمان محمود محمد, بدرى عبد المؤمن عويس (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي بأستخدام التمرينات النوعيه وبالاستيه على تحسين القدرات البدنيه لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو, مجله علوم الرياضه وتطبيقات التربيه البدنيه العدد ٤, جامعه جنوب الوادى, كليه التربيه الرياضيه بقنا.
- ٢٠- حيدر غازى عزيز (٢٠٠٨): تأثير التمرينات الخاصه على تعبئه الطاقه النفسيه واداء بعض المهارات الاساسيه لشباب نادى الجيش فى كره اليد, رساله ماجستير, جامعه ديالى, العراق.
- ٢١- دولت سعيد محمد احمد (٢٠١٥): برنامج تدريب هوائى مقترح واثره على معدل ضربات القلب والمستوى الرقمى للاعبى سباق ٨٠٠ متر جرى, مجله العلوم التربويه, جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا, مج ١٦ ع ١.
- ٢٢- سامى عبد القوى على (١٩٩٢): علم النفس الفسيولوجى, ط ٢, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
- ٢٣- سوزان صادق داود (٢٠١٠): التحكم بالطاقه النفسيه وتأثيرها فى بعض المتغيرات الوظيفيه لدى لاعبات المبارزه, مجلد ١١, العدد ١٦, كليه التربيه الرياضيه للبنات جامعه بنها.
- ٢٤- شيرين أحمد طه حسن (٢٠١٨): تأثير برنامج تمرينات مائيه على معدل إنتاج السيريوتونين وبعض مؤشرات اللياقة البدنيه ومقومات جودة الحياه للسيدات سن اليأس كلية التربية الرياضيه للبنات - جامعة الزقازيق المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه, ٨٤٤ ج ١.
- ٢٥- صفاء عبد الزهره الجمعان, محمد عبد الرضا شريف (٢٠١٨): الطاقه النفسيه وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدى طلبة الجامعة, مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية, جامعه البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- ٢٦- طارق بدر الدين (٢٠١٣): الرعايه النفسيه للناشئين الرياضيين, مؤسسه عالم الرياضه, الاسكندريه.

- ٢٧- عبدالستار جبار الضمد (٢٠٠٣): علم النفس في الرياضة، الطبعة الأولى، دار الخليج، عمان.
- ٢٨- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨): الطلاقه النفسيه ,الطبعه الثانيه ,مركز الكتاب للنشر, القاهره.
- ٢٩- عبدالعظيم جاد الله يعقوب، رقيه عمر آدم (٢٠٢٣): الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الدنجلج، السودان.
- ٣٠- عزت كاشف على (٢٠١٤): الاعداد النفسي للرياضيين, ط١, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ٣١- كمال جميل الربضي (٢٠٠١): الجديد في العاب القوى، الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية، عمان.
- ٣٢- مجلي ماجد. وخويله، قاسم (١٩٩٧): دراسة تحليلية لاسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن". مجلة دراسات العلوم التربوية، م٢٤, ٢٤, الجامعة الأردنية.
- ٣٣- محمد السيد الشيشتاوى (٢٠٢٠): الفروق فى الطاقة النفسية وفقا لانماط دافعية الانجاز الرياضي لمجموعات مختاره من الرياضيين,المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضة, ع ٩٠ ج ٤.
- ٣٤- محمد العربي شمعون, ماجده اسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى ,الطبعه الاولى ,دار الفكر العربى ,القاهره.
- ٣٥- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي.
- ٣٦- محمد حسن أحمد (٢٠٠٤): تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعالقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٧- محمد عنبر حسن(٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى الإنجاز الرقمي للمعاقين حركيا في مسابقة دفع الجلة "رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة.
- ٣٨- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠): الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة المختارة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٣٩- مشيره محمد المنفلوطى (٢٠١٦) : نظام غذائى مقترح لتغذية الطلاب أثناء فترة الإمتحانات (الجزء الأول) الوقاية من أمراض الجهاز العصبى ,مجلة جامعه اسيوط ,العدد ٤٧ ج ١.

٤٠- نادية طاهر: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسيه والمستوى الرقمى للناشئين فى السباحه ,مجلة علوم وفن الرياضه ,مجلة ٢٩,كلية التربيه الرياضيه للبنات ,جامعه حلوان , ٢٠٠٨م.

٤١- هوشيار عبدالرحمن محمد (٢٠١٠): تعبئه الطاقه النفسيه ومفهوم الذات البدنى وعلاقتها بمهاره الدفاع عن الملعب بالكره الطائره ,مجلة علوم التربيه الرياضيه,العدد ٢,المجلد ٣ ,كلية التربيه الرياضيه جامعه السليمانيه.

ثانيا: المراجع الاجنبيه :

- 42- Chaouloff – F(1997): Effects Of Acute Physical Exercise On Central Serotonergic System, Journal Medicine And Science In Sports And Exercise, Indianapolis, Vol 29 –1, P:58–62.
- 43- Edmund, A. Panteleimon, E. (2005). Psychobiology of physical activity, Human Kinetics publishers.
- 44- Cockrill (2008): psychological; skills traning for hammer throwers,birmigham,eng.
- 45- Gomes– D, Bequet– F, Berthelat– M(2001): Evidence That The Branched Chain Amino 23- Acid L- Valine Prevents Exercise– Induced Melease Of 5-HT, Int J Sport Med, Vol 22, P: 317– 322.
- 46- Linda– L, George– M, Anderson, Gregory– H, Lawrence– H, Christopher – J(1998): Tryptophan Depletion During Continuous CSF Sampling In healthy Human Subjects, Neuropsycho Pharmacology, Vol 19, P: 26– 35.
- 47- Martens,R:coaches Guide to sport psychology champaign, il (1987): Human kinetic, ,pp.101-103.

- 48- **Meeusen- R, Piacentini-M (2003):** Exercise Fatigue Neurotransmission And The influence Of Performance, Adv EXP Med Bial, Vol 580, P:521- 527, Jan.
- 49- **Posner, M.;; Rothbart, M.(2010):** The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical. American Psychologist , 75 (4) ,100-121.
- 50- **psicol E, jake (2008):** individual differences in energytension clcle and self regulation of mood amieican phychologist
- 51- **Ralph, A. Vernacchia. and Traci, A. Statler (2005):** The psychology of high performance track and field. Mountain View, CA, Tafnews.
- 52- **Roger ,r&milller (1993):** family service associatiob of America.ego oriented casework new yourk.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

- 53- <http://www.almadapaper.com>
- 54- <http://www.emirateshspilal.aelarabic>
- 55- <https://www.webteb.com>