



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية علوم الرياضة

"الطاقة النفسية المميّزة بين مجموعات مختارة من

الرياضيين ذو المستوى العالي والمستوى العادي"

أ.م.د/ أية الله رضا ابراهيم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة العدد السادس عشر (الجزء الثاني) إبريل 2025م
الترقيم الدولي: (print ISSN 2682-3748) online (ISSN 2682-3837)

المستخلص

" الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين "

ذو المستوى العالي والمستوى العادي "

د/ آية الله رضا ابراهيم *

يهدف البحث إلى التعرف على الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين ذو المستوى العالي والمستوى العادي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (248) لاعب رياضي من بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والمقيدين بالاتحادات الرياضية للأنشطة الرياضية قيد الدراسة، وتنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي)، وذلك بإجمالي (124) لاعباً لكل مستوى، وبواقع (62) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وقد تم بناء مقياس الطاقة النفسية وأصبح في صورته النهائية مكون من (64) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي : (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء). وبتطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية وقوامها (152) لاعب رياضي، تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي وأن جميع الفروق المعنوية لصالح لاعبي المستوى العالي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل) بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي.

* استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية علوم الرياضة - جامعة كفر الشيخ .

Abstract

"Distinctive psychological Energy among Selected Groups of Elite and Average Athletes "

***Dr/ Aya Allah Reda Ebrahim**

The research aims to identify the Distinctive psychological Energy among Selected Groups of Elite and Average Athletes. The descriptive approach was used, and the research sample consisted of (248) athletes from among the players of the selected sports activities (football, handball, basketball, Volleyball) and those registered with sports clubs and federations for the sports activities under study, It is divided into two groups, one of which is characterized by a high technical level (high level athlete) and the other group is lower in technical level (ordinary level athlete), with a total of (124) players for each level, and (62) players for each sporting activity (football, handball, basketball, Volleyball). The psychological energy scale was built and in its final form it consists of (64) statements distributed over eight dimensions: (Clear goals, self-confidence, Concentration, coping with anxiety, enjoyment, optimism, control and domination, performance mechanism). By applying the scale to the main study sample, which consisted of (152) sports players, it was found that there were statistically significant differences between the average scores of the dimensions of the psychological energy scale (Clear goals, self-confidence, Concentration, control and domination, performance mechanism) and the total score of the scale Between high-level and ordinary-level players in selected sports activities, and all significant differences are in favor of high-level players. There are no statistically significant differences between the average scores of the dimensions of the psychological energy scale (coping with anxiety, enjoyment, and optimism) between high-level and ordinary-level players of selected sports activities.

*Assistant Professor of Department of Sports Psychology - faculty of Sport Sciences - Kafr El Sheikh University.

" الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين

ذو المستوى العالي والمستوى العادي "

د/ آية الله رضا ابراهيم *

المقدمة ومشكلة البحث :

يكاد يتفق المهتمون بالتدريب الرياضي على أن إنجاز المستويات الرياضية العالية يرتبط بعوامل مختلفة، يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه - إلى درجة كبيرة - خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بالإعداد النفسي. (231:10) ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف الخصائص النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (16:37) وهذه المحاولات أو الإجراءات أو الإستراتيجيات المختلفة تندرج تحت نطاق ما يعرف في علم نفس الرياضة بالطاقة أو التعبئة النفسية للاعب، ويقصد بها " التنشيط الإيجابي المعرفي والإنفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية". (317:40)

هذا ويعتمد المدخل الإيجابي للإعداد النفسي للرياضيين على تنظيم الطاقة النفسية Psychological energy على النحو الذي يتم به تنظيم الطاقة البدنية Physical energy على التحكم في أحمال التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الأجهزة البيولوجية. فإن تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال إسباب اللاعب الرياضي المقدر للسيطرة على أفكاره وإنفعالاته ومعرفة تأثير ذلك على سلوكه أثناء عمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية. وكما أن نجاح اللاعب الرياضي في تنظيم الطاقة البدنية يؤدي إلى التكيف لأجهزة الجسم البيولوجية، فإن نجاحه في تنظيم الطاقة النفسية يكسبه التوافق النفسي وهما أساسان لوصول اللاعب الرياضي إلى المستوى الأمثل من الطاقة النفسية. (39:5) حيث ينظر إلى الطاقة النفسية باعتبار أنها تمثل " أفضل حالة من الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها اللاعب الرياضي موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه ". (36:4) وعندما يكون اللاعب الرياضي في أحسن حالاته من حيث درجة الاستعداد العقلي والنفسي فإنه يخرج مقدار الطاقة المطلوبة لتحقيق أفضل أو أقصى أداء رياضي، وتسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى وهو الهدف النهائي للإعداد النفسي للرياضيين. (36:5) والحقيقة أنه لا يوجد أسلوب محدد يضمن زيادة التعبئة النفسية أو التنشيط النفسي للاعب الرياضي للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى، ولكن من المؤكد أنه لن يصل

إلى هذه الحالة من الاستعداد النفسي الأمثل تحت مصادر الضغوط النفسية السلبية في المنافسة الرياضية، وإنما يمكن مساعدة اللاعب الرياضي للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى الخالية من القلق والتوتر أو مصادر الطاقة السلبية. (174:7) وهذه الحالة يطلق عليها كسكزنتمهاالي Csikszentmihali (1975م) حالة الطلاقة النفسية (97:50) وفي هذا الشأن يرى جاكسون و مارش Jackson & Marsh (1996م) أن العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والطاقة النفسية تتضح عندما ننظر إلى حالة الطلاقة النفسية على أنها "حالة نفسية حرجة تمثل الخبرة المثلى أثناء الإشتراك في الرياضة". (20:55) وهنا تكمن أهمية مساعدة اللاعب الرياضي للوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى الخالية من القلق والتوتر أو مصادر الطاقة السلبية، فكلما أمكن مساعدته علي كيفية الوصول إليها، وكلما استطعنا أن نعرف أكثر عن الأسباب التي تعوق اللاعب الرياضي عن الوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة أو التعبئة النفسية المثلى كلما استطعنا التخلص منها. (34:4) وخاصة لأن المنافسة الرياضية من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من الضغط العصبي، وقد يستجيب اللاعب الرياضي لهذه المواقف المتعددة والمتغيرة إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى طاقاته وقدراته. (120:38) وقد قدم مارتنز Martens (1987م) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح التنشيط، الإستثارة، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة. ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً، كما قدم تعريف للطاقة النفسية بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل". (101:56) وهنا يذكر أسامة كامل راتب (2000م) أن الطاقة النفسية تعني "الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها اللاعب الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن". (127:6) كما يذكر بومان Bowman (2003م) أن الطاقة النفسية هي "أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء رياضي أو إجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على أساس الدافعية". (3:48) ومن خلال هذه المفاهيم ترى الباحثة أن الطاقة النفسية تلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرياضي، وبالتالي فهي تعني محصلة كل من التنشيط، الحافز، الدافع، الإستثارة المتولدة لدي اللاعب خلال الأداء الرياضي، وهي تتميز بأنها قد تكون إيجابية أو سلبية من حيث إرتباطها بالإنفعالات، وهذا يعني بأن اللاعب الرياضي عندما يشارك في المنافسة، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية إيجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للإشتراك والتصميم على إظهار أفضل أداء رياضي وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء وتدعيمه، أو قد يشعر اللاعب الرياضي بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة توتر وقلق وعصبية، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط مستوى الأداء الرياضي. وأنه كلما زادت إيجابية

الطاقة النفسية كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية السلبية تقلل من مستوى الأداء الرياضي نتيجة للتوتر والعصبية الناتج عن القلق والخوف من الفشل في المنافسة الرياضية.

وحيث أن الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) تتميز بالأداء الحركي المتنوع والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة الرياضية، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين المتبارين، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف المتغيرة والضغط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب الرياضي ومن ثم على نتيجة المباراة الرياضية. ومن هذا المنطلق ظهرت مشكلة البحث والتي تهدف إلى التعرف على الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين ذو المستوى العالي والمستوى العادي، بما يفيد معرفة الخصائص الشخصية ذات الطبيعة النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضي في غضون عملية التدريب أو المباراة الرياضية.

أهمية البحث :

يمكن صياغة أهمية البحث بالنقاط الآتية :

1- توفير أداة علمية تمتاز بخصائص سيكومترية جيدة، يمكن استخدامها في التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي، والتي تشكل النواحي الشخصية القوية وبالتالي الوصول لدرجة عالية من القدرة على التعامل مع مصادر التوتر والضغط والإنفعالات في المباراة الرياضية.

2- إبراز أهمية قياس الطاقة النفسية المميزة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي، باعتبار أنها تمثل أفضل حالة من الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها اللاعب الرياضي موقف التدريب أو المباراة الرياضية وإنجاز واجبات الأداء البدني والمهاري والخططي المطلوبة منه.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

1- أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

2- مستوى درجات العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

3- الفروق في متوسطات درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي.
تساؤلات البحث :

1- ما هي أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ؟

2- ما هو مستوى درجات العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الطاقة النفسية Psychological energy : وتعريف بأنها " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها اللاعب الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن " . (6:127)

- الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة : وتعني قدرة اللاعب الرياضي في الوصول للتوازن البدني - الذهني من خلال رفع أو خفض الطاقة النفسية أو ما يعرف بالتحفيز النفسي أو التنشيط النفسي، والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء رياضي. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (248) لاعب رياضي من بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والمقيدين بالأندية الرياضية والمشاركة بمسابقات الدوري الممتاز والدرجة الثانية للاتحادات الرياضية المصرية للأنشطة الرياضية قيد الدراسة، وتنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) ويمثلهم لاعبي الدوري الممتاز، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي) ويمثلهم لاعبي دوري الدرجة الثانية، وذلك بإجمالي (124) لاعباً لكل مستوى، وبواقع (62) لاعب لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وذلك على النحو التالي :

- عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (90) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وموزعة على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية. حيث بلغ قوام عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (16) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع ثمانية لاعبين لكل مستوى، وأربعة لاعبين لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة). وعينة الدراسة الاستطلاعية الثانية وقوامها (80) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وبواقع (40) لاعباً لكل مستوى، و(20) لاعباً لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).

- عينة الدراسة الأساسية وقوامها (152) لاعب، وتنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) ويمثلهم لاعبي الدوري الممتاز (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي) ويمثلهم لاعبي دوري الدرجة الثانية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وبواقع (76) لاعباً لكل مستوى، و(38) لاعباً لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة). وجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسات الاستطلاعية (الأولى والثانية) والدراسة الأساسية.

جدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسات الاستطلاعية والدراسة الأساسية

المجموع	الدراسة الأساسية	الدراسات الاستطلاعية		الأنشطة الرياضية
		الدراسة الاستطلاعية الثانية	الدراسة الاستطلاعية الأولى	
62	38	20	4	كرة القدم
62	38	20	4	كرة اليد
62	38	20	4	كرة السلة
62	38	20	4	الكرة الطائرة
248	152	80	16	المجموع
		96		

ثالثاً : أداة البحث :

- مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة، (إعداد الباحثة)

وفي سبيل إعداد المقياس تم اتباع الخطوات التالية :

أ- المسح المرجعي للمراجع في علم نفس الرياضة والتي تناولت الطاقة أو التعبنة النفسية للرياضيين ومنها، أسامة كامل راتب (1999م)، (5 : 36 ، 37)، مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر (2004م)، (42 : 43)، صفاء جابر شاهين وآخرون (2008م)، (24 : 305 - 307)، أحمد أمين فوزي، بثينه محمد فاضل (2014م)، (1 : 277 - 300)، وكذا المسح المرجعي للبحوث والدراسات العلمية كدراسة مهند عبد المحسن الخزاعي (2004م)، أمل علي سلومي (2005م)، حيدر غازي عزيز (2008م)، نجات سعيد علي (2009م)، حاج أحمد مراد (2010م)، هوشيار عبد الرحمن محمد (2010م)، سوزان صادق داود (2010م)، بشير العلوان (2015)، ختام علي كريم الزبيدي (2016م)، أحمد لزرقي (2016م)، ختام علي كريم الزبيدي (2017م)، عبد الكاظم حسان، رياض عباس، عامر عليمي (2017م)، سليمة عبد الله علوان (2017م)، ميثم مطير حميدي (2017م)، دعاء فاروق محمد (2019م)، عبد الستار الضمد (2019م)، محمد السيد الششتاوي (2020م)، غريب هواري (2021م)، محمد السيد عسكر (2021م)، زياد يحيى، رائد يونس (2022م)، عبد العظيم جاد الله يعقوب، رقية عمر آدم ابكر (2023م)، معن أحمد محمود الشعلان، مهند عودة الزغيلات، أمجد نجيب المدانات (2024م)، ثاير Thayer (2003م)، جون بومان John Bowman

(2003م)، ميدلتون، مارش، مارتن، ريتشارد، بيرري، Middleton S.C., Marsh H.W., Martin A. J.,
Psicol, E بيسكول (2007 م)، Duffy, E دوفي (2004م) Richards G.E., Perry C.,
Feinstein. (2008م)، بوسنير & روزبرت (2010) Posner, M., Rothbart, M، فينستن & أشلاند
(2012) D., Ashland,O، شارما & شارما (2014) Sharma M., Sharma L، شاييل & ميناتي
(2015) Correa J. كوريا (2014) Shayal A., Minati S.

ب- في ضوء فحص وتقصي الدقة في تحليل المراجع في علم نفس الرياضة والبحوث والدراسات العلمية التي تناولت الطاقة أو التعبئة النفسية للرياضيين، ومن خلال التقيد بالمفهوم الإجرائي للطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والمستخدم في الدراسة، وتعني قدرة اللاعب الرياضي في الوصول للتوازن البدني - الذهني من خلال رفع أو خفض الطاقة النفسية أو ما يعرف بالتحفيز النفسي أو التنشيط النفسي، والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء رياضي. قامت الباحثة بتحديد الأبعاد الأولية للمقياس في ثمانية أبعاد، وهي: (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء)، كما تم صياغة هذه الأبعاد بتعريفات إجرائية وذلك على النحو التالي:

1- الأهداف الواضحة **Clear Goals**: ويقصد بها قدرة الرياضي على تحديد أهداف واقعية متطورة ووضوح الرؤية الكاملة لديه، فيما يجب أن يؤدي ومتى يؤدي من المهارات المطلوب إنجازها في التدريب والمباراة الرياضية.

2- الثقة بالنفس **Self Confidence**: وتعني مدى إدراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية الواقعية وكيفية توظيفها أثناء المواقف الصعبة في المباراة الرياضية للوصول لأفضل مستوى ممكن من الأداء الرياضي.

3- تركيز الإنتباه **Concentration**: هي أحد خصائص الإنتباه المرتبطة بزيادة مقدرة الرياضي على التضييق والإحتفاظ بالإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الأداء الرياضي، وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء الرياضي.

4- مواجهة القلق **Coping with Anxiety**: وتعني مدى قدرة الرياضي على خفض حالة التوتر والخوف التي تنتابه أثناء المباراة الرياضية الهامة مما يؤثر بشكل إيجابي على طريقة أدائه وإظهار أفضل أداء رياضي له.

5- الاستمتاع **Enjoyment** : وتعني شعور الرياضي بتحدي متطلبات الأداء لقدراته، مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء رياضي ممكن.

6- التفاؤل **Optimism** : ويقصد به توقع الرياضي بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة تعود على اللاعب الرياضي وبصفة خاصة بلارتباطها بالمباراة الرياضية.

7- التحكم والسيطرة **Control and Domination** : وتعني قدرة الرياضي على التحكم والسيطرة على إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية وخاصة في مواقف المباراة الرياضية.

8- آلية الأداء **Performance mechanism** : وتعني مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء الرياضي.

رابعاً : المعاملات العلمية لأداة البحث :

تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق **Validity** - الثبات **Reliability**) للمقياس وذلك على النحو التالي :

1- صدق المقياس :

تم إيجاد صدق المقياس من خلال (صدق المحكمين، صدق الإتساق الداخلي) وذلك على النحو التالي :

أ- صدق المحكمين : تم عرض الأبعاد السابق الإشارة إليها على خمسة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس والتقويم الرياضي مرفق (1)، وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة الأبعاد المقترحة في التعبير عن قياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسب، غير مناسب)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة. مرفق (2)، كما تم تحديد نسبة مئوية قدرها 80% لقبول البعد، وبناء على ما سبق تم قبول الأبعاد الثمانية المقترحة.

وفي ضوء التعريف الإجرائي الخاص بكل بعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد الثمانية على ان تكون كل عبارة معبرة عن كل بعد تنتمي إليه، وبناء عليه أشتملت الصورة المبدئية للمقياس على (83) عبارة موزعة على الأبعاد الثمانية وذلك على النحو التالي : الأهداف الواضحة (10) عبارة، الثقة بالنفس (10)

عبارة، تركيز الانتباه (10) عبارة، مواجهة القلق (11) عبارة، الاستمتاع (11) عبارة، التفاؤل (10) عبارة، التحكم والسيطرة (10) عبارة، آلية الأداء (11) عبارة. مرفق (3)، وقد تم عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وذلك بغرض تحديد مدى مناسبة هذه العبارات في التعبير عن كل بعد تنتمي إليه من الأبعاد الثمانية، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسبة، غير مناسبة، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء حول ميزان التقدير للعبارات المقترحة، كما تم تحديد أيضا نسبة مئوية قدرها 80% لقبول العبارة، وبناء على ما سبق قام السادة الخبراء بأستبعاد عدد (19) عبارة، وتم إعادة الصياغة لعدد (12) عبارة. وجدول (2) يوضح أعداد العبارات تحت كل بعد وأعداد وأرقام العبارات التي تم أستبعادها بناء على رأي السادة الخبراء.

جدول (2) أعداد وأرقام العبارات التي تم أستبعادها بناء على رأي السادة الخبراء

م	أبعاد المقياس	أعداد العبارات تحت كل بعد	أعداد وأرقام العبارات المستبعدة		أعداد العبارات المتفق عليها
			عدد العبارات	أرقام العبارات	
1	الأهداف الواضحة	10	2	6، 7	8
2	الثقة بالنفس	10	2	6، 9	8
3	تركيز الانتباه	10	2	6، 8	8
4	مواجهة القلق	11	3	1، 4، 9	8
5	الاستمتاع	11	3	7، 8، 12	8
6	التفاؤل	10	2	3، 5	8
7	التحكم والسيطرة	10	2	7، 11	8
8	آلية الأداء	11	3	6، 9، 12	8
	المجموع	83	19		64

ومن جدول (2) والخاص بأعداد وأرقام العبارات التي تم أستبعادها بناء على رأي السادة الخبراء، يتضح أستبعاد عدد (19) عبارة حصلت على نسبة مئوية أقل من 80%. مرفق (4) وبذلك أصبح مجموع عبارات المقياس في صورته الأولية (64) عبارة تمثل الأبعاد الثمانية. مرفق (5) وبناء على ذلك تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الأستطلاعية الأولى وقوامها (16) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع ثمانية لاعبين لكل مستوى، وأربعة لاعبين لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة). حيث طلب منهم الإجابة على العبارات المقترحة وكتابة ملاحظاتهم

وخاصة ما يتعلق بوضوح العبارات وتعليمات المقياس، وفي ضوء هذا الإجراء تم التحقق من وضوح معنى كل كلمة في العبارات المقترحة والتأكد من فهم عينة الدراسة الأستطلاعية لتعليمات المقياس، وبذلك أصبح المقياس مكون من (64) عبارة تمثل الأبعاد الثمانية.

ب - صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency للمقياس بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لأبعاد المقياس وما تضمنته من عبارات، تم تطبيق المقياس في صورته الثانية على عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية والسابق الإشارة إليها وقوامها (80) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، بواقع (40) لاعباً لكل مستوى، و(20) لاعباً لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة). مرفق (6) حيث طلب منهم الإجابة على عبارات المقياس من خلال تدرج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert. وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية : (دائماً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة)، أما العبارات التي في عكس اتجاه البعد يتم منح الدرجات كما يلي : (دائماً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، أبداً = ثلاث درجات)، كما تم جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات اللاعب الرياضي على الأبعاد الثمانية كل على حدة، ثم تلى ذلك جمع درجات الأبعاد الثمانية معاً للتعرف على الدرجة الكلية للمقياس، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. جدول (3)

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. جدول (4)

- إيجاد مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس. جدول (5)

ويوضح جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=80)

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع		البعد الثامن	
الأهداف الواضحة		الثقة بالنفس		تركيز الانتباه		مواجهة القلق		الاستمتاع		التفاؤل		التحكم والسيطرة		آلية الأداء	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر

" الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين ذو المستوى العالي والمستوى العادي "

0.48	8	0.50	7	0.43	6	0.41	5	0.46	4	0.56	3	0.53	2	0.49	1
0.40	16	0.47	15	0.46	14	0.46	13	0.49	12	0.54	11	0.50	10	0.54	9
0.43	24	0.43	23	0.40	22	0.42	21	0.45	20	0.49	19	0.56	18	0.49	17
0.46	32	0.49	31	0.41	30	0.48	29	0.48	28	0.43	27	0.49	26	0.51	25
0.50	40	0.42	39	0.47	38	0.45	37	0.50	36	0.47	35	0.47	34	0.48	33
0.47	48	0.53	47	0.45	46	0.41	45	0.52	44	0.50	43	0.55	42	0.47	41
0.46	56	0.46	55	0.49	54	0.47	53	0.44	52	0.48	51	0.51	50	0.50	49
0.50	64	0.48	63	0.48	62	0.40	61	0.40	60	0.55	59	0.48	58	0.46	57

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$

من جدول (3) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، يتضح أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة لعبارات المقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$ ، وهي تدل على صدق العبارات. ويوضح جدول (4) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=80)

أبعاد المقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن
الأهداف الواضحة	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الاستمتاع	التفاؤل	التحكم والسيطرة	آلية الأداء	
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	0.49	0.51	0.50	0.47	0.44	0.45	0.48	0.46

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$

من جدول (4) والخاص بمعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، يتضح أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة لأبعاد المقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$

0.217، وهي تدل على صدق الأبعاد على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق. (436:12) ويوضح جدول (5) مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس.

جدول (5) مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس الطاقة النفسية (ن=80)

أبعاد المقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن
الأهداف الواضحة	-	0.14	0.17	0.10	0.10	0.08	0.19	0.11
الثقة بالنفس	-	-	0.11	0.17	0.09	0.10	0.13	0.15
تركيز الانتباه	-	-	-	0.18	0.11	0.08	0.15	0.07
مواجهة القلق	-	-	-	-	0.12	0.11	0.13	0.10
الاستمتاع	-	-	-	-	-	0.13	0.10	0.14
التفاؤل	-	-	-	-	-	-	0.14	0.11
التحكم والسيطرة	-	-	-	-	-	-	-	0.18
آلية الأداء	-	-	-	-	-	-	-	-

ومن جدول (5) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس، يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للمقياس ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على أستقلالية أبعاد المقياس الثمانية.

2- ثبات المقياس :

لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق Test - Retest المقياس على نفس عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية السابق الإشارة إليها (80) لاعب رياضي، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Coefficient. وجدول (6) يوضح معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

جدول (6) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية

للاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (ن=80)

م	أبعاد المقياس	التطبيق الأول (ن = 80)		التطبيق الثاني (ن = 80)		قيمة " ر "	ألفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±		
1	الأهداف الواضحة	20.85	2.66	21.44	2.57	0.82	0.86
2	الثقة بالنفس	21.77	2.12	21.13	2.41	0.80	0.83
3	تركيز الانتباه	20.11	2.55	20.40	2.30	0.77	0.81
4	مواجهة القلق	19.99	2.10	20.42	2.23	0.81	0.85
5	الاستمتاع	20.11	2.33	20.43	2.43	0.78	0.81
6	التفاؤل	20.05	2.04	20.33	2.11	0.81	0.84
7	التحكم والسيطرة	21.55	2.16	21.32	2.51	0.81	0.84
8	آلية الأداء	20.88	2.23	21.09	2.47	0.82	0.85
	الدرجة الكلية للمقياس	165.31	12.84	166.56	13.03	0.80	0.84

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.217$

ومن جدول (6) والخاص بمعاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة بطريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ، يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات السابقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية للمقياس، وأصبح المقياس صالح للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (64) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الثمانية. مرفق (7) وجدول (7) يوضح أرقام وعدد العبارات لكل بعد من الأبعاد الثمانية في الصورة النهائية للمقياس.

جدول (7) أرقام وعدد العبارات لكل بعد من الأبعاد الثمانية في الصورة النهائية للمقياس

عدد العبارات	أرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد	أرقام العبارات التي في اتجاه البعد	أبعاد المقياس
8	-	57/49/41/33/25/17/9/1	الأهداف الواضحة
8	50	58/42/34/26/18/10/2	الثقة بالنفس
8	59/51/43/35/3	27/19/11	تركيز الانتباه
8	60/52/44/28/20/12/4	36	مواجهة القلق
8	29	61/53/45/37/21/13/5	الاستمتاع
8	-	6/54/46/38/30/22/14/6 2	التفاؤل
8	55/31	63/47/39/23/15/7	التحكم والسيطرة
8	64	56/48/40/32/24/16/8	آلية الأداء
64	17	47	المجموع

خامساً - خطوات تطبيق أداة البحث :

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية وقوامها (152) لاعب رياضي، وتنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) ويمثلهم لاعبي الدوري الممتاز، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي) ويمثلهم لاعبي دوري الدرجة الثانية، وبواقع (76) لاعباً لكل مستوى، و(38) لاعباً لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، حيث طلب منهم الإجابة على عبارات المقياس من خلال تدرج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert وعند تصحيح عبارات المقياس تم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية : (دائماً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة)، أما العبارات التي في عكس اتجاه البعد يتم منح الدرجات كما يلي : (دائماً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، أبداً = ثلاث درجات)، كما تم جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات اللاعب الرياضي على الأبعاد الثمانية كل على حدة، ثم تلى ذلك جمع درجات الأبعاد الثمانية معاً للتعرف على الدرجة الكلية للمقياس.

سادساً : المعالجات الاحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الاحصائية على المتوسطات الحسابية Arithmetic Mean والانحرافات المعيارية Standard Deviation، ومعاملات الإلتواء والإرتباط Correlation، ومعامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient. وإيجاد الفروق في متوسطات درجات الأبعاد الثمانية والدرجة الكلية للمقياس تم حساب قيمة " ت " T - Test لمتوسطين غير مرتبطين لعينتين متساويتين في عدد أفرادهما، حيث تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي)، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي)، وبواقع (76) لاعباً لكل مستوى.

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لدرجات عبارات مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (ن=152)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	أسعي لتحقيق أهدافي بالرغم من صعوبة المباراة.	2.901	0.591	0.734
2	ثقتي لا تهتز مع ظروف المباراة غير المتوقعة.	2.845	0.402	0.578
3	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الحرجة من المباراة.	2.611	0.605	- 0.845
4	أشعر بسرعة ضربات قلبي قبل اشتراكي في المباراة.	2.581	0.579	0.379
5	أشعر بالمتعة عند مواجهة فريق قوي.	2.387	0.610	- 0.567
6	أنظر إلى نتائج المباريات القادمة بتفاؤل.	2.640	0.581	0.632
7	أستطيع التحكم في إنفعالاتي في المواقف الحرجة من المباراة.	2.615	0.714	0.579
8	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المباريات الصعبة.	2.639	0.804	- 0.583
9	أضع لنفسي أهداف واقعية أستطيع تحقيقها في المباراة.	2.799	0.686	0.764
10	أثق في أدائي الجيد بالرغم من ضغوط المباريات.	2.722	0.584	0.861
11	أستطيع استبعاد الأخطاء التي تشتت انتباهي أثناء المباراة.	2.633	0.693	- 0.674

0.876	0.681	2.464	انشغالي في نتيجة المباراة يستنفذ قدراً كبيراً من طاقتي.	12
0.689	0.800	2.561	تحقيق أهدافي في المباراة يجعلني استمتع بالتنافس.	13
0.532	0.662	2.508	أتوقع أن أدائي في المباريات سيزداد تحسناً بمرور الوقت.	14
0.409	0.820	2.667	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام لاعبي الفريق المنافس.	15
0.675	0.780	2.619	أستطيع الأداء بتلقائية وبدون تفكير في المباريات الحاسمة.	16
0.831	0.683	2.767	أرتب أفكارى بما يحقق أهدافى من المباراة.	17
-	0.761	2.643	أثق بأن ما امتلكه من مهارات يفوق لاعبي الفريق المنافس.	18
0.567				
0.478	0.697	2.611	يسهل على عزل الأفكار التي تشتت إنتباهي في المباراة.	19
0.590	0.722	2.579	أشعر بالقلق والتوتر عند التفكير في نتيجة المباراة.	20
0.666	0.608	2.463	أحس بالرغبة في تكرار الاستمتاع بخبرات الفوز في المباريات.	21
0.864	0.773	2.647	أشعر بالتفاؤل بمجرد أدائي الجيد في بداية المباراة.	22
0.732	0.695	2.690	احتفظ بهدوئى وضبط النفس عند التعرض للأستفزاز من لاعبي الفريق المنافس.	23
0.579	0.715	2.725	أصل بمستوى أدائي إلى درجة عالية من الإتقان والدقة في المباراة.	24
0.874	0.730	2.709	أستطيع تحقيق أهدافى بنجاح فى المباراة مهما كانت صعوبة المنافسة.	25
-	0.851	2.667	تزداد ثقتي في نفسي كلما أقرب موعد المباراة.	26
0.751				
0.754	0.693	2.755	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء المباراة.	27
0.668	0.534	2.700	ينتابني القلق عند حدوث أشياء غير متوقعة في المباراة.	28
0.802	0.426	2.591	أفتقد متعة الاستمتاع عند ضعف الفريق المنافس.	29
-	0.887	2.615	أتوقع فوزى برغم من صعوبة المباراة	30
0.699				
0.481	0.851	2.655	أحاول بصعوبة التحكم في إنفعالاتى قبل المباراة.	31
0.564	0.769	2.740	أستطيع التأقلم مع ظروف المباراة المتغيرة.	32
0.699	0.679	2.785	أستطيع تعديل الأهداف وفق متطلبات الأداء في المباراة.	33
-	0.649	2.871	ثقتى فى نفسى كلاعب ليست على درجة عالية جداً.	34
0.556				
0.607	0.695	2.680	يكون تركيزى ضعيفاً في بداية المباراة.	35

تابع جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات عبارات مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (ن=152)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
36	أستطيع أستعادة هدوئي بسرعة في الاوقات الحساسة من المباراة.	2.690	0.767	0.751
37	أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه.	2.455	0.699	0.658
38	أشعر بأن فريقي سيتخطى كافة المباريات الصعبة.	2.575	0.651	0.554
39	أستطيع التحكم فى انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المباراة.	2.751	0.803	0.712
40	تبدو لى المهام في المباريات الهامة بصورة آلية.	2.640	0.639	0.661
41	أشعر بامتلاكي القدرة على تحديد أهدافي في المباراة.	2.864	0.779	0.563
42	أتمتع بقدر كبير من الثقة ومواجهة ضغوط المباراة.	2.851	0.833	0.590
43	تؤثر قوة الفريق المنافس على تركيزي خلال المباراة.	2.663	0.791	0.555
44	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئي عندما يضايقني لاعبي الفريق المنافس.	2.509	0.687	0.499
45	أستمتع بالمباراة التي تتحدى قدراتي.	2.683	0.752	0.541
46	ينتابني الشعور بالفوز حتى آخر لحظة بالمباراة	2.580	0.658	0.876
47	أتحكم في إنفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم.	2.808	0.793	0.674
48	أصل إلى قمة أدائي المهاري في المباريات الهامة.	2.590	0.645	0.732
49	أتمكن من تحقيق في المباراة ما أراه مناسباً من أهداف.	2.695	0.685	0.590
50	أفقد ثقتي بنفسى عند الهزيمة في المباراة.	2.679	0.719	0.741
51	يصعب على التركيز في بعض الأوقات الحرجة في المباراة.	2.757	0.741	0.664
52	أعاني من مستوى توتر عال قبل اشتراكي في المباراة.	2.725	0.693	0.709
53	أشعر بالمتعة للاشتراك في المباريات الصعبة.	2.480	0.764	0.765
54	أثق عادة في أن نتائج الفريق في تحسن دائم.	2.670	0.756	0.321
55	من السهولة أستفزاني أو أثارتي أثناء المباراة.	2.695	0.579	0.674
56	لدي القدرة على تنفيذ الواجبات المكلف بها أثناء المباراة.	2.662	0.653	0.763
57	أحدد أهدافي بوضوح في المباراة ليسهل الوصول إليها.	2.780	0.594	0.568

0.564	0.651	2.785	أثق في قدرة فريقي على الفوز في الأوقات الحرجة من المباراة.	58
0.456	0.729	2.761	ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المباراة بسبب ضعف تركيزي.	59
0.500	0.685	2.582	أشعر بالقلق والتوتر أثناء المواقف الحاسمة في المباراة.	60
0.653	0.847	2.590	انتظر اشتراكي في المباريات بشوق ولهفة.	61
0.654	0.779	2.365	أنظر إلى أدائي في المباريات القادمة بتفاؤل.	62
0.685	0.731	2.585	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط لاعبي الفريق المنافس.	63
0.660	0.871	2.635	أدائي المهاري يفقد إلى الدقة في المباريات الهامة.	64

من جدول (8) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لدرجات عبارات مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الإلتواء أقل من $3 \pm$ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة على العبارات وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي، كما يؤكد أستقامة العلاقة بين عبارات المقياس. (25 : 70،71) وجدول (9) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) مرتبة حسب انتشارها.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة مرتبة حسب انتشارها (ن=152)

الترتيب	* الوزن النسبي %	معامل الالتهواء	\pm ع	س	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	عدد العبارات	أبعاد المقياس
2	90.33	2.05	2.31	21.68	8	24	8	الأهداف الواضحة
1	91.79	2.31	2.07	22.03	8	24	8	الثقة بالنفس
3	89.46	2.22	2.49	21.47	8	24	8	تركيز الانتباه
6	86.79	2.02	2.29	20.83	8	24	8	مواجهة القلق
8	84.21	2.20	2.03	20.21	8	24	8	الاستمتاع
7	85.83	2.34	2.17	20.60	8	24	8	التفاؤل
4	89.25	1.79	2.16	21.42	8	24	8	التحكم والسيطرة

" الطاقة النفسية المميزة بين مجموعات مختارة من الرياضيين ذو المستوى العالي والمستوى العادي "

5	88.54	2.40	2.02	21.25	8	24	8	آلية الأداء
-	-	2.18	13.61	169.49	64	192	64	الدرجة الكلية للمقياس

* تم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي على الحد الأقصى للدرجة ثم ضرب الناتج $\times 100$.

ومن جدول (9) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) مرتبة حسب انتشارها، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (20.21، 22.03) درجة وهي تتجاوز قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام عينة الدراسة الأساسية على الأبعاد وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. (25): (71، 70)

كما يتضح من الجدول أن ترتيب أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبي الأنشطة الرياضية المختارة - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي كانت على النحو التالي : في المرتبة الأولى بعد (الثقة بالنفس) بمتوسط حسابي قدره (22.03) درجة وبوزن نسبي (91.79%)، وفي المرتبة الثانية بعد (الأهداف الواضحة) بمتوسط حسابي قدره (21.68) درجة وبوزن نسبي (90.33%)، وفي المرتبة الثالثة بعد (تركيز الانتباه) بمتوسط حسابي قدره (21.47) درجة وبوزن نسبي (89.46%)، وفي المرتبة الرابعة بعد (التحكم والسيطرة) بمتوسط حسابي قدره (21.42) درجة وبوزن نسبي (89.25%)، وفي المرتبة الخامسة بعد (آلية الأداء) بمتوسط حسابي قدره (21.25) درجة وبوزن نسبي (88.54%)، وفي المرتبة السادسة بعد (مواجهة القلق) بمتوسط حسابي قدره (20.83) درجة وبوزن نسبي (86.79%)، وفي المرتبة السابعة بعد (التفاؤل) بمتوسط حسابي قدره (20.60) درجة وبوزن نسبي (85.83%)، بينما كان في المرتبة الثامنة والأخيرة بعد (الاستمتاع) بمتوسط حسابي قدره (20.21) درجة وبوزن نسبي (84.21%). ومن خلال المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لأبعاد المقياس السابق الإشارة إليها، يتضح أنه كلما ارتفعت درجة اللاعب على البعد إلى الحد الأقصى (24) درجة كلما تميز اللاعب الرياضي بالخصائص التي يصفها البعد، كما يتراوح مدى الدرجات للمقياس بين (64) و (192) درجة والدرجة العالية على المقياس يعكس زيادة الطاقة النفسية أو التنشيط النفسي للاعب الرياضي. وهنا يذكر سمير عبد القادر جاد (2006م) أن الطاقة أو التعبنة النفسية يتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن على الأفكار البناءة الواقعية. (22: 127)

كما يضيف روبرت Robert (2013م) أن الطاقة أو التعبنة النفسية الفعالة ترتبط لدي اللاعب الرياضي بقدرته على الأداء والإنجاز الرياضي، أي ان المستويات المرتفعة للطاقة أو التعبنة النفسية الفعالة تدفع اللاعب

الرياضي وتحمسه للقيام بالأعمال والمهام المكلف بها، لأنه في هذه اللحظة سيكون لديه استعدادات ومهارات وقدرات يعمل على إستغلالها. (50:61)

ولذلك يشير أسامة كامل راتب (2015م) أن الطاقة أو التعبئة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة اللاعب الرياضي على توجيه طاقته النفسية وتعليمه التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الرياضي الذي يقوم به. (9: 126)

كما يرى أسامة كامل راتب (2010م) أن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة أو التعبئة النفسية عالية أو منخفضة فقط، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها، أو إتجاهها هل هو سلبي أم إيجابي؟ (8: 188) وفي هذا الأمر يؤكد عبد الحفيظ إسماعيل (2007م) أن مصطلح الطاقة النفسية أكثر إرتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، حيث ينظر إلى الطاقة أو التعبئة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل فهي أساس الدافعية، كما ان الطاقة أو التعبئة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الإنفعالات مصدر الطاقة أو التنشيط النفسي، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما التوتر والقلق فأنهما مصدران للطاقة السلبية. (26: 51)

وجداول (10) يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي (ن=152)

م	أبعاد المقياس	لاعبي المستوى العالي		لاعبي المستوى العادي	
		س	ع±	س	ع±
		(ن = 76)		(ن = 76)	
		س	ع±	س	ع±
1	الأهداف الواضحة	22.30	2.44	21.05	2.18
2	الثقة بالنفس	22.77	2.02	21.29	2.11

3	تركيز الانتباه	22.01	2.67	20.92	2.30	*3.76
4	مواجهة القلق	21.06	2.43	20.59	2.15	1.81
5	الاستمتاع	20.41	2.10	20.01	1.96	1.74
6	التفاؤل	20.80	2.11	20.39	2.22	1.64
7	التحكم والسيطرة	21.95	1.99	20.88	2.33	*4.28
8	آلية الأداء	21.76	2.10	20.74	1.94	*4.43
	الدرجة الكلية للمقياس	173.06	11.52	165.87	11.63	*5.37

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.98

من جدول (10) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح لاعبي المستوى العالي حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (4.63، 4.92، 3.76، 4.28، 4.43، 5.37) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.98 =

وقد يرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي في متوسطات درجات بعد الأهداف الواضحة Clear goals إلى أن لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي يمتلكون الأهداف الواضحة والتي تساعد على التحكم في الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر على أداء اللاعب الرياضي، وذلك من خلال وضع أهداف واقعية وطموحة. وبالتالي يتعين على المدرب الرياضي أن يقرر ما هي الأهداف التي سيتعين على اللاعب الرياضي الوصول إليها. على أن تكون هذه الأهداف واقعية ومحددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها في وقت محدد، لأنه عندما لا يتم تحديد أهداف واضحة أو يكون الهدف مرتفعاً للغاية يتأثر كل من الدافع والثقة بالنفس لذلك، فإن إتباع نهج جيد تجاه الأهداف يساعد على تقوية العديد من الجوانب النفسية ويمثل الإتجاه الذي ينبغي أن توجه إليه جميع الجهود. كما يجب على المدرب الرياضي أن يفرق بين كل من (أهداف الإنجاز وأهداف النتيجة)، فأهداف النتيجة تشير إلى النتائج الفردية والجماعية التي يتم تحقيقها مثل الحصول على المزيد من النقاط أو الأهداف أو الأشواط، في حين أن أهداف الإنجاز تشير إلى السلوكيات الفردية والجماعية التي يجب على الرياضيين القيام بها لتحقيق النتائج المرجوة. وتعد أهداف النتائج أكثر فائدة لزيادة إهتمام اللاعب الرياضي، ولكن أهداف الأداء أكثر فاعلية حتى يتمكن الرياضي من إدراك أنه يتحكم في الموقف الرياضي الذي يواجهه في المباراة الرياضية. ويساعد كلا النوعين من الأهداف في تحديد الإتجاه الذي يجب أن يتبعه كل من المدربين والرياضيين. (24 : 297 - 302)

ومن هذا المنطلق يتضح أن بناء الأهداف له تأثير بالغ على تطوير الأداء الرياضي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة)، وقد تبدو مبادئ بناء الأهداف فيما يلي (أهداف الأداء مقابل أهداف النتيجة، أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة، الأهداف المحددة مقابل الأهداف العامة، الأهداف القصيرة مقابل الأهداف البعيدة، الأهداف الفردية مقابل أهداف الفريق).

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد الثقة بالنفس Self Confidence بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي.

وهو ما يؤكد أن أن لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي الذين يرتفع لديهم مستوى الأداء الرياضي يمتلكهم الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية وعقلية، وهنا يجب أن نفرق بين الثقة في النفس المثلى والتي تتميز بأن الرياضي يضع أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وأستعداداته ومهاراته، والثقة في النفس الزائدة وتعني أن مقدار الثقة يزيد عن استعداده وقدراته ومهاراته التي يمتلكها. وفي هذا الشأن يعتقد بعض الرياضيين أن الثقة بالنفس تحقق الفوز في المباراة الرياضية، والحقيقة أن الثقة بالنفس أكبر من ذلك، أنها توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فهي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز ولكن اللاعب الرياضي يبقى محافظاً على شعوره بالثقة في قدراته وأستعداداته ومهاراته.

ومن الملاحظ أن هناك من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) من تنقصهم الثقة بأنفسهم، بينما هناك من لديهم ثقة مفرطة في أنفسهم قد تخدعهم في بعض الأحيان، وهناك من الرياضيين من لديهم مقدار معتدل من الثقة بالنفس، فما هي الدرجة المناسبة لتحقيق الأداء الرياضي الجيد أو التوازن النفسي الملائم لإستعداد الرياضي؟ وهنا يشير محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (1996م) إلى أن الثقة بالنفس هي محور النجاح، ولكن المشكلة تكمن في أنه كيف يمكن الوصول إلى الثقة بالنفس بدون نجاح سابق؟ فالعلاقة بين الثقة بالنفس والنجاح أصبح أمراً محيراً. وهل اللاعب الرياضي في حاجة إلى الثقة بالنفس للفوز بالمباراة الرياضية، أم أنه في حاجة إلى الفوز لكي يثق في نفسه؟ (35: 58)

وهنا تأتي أهمية الثقة بالنفس في أنه في حالة فوز اللاعب الرياضي ببعض المباريات المتتالية، فإن الإتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة، مما يدفعه إلى مزيد من الثقة بالنفس.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من محمد يوسف حجاج (2000م)، أسامة سيد عبد الظاهر (2004م) والتي توصلت إلى أن ثقة الرياضي في وقدراته ومهاراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. ولاشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم باستخدام المدربين لأساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضي بنفسه، إستخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (41:44)، (3:50)

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد تركيز الانتباه Concentration بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي. وهو ما يؤكد أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي في منطقة الطاقة أو التعب النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. (258:34)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة جمال رمضان موسى (1995م)، محمد حسن أحمد (2004م) والتي أشارت إلى أن تركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية والعقلية الهامة للرياضيين ذو المستوى العالي، والتي تعني مدى قدرة اللاعب الرياضي على تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار. (48:14)، (66:36)

وهنا تشير الباحثة إلى أنه في المجال الرياضي غالباً ما نسمع المدير الفني أو المدرب الرياضي يحث اللاعبين على ضرورة التركيز المتواصل، كأن يقول: أنتبه، ركز، بدل بؤرة تركيزك، وعلى المدير الفني أو المدرب أن يكون واضحاً في مقصده من كل مصطلح، فالانتباه هو قدرة الرياضي على ملاحظة البيئة المحيطة به، والتركيز هو قدرته على الأداء الرياضي في ضوء هدف واضح وموجود بالفعل، والبؤرة هي مركز الانتباه، وقد يكون انتباه الرياضي من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) خارجياً أو داخلياً، كما قد يكون واسعاً أو ضيقاً، وينبغي على الرياضي أن يحتفظ بانتباه متواصل، وأن يطور مهارته في الأداء، وأن يتواءم انتباهه مع متطلبات المهارة حتى ينجزها بكفاءة، ولا يعد كل ذلك أمراً يسيراً، خاصة مع تدخل العديد من المشتتات الخارجية (كالمشاهدين)، أو الداخلية (كالتعب والارهاق، والحديث السلبي للنفس، والاستثارة الانفعالية العالية).

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التحكم والسيطرة Control بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي. وهو ما يؤكد أهمية تنمية مهارة السيطرة على الأفكار والإنفعالات وتقليل أثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو إيجابي منها لغرض التحكم بالدافعية وشدة وحيوية الوظائف العقلية للاعب، وبالتالي عندما يستخدم اللاعب الرياضي المزيد من مصادر الطاقة الذهنية يستطيع أن يحقق أفضل أداء رياضي له في المباراة. وذلك لأن مفتاح نجاح الرياضي من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) في المباريات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في أفكاره من خلال تنظيم الطاقة النفسية، فضلاً عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لأنها ستؤثر بصورة أو بأخرى على مستوى الأداء الرياضي سواء الإيجابي أو السلبي.

وهذا يؤكد ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات في علم نفس الرياضة من صلاحية نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون Yerkes & Dodson) والذي يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الإثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء الرياضي إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الأداء الأفضل، وبعد هذه النقطة فإن الزيادة في الإثارة الانفعالية تؤدي إلى النقص في جودة الأداء الرياضي بصورة تدريجية. (47:35) وأنه إذا زادت مستويات الإثارة الانفعالية عن حدها الأقصى بالنسبة للاعب الرياضي فإن

المدير الفني أو المدرب يصف هذه الحالة بزيادة التنشيط أو العبء النفسي على الرياضي، وذلك بدلاً من استخدام مصطلح أن الرياضي لديه إستثارة سلبية أو زائدة عن الحد. (430:39)

وان هذا النموذج وبالرغم من دعم عدد كبير من الدراسات له لصلاحيته للتطبيق في المجال الرياضي، وقدرته على تحديد المستوى الأمثل لتعبئة الطاقة النفسية واختلافها حسب المستوى المهاري ومتطلبات الأداء الرياضي، إلا أنه صادف عدداً من أوجه النقد الموجهة نحو تحديد تعبئة الطاقة النفسية المثلى بنقطة في منتصف المنحنى، وفي قدرة النموذج على تفسير الانخفاض المفاجيء في الأداء الرياضي عند الزيادة الطفيفة أو نقص الإستثارة الانفعالية، فضلا عن عدم مراعاة النموذج للفروق الفردية بين اللاعبين.

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات آلية الأداء Performance mechanism بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي. وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي لديهم مقدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء الرياضي، ولذا فإنه من الأهمية أن يتعلم لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) أن يكون لديهم دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء، وليس التفكير في كيف يحدث الأداء الرياضي، حيث من المتوقع أن اللاعب الرياضي الذي يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة أو التعبئة النفسية المثلى يكون قد أتقن المهارات الرياضية إلى درجة عالية من الآلية والاتقان.

وهنا يتم تصنيف أنماط التفكير التي يتميز بها اللاعب الرياضي أثناء الأداء الرياضي بما يلي (التفكير نحو الذات - التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء الرياضي - التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء الرياضي). حيث ينظر إلى النمطين الأول والثاني على أنهما ذوا تأثير سلبي على الأداء الرياضي، أما النمط الثالث والخاص بتوجيه التفكير نحو الأداء الرياضي فهو المرغوب فيه، مع الأخذ في الإعتبار تجنب اللاعب الرياضي توجيه التفكير في الأشياء التي مضت أو الأشياء التي ستحدث في المستقبل، وإنما يكون تركيز التفكير في الأداء الرياضي الفعلي. (6: 148-151)

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الدرجة الكلية للمقياس بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي، وهو ما يؤكد ان لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي لا يمكن وصولهم إلى حالة الطاقة أو التعبئة النفسية ولا يمكنهم الوصول إلى منصات التنويع في حاله تجاهلهم لهذه الجوانب النفسية. حيث تساعد الطاقة النفسية أو التنشيط النفسي على دفع اللاعب الرياضي لبذل أقصى قدراته ومهاراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق أفضل أداء.

وبالتالي فإن الطاقة أو التعبئة النفسية الإيجابية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وان إغفال هذا الدور وعدم الإهتمام به يضر بالأداء الرياضي إلى درجة كبيرة، وقد أشار الكثير من المتخصصين

إلى أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل والتي يصل فيها الأداء الرياضي إلى الحالة المثالية. (40:33)

ومن جدول (10) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي، يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل) بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (1.81، 1.74، 1.64) على الترتيب، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.98$.

وقد يرجع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد مواجهة القلق **Coping with Anxiety** بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي إلى أن كل من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي - على السواء - يشعرون بدرجة من القلق والتوتر المصاحب لتنظيم المباراة الرياضية حيث يلعب القلق والتوتر دوراً هاماً في التأثير على الأداء الرياضي نتيجة للخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاية أو فقدان السيطرة.

وبذلك يعتبر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية والذي يجعل الرياضيين من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) يشعرون بالتوتر والعصبية والقلق، لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، أو نتيجة الخوف من ضعف الأداء الرياضي أثناء المباراة ويتضح ذلك عندما تسيطر على اللاعب بعض الأفكار السلبية والحديث السلبي للنفس. أما الخوف من عدم الكفاية يحدث عندما يدرك الرياضي أن هنالك نقصاً معيناً في قدراته واستعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة الفريق المنافس، ويتركز هذا المصدر من القلق والتوتر على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه. بينما يحدث فقدان السيطرة عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية المحيطة بظروف إجراء المباراة، أو العوامل الداخلية والتي ترتبط بمجموعة من المشاعر والانفعالات التي تحدث داخل اللاعب الرياضي نفسه. ولذا فإنه من الأهمية أن يدرك أعضاء الاجهزة الفنية والرياضيون أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء الرياضي، ولكن يؤثر حقاً في الأداء طريقة إستجابة اللاعب الرياضي لإنفعال القلق، وفي هذا المجال يقرر العديد من المتخصصين بالرعاية النفسية للرياضيين باعتبارها مصدراً للإستثارة الشاملة. (104:57)

الأمر الذي يتطلب قيام المدير الفني والمدرّب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للرياضيين في مواقف المنافسات الرياضية لمواجهة حالات الإثارة العالية. فاللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المباراة الرياضية قد ينتابه بعض الأفكار السلبية والحديث السلبي للنفس المرتبط بقدراته أو مهاراته أو بمستواه أو بقدرات ومهارات ومستوى لاعبي الفريق المنافس أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المباراة، وهذا النوع من التفكير السلبي والحديث السلبي للنفس يؤثر بصورة واضحة علي مستوى اللاعب الرياضي وقدراته ومهاراته.

كما يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد الاستمتاع **Enjoyment** بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي، وقد يرجع ذلك إلى أن كل من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي - على السواء - يشعرون بالمتعة والسعادة أثناء ممارسة النشاط الرياضي والتي تعتبر من أهم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية، ومن ثم يجب أن يستخدم المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها الرياضة مشوقاً ومحتوى البرنامج التدريبي كذلك. إضافة إلى ما سبق يراعى توفير خبرة النجاح والتحدي والإثارة، وتدعيم قيمة وتقدير الذات للاعب الرياضي، فضلاً عن عدم التأكيد باستمرار على نتائج المباريات. (147:6)

وأن شعور اللاعب الرياضي بتحدي متطلبات الأداء لقدراته واستعداداته يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. وأن متعة اللعب بغض النظر عن الضغوط النفسية تعتبر من أهم العوامل الأساسية للمحافظة على دافعية اللاعب الرياضي من الوصول إلى الملل أو التوتر أو الاحباط. (282:24)

وهنا ترى الباحثة أنه يمكن تحقيق ذلك عن طريق التركيز على الاستمتاع دون النظر إلى العائد من ذلك، مع أهمية تقديم اللاعب الرياضي أفضل ما لديه من أداء رياضي في المباراة بدلاً من التركيز على الفوز أو هزيمة الفريق المنافس، فإذا استطاع اللاعب الرياضي تقديم أفضل ما عنده من قدرات ومهارات واستمتع فعلاً بالمباراة الرياضية فمن المحتمل وبدرجة كبيرة أن يكون أدائه في المباراة بدرجة جيدة مع أطول فترة من الاستمتاع الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة أو التعبئة النفسية الإيجابية لديه. وبالتالي فإنه بإمكان الرياضي من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) الوصول إلى هذا النطاق عندما يكون في حالة الإنسيابية وهو الشعور بأن كل شيء على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد، والاستغراق التام في الأداء الرياضي، فهي تعني أفضل تهيئة نفسية والتي يتمكن فيها اللاعب من حشد كل طاقاته البدنية والذهنية من أجل الوصول للتميز والابداع في الأداء.

كما يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات بعد التفاؤل **Optimism** بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي والمستوى العادي لصالح لاعبي المستوى العالي، وقد يرجع ذلك إلى أن كل من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي - على السواء - يمتلكون الشعور بالتفاؤل مما يؤدي إلى تفسير داخلي ومرغوب وإيجابي بالنسبة للأحداث الحسنة في المباريات الرياضية، وذلك من خلال ادراكهم للقدرات والمهارات والاستعدادات المختلفة في عمليات التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، وبالتالي يتعدى التفاؤل الرياضي من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) حب الفوز في المباريات الرياضية إلى الشهرة والتألق، والذي يؤدي إلى زيادة قدرة الرياضي الداخلية على بناء أفكار طموحه.

بينما يؤدي التشاؤم **Pessimism** باللاعب الرياضي إلى تفسير خارجي لتلك الأحداث في المباريات الرياضية. ويمكن تفسير تلك العلاقة السلبية بين التشاؤم ومركز التحكم الداخلي والعلاقة الإيجابية

بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي بأن الرياضيين الذين يتميزوا بالتشاؤم يعتقدون بأن ما يحدث في المباراة الرياضية محكوم بالأحداث العارضة والصدفة وأن فوزهم في المباراة يرتبط بعامل الحظ Luck، وأن تأثيرهم على مجريات الأمور في المباراة قليل، وأنه لا فائدة من المحاولات الشاقة التي يبذلونها لأن كل شئ في إعتقادهم مقدر ومكتوب.

وفي هذا الصدد يشير جروف وآخرون (Grove et al 1998م) إلي أن هناك إتجاهاً واضحاً لدي عدد كبير من الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية لعزو نجاحهم إلي العوامل الشخصية الذاتية، في حين يعزون الفشل إلي العوامل الخارجية أو البيئية. (121:54) وفي هذا الشأن تتفق دراسة فونتتين و واجنر Fontaine & Wagner (2002م) والتي أظهرت أن الرياضيين المتفائلين فسروا الأحداث الجيدة في المباراة الرياضية علي أنها داخلية وفي نطاق تحكمهم، وعلي العكس من ذلك فإن الرياضيين الذين تميزوا بالتشاؤم فسروا هذه الأحداث علي أنها خارجية وخارج نطاق تحكمهم. (77:53)

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج بأستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية :

- 1- تم بناء مقياس الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة قدم، كرة يد، كرة سلة، كرة طائرة، الهوكي) وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، والمقياس يتكون من (64) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي : (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء).
- 2- ترتيب أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي كانت على النحو التالي : في المرتبة الأولى بعد (الثقة بالنفس) بمتوسط حسابي قدره (22.03) درجة وبوزن نسبي (91.79%)، وفي المرتبة الثانية بعد (الأهداف الواضحة) بمتوسط حسابي قدره (21.68) درجة وبوزن نسبي (90.33%)، وفي المرتبة الثالثة بعد (تركيز الانتباه) بمتوسط حسابي قدره (21.47) درجة وبوزن نسبي (89.46%)، وفي المرتبة الرابعة بعد (التحكم والسيطرة) بمتوسط حسابي قدره (21.42) درجة وبوزن نسبي (89.25%)، وفي المرتبة الخامسة بعد (آلية الأداء) بمتوسط حسابي قدره (21.25) درجة وبوزن نسبي (88.54%)، وفي المرتبة السادسة بعد (مواجهة القلق) بمتوسط حسابي قدره (20.83) درجة وبوزن نسبي (86.79%)، وفي المرتبة السابعة بعد (التفاؤل) بمتوسط حسابي قدره (20.60) درجة وبوزن نسبي (85.83%)، بينما كان في المرتبة الثامنة والأخيرة بعد

(الاستمتاع) بمتوسط حسابي قدره (20.21) درجة وبوزن نسبي (84.21%). ومن خلال المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس السابق الإشارة إليها، يتضح أنه كلما ارتفعت الدرجة على البعد للحد الأقصى (24) درجة كلما تميز اللاعب الرياضي بالخصائص التي يصفها البعد، كما يتراوح مدى الدرجات للمقياس بين (64) و(192) درجة والدرجة العالية على المقياس يعكس زيادة الطاقة النفسية أو التنشيط النفسي للاعب الرياضي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي وأن جميع الفروق المعنوية لصالح لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة ذو المستوى العالي حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (4.63، 5.92، 3.76، 4.28، 4.43، 5.37) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.98$.

4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل) بين لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) ذو المستوى العالي والمستوى العادي حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (1.64، 1.74، 1.81) على الترتيب، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.98$.

التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

1- الاسترشاد بأهمية توجيه سلوك لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) في المواقف التي تتميز بالاستثارة الإنفعالية القوية وخاصة في مواقف المنافسة، وكذا أهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الاستثارة النفسية المثلى كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج في المباريات الرياضية.

2- أهمية قيام المدرب الرياضي بتحديد مصادر تعبئة الطاقة أو التنشيط النفسي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) مع التأكيد على أن الطاقة النفسية

تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، إيجابية أو سلبية ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الرياضي الذي يقومون به.

3- يجب التأكيد خلال إقامة الدورات التدريبية لإعداد المدربين على أن الطاقة أو التعبئة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) تتبدل وتتغير أثناء المباريات الرياضية من حال إلى حال سواء لدي اللاعبين بشكل فردي أو لدي الفريق الرياضي كمجموعة، ومن المؤكد فأن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى أن يحدث ذلك ومن الأفضل أن تكون الإدارة الفنية للفريق الرياضي على دراية بها ومدركة لها وكذلك بالنسبة للاعب.

4- يجب التأكيد خلال إقامة الدورات التدريبية لإعداد المدربين على أنه كلما ارتفعت مستويات الإستثارة أو التنشيط النفسي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها " مصطلح الأداء الأفضل " وبعد هذه النقطة فإن الزيادة في الإستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء الرياضي بصورة تدريجية.

5- أهمية معرفة وفهم المدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي لحالة الطلاقة النفسية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) وكيف يشعر اللاعب الرياضي بها مما يجعله أكثر قدرة وتحدي من اللاعبين الآخرين، وإن الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة أو التعبئة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات إنفعالية موجبة من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات.

قائمة المراجع

- | | |
|---|------------------------------------|
| الشخصية الرياضية (أبعادها وملامحها النفسية)، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2014م. | أحمد أمين
فوزي، بئينه محمد فاضل |
| علاقة مستوى الطاقة النفسية بعوامل الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة معارف (مجلة علمية محكمة)، السنة العاشرة، العدد (20)، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر، 2016م. | أحمد لزرقي |

ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي لاعبي الجودو (دراسة تحليلية - مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2004م.	أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر	
التعبئة النفسية لرياضي المستوى العالي، دراسة منشورة في دورية الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، العدد التاسع، يونيه 1997م.	أسامة كامل	راتب
تنظيم الطاقة النفسية، "مدخل الإعداد النفسي للنشء الرياضي" المؤتمر العلمي الثالث، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1999م.	أسامة كامل	راتب
علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.	أسامة كامل	راتب
تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.	أسامة كامل	راتب
النشاط البدني والأسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010م.	أسامة كامل	راتب
الدعم النفسي للناشئين (المدرّب - الآباء)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2015م.	أسامة كامل	راتب
السمات الانفعالية لدي السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1999م.	أسامة كامل	0 راتب، مصطفى محمد مرسى
بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005م.	أمل علي سلومي	1
الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية، دار النهضة، القاهرة، 1988م.	السيد محمد خيرى	2

- 3 بشير العلوان مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبي كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (3)، العدد (12)، 2015م.
- 4 جمال رمضان القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1995م
- 5 حاج أحمد مراد علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2010م.
- 6 حيدر غازي تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2008م.
- 7 ختام علي كريم مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي كرة اليد في الجامعات الاردنية، مجلة كلية التربية، المجلد (35)، الجزء (4)، جامعة الأزهر، اكتوبر 2016م.
- 8 ختام علي كريم العلاقة بين الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدي لاعبي كرة اليد في الجامعات الاردنية، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (18)، الجزء الثاني، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، يونيو 2017م.
- 9 دعاء فاروق الطاقة النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية ومستوى التحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونيه، جزء (2)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، 2019م.
- 0 زياد يحيى، رائد أثر برنامج ارشادي على تعبئة الطاقة النفسية للاعبي كرة السلة، مجلة واسط للعلوم الرياضية، المجلد (13)، العدد الأول، 2022م.

- 1 سليمة عبد الله
علوان
دراسة مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد التاسع والعشرون، العدد (4)، جامعة بغداد، 2017م.
- 2 سمير عبد
القادر جاد
سيكولوجية الأداء الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006م.
- 3 سوزان صادق
داود
التحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات المباراة، المجلد (11)، العدد (16)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010م.
- 4 صفاء جابر
شاهين وآخرون
علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.
- 5 صفوت أرنست
فرج
التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م.
- 6 عبد الحفيظ
أسماعيل
الطاقة النفسية للرياضي (توجهات تطبيقية للرعاية النفسية)، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2007م.
- 7 عبد الستار
الضمد
تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، العدد (1)، 2019م.
- 8 عبد العظيم جاد
الله، رقية عمر آدم ابكر
الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان محلية الدنج، مجلة العلوم الانسانية والطبيعية، المجلد الخامس، العدد (11)، السودان، 2023م.
- 9 عبد الكاظم
حسان، رياض عباس،
عامر عليمي
التمرد النفسي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد (7)، العدد (11)، 2017م.
- 0 غريب هوري
طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية

- والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر،
2021م.
- 1 محمد السيد الششتاوي
الفروق في الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (90)، الجزء (4)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، سبتمبر 2020م.
- 2 محمد السيد عسكر
فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (56)، الجزء (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط ، 2021م.
- 3 محمد العربي شمعون
الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس 2000م.
- 4 محمد العربي شمعون
التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 5 محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال
التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 6 محمد حسن أحمد
تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2004م.
- 7 محمد حسن علاوي
سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 7، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
- 8 محمد حسن علاوي
علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 9 محمد حسن علاوي
مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.

- 0 محمد حسن
علاوي
علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
2002م.
- 1 محمد يوسف
حجاج
الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات
الرياضية العالية في بعض الأنشطة المختارة، رسالة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،
2000م.
- 2 مصطفى حسين
باهي، سمير عبد القادر
المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار
العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2004م.
- 3 معن احمد
محمود الشعلان، مهند
مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية
بكرة اليد لدى اللاعبين الشباب في الأردن، مجلة العلوم الانسانية
والاجتماعية، المجلد (51)، العدد (3)، 2024م.
- 4 مهند عبد
المحسن الخزاعي
بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة
المرتفعة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004م.
- 5 ميثم مطير
حميدي
بناء مقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبي الدرجة الاولى
لكرة القدم بالعراق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الاسكندرية، 2017م.
- 6 نجات سعيد علي
نجات سعيد علي
الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية
لدى لاعبي منتخب الموصل بكرة اليد، المجلد (9)، العدد (2)،
كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2009م.
- 7 هوشيار عبد
الرحمن محمد
تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع
عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد
(3)، العدد (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية،
2010م.

- 8 an, J
Bowm Sport psychologist, Tips for psyching up, 2003.
- 9 , J.
Correa Progressive mental toughness training for gymnastics: using visualization techniques to control fear, anxiety, and doubt, Create Space Independent Publishing Platform; First Edition edition, May 18, 2015.
- 0 entmihalyi
Csiksz Talent and Enjoyment : Findings from A longitudinal study keynote Address at the Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied sport psychology savannah . Ga, 1991.
.M
- 1 E
Duffy, What does Energy have to do With Energy Psychology : Theory, Research, and Treatment, 4 (2), 2012.
- 2 in. D. &
Feinste What does Energy have to do With energy psychology : Theory, Research, and Treatment, 4 (2), 2012.
Ashland. O,
- 3 ie, K,
Fontan Optimisim, Pessimism and perceived control in sport, 2002.
Wagnor, H
- 4 J. et al
Grove, Success /failure baias in attribution in sport JSP, 1998.
- 5 n,S. &
Jackso Development and Validation of Scale to measure Optimal Experience : The flow State Scale Journal of sport & Exercise psychology, 1996.
Marsh.H.w
- 6 ns, R,
Marte Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL : Human Kinetics , 1987 .
- 7 ery , N., &
Mecaff Mental Factors Related to Excellence Among Top Professional Golfers International . Journal of Sport Psychology , 1989.
Orlick , T.
- 8 ton S.C.,
Middle Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes, 3rd International Biennial, Self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany., 2004.
Marsh H.W.,
Martin A. J.,
Richards
G.E., Perry
C.,
- 9 E
Psicol. Iself – regulation of mood American psychologist . 2008.

- 0 M., Rothbart, M
1 Robert , N., et.al.
2 a M., Sharma L.
3 A., Minati S.
4 Thayer
- The concept of Energy in Psychological theory : cognitive science program, technical American Psychologist, 75 (4), 2010.
- The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states, hand book of sport psychology john wiley & Sons inc. 2nd ed., 2013.
- Development and Validation of Psychic Energy Assessment Scale for Gymnasts, International Journal of Scientific and Research Publications, 2014.
- Psychological Hesitation and its Relationship to the performance of the snatch by the students of the Faculty of physical Education", Journal of physical Education Sciences – Babylon University, (6), 2014.
- Calm Energy, How people regulatemood with food and exercise, u.k. : oxford University Press. 2003.