

الفروق في الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لجموعات مختارة من الرياضيين

م.د/ محمد السيد الششتاوي

أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى تطوير الأداء للفرد الرياضي من خلال تحليل سلوكه والتعرف على خبراته الذاتية، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التي يواجهها اللاعب الرياضي، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي، مع إيجاد بدائل وحلول تتيح له الأداء في المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته. فالعامل النفسي يؤثر بقوة في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وأنه إذا أتاحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المتطلبات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي سوف يكون هناك استقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب.

هذا ويعتمد المدخل الإيجابي للإعداد النفسي للرياضيين على تنظيم الطاقة النفسية Psychological energy على النحو الذي يتم به تنظيم الطاقة البدنية Physical energy. وبينما يعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في أحمال التدريب من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة البيولوجية. فإن تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال إكساب الرياضي المقدرة للسيطرة على أفكاره وانفعالاته ومعرفة تأثير ذلك على سلوكه أثناء التدريب أو المنافسة. وكما أن نجاح الرياضي في تنظيم الطاقة البدنية يؤدي إلى التكيف لأجهزة الجسم البيولوجية، فإن نجاحه في تنظيم الطاقة النفسية يكسبه التوافق النفسي وهما أساسان للوصول الرياضي إلى المستوى الأمثل من الطاقة النفسية. (٣٩:٨)

وينظر إلى الطاقة النفسية باعتبار أنها كما يرى أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) تمثل "أفضل حالة من الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها الرياضي موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه". (٣٦:٧)

وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته، من حيث درجة الاستعداد النفسي فإنه يخرج مقدار الطاقة (التعبئة) المطلوبة لتحقيق أفضل أداء، أو أقصى أداء، وتسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى Optimal Psychic Energy وهو الهدف النهائي للإعداد النفسي للرياضيين.

(٣٦:٨)

والحقيقة أنه لا يوجد أسلوب محدد يضمن زيادة التعبئة النفسية Payching Up للرياضي

للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى. ولكن من المؤكد أنه لن يصل إلى هذه الحالة من الاستعداد النفسي الأمثل تحت مصادر الضغوط النفسية السلبية للتدريب في المنافسة الرياضية، وإنما يمكن مساعدة الرياضي للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى.

(١٧٤:١٠)

وهذه الحالة يطلق عليها كسكز نتمهالي Csikszentmihali (١٩٧٥م) حالة الطلاقة النفسية The Psychological Flow State. (٩٧:٤٠) فالعلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والطاقة النفسية تتضح عندما ننظر إلى حالة الطلاقة النفسية على إنها " حالة نفسية حرجة تمثل الخبرة المثلى أثناء الاشتراك في الرياضة ". (٢٠:٤٥)

وهنا تكمن أهمية مساعدة اللاعب الرياضي للوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى - الخالية من التوتر أو مصادر الطاقة السلبية - فكلما أمكن مساعدتهم على كيفية الوصول إليها، وكلما استطعنا أن نعرف أكثر عن الأسباب التي تعوق اللاعب الرياضي عن الوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما استطعنا التخلص منها. (٣٤:٧)

فالمنافسة الرياضية من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي، وقد يستجيب اللاعب الرياضي لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته. (١٢٠:٢٨)

وقد قدم مارتنز Martens (١٩٨٧م) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستثارة Arousal، التنشيط Activation، الدافع Drive التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة. ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديدًا من اللاعبين، 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".

(١٠٣ - ١٠١:٤٧)

بينما يرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الطاقة النفسية تعني " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن ". (١٢٧:٩)

ومن خلال هذه المفاهيم يرى الباحث أن الطاقة النفسية تعني محصلة كل من الاستثارة، التنشيط، الدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي، وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية positive أو سلبية Negative من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بأن اللاعب عندما يشارك في المنافسة، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي

والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أعلى أداء وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء وتدعيمه، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء. وأنه كلما زادت ايجابية الطاقة النفسية، كانت الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع والنجاح والتحدي والأداء بأفضل ما يمكن، وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية السلبية تقلل من جودة الأداء نتيجة للتوتر الناتج عن القلق والخوف من الفشل.

ولما كان هناك إتجاهاً تقليدياً ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها إستعداد (أحادي البعد) يستثار بالفشل ويشبع حاجته بالنجاح، فإن الإتجاه الحديث ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها إستعداد ذو أبعاد أو مكونات ظاهرة متميزة، ولذا فإنه من الأهمية بمكان بعد أداء الفرد لنشاط معين ألا يقتصر الأمر على تقييم نوعية وفاعلية الأداء فقط، ولكن يجب أن يمتد التقييم ليشمل مسببات الأداء، أو العوامل التي جعلت الأداء ممتازاً أو ضعيفاً، مرتفعاً أو منخفضاً. (٣٣:٦)

وقد إنعكس هذا الإهتمام في تعدد النظريات التي تحاول تفسير الدافعية، ومن بين هذه النظريات التي تحظى بتأييد العديد من المفكرين، نظرية دافعية الإنجاز Achievement Motivation ماكلياند - آتكسون McClelland - Atkinson. (١٢٤:٣٢)

وبينما يعرف ماكلياند McClelland الدافع للإنجاز بأنه "الأداء في ضوء مستوى محدد للإمتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة في النجاح، فإن آتكسون Atkinson يعرف الحاجة للإنجاز بأنها "هي المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة"، حيث تتخذ الحاجة للإنجاز شكلين رئيسيين هما : دافع إنجاز النجاح Motive to Achieve Success، دافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) Motive to Avoid Failure (Free of Failure). (٢٩:٦)

وتفسير دافعية الإنجاز بالمعنى السابق حظي بإهتمام العديد من العلماء والباحثين، حيث قام آتكسون بتقديم نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) في الأداء، والذي استفاد منه سنجر Singer (١٩٨٤م) في توضيح العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي. (٤٤:٥١)، كما توصل كل من هالفاري Halvari (١٩٨٣م)، أدوارد موراي (١٩٨٨م)، شيماء علي خميس (٢٠٠٨م)، أحمد عبد الرحمن المسالمة (٢٠١٢م)، نورهان محمد بهاء الدين (٢٠١٨م)، عطابي مهدي (٢٠١٩م) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في دافعية الإنجاز ذو مستوى عالي في الأداء. (٦٤:٤٤)، (٨٨:٤)، (٩١:١٩)، (٨٢:٣)، (٨٣)، (١٧٥:٢٢)، (١٧٥:٣٧).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والقراءات النظرية لاحظ الباحث انه لم تشير هذه الدراسات الى متغيرات الدراسة وخاصة في المجال الرياضي، وبالأخص الطاقة النفسية ومستوى نمط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية الفردية، بالرغم من ان

الدافعية تعد من أهم مسببات هبوط أو صعود الطاقة النفسية للاعب الرياضي، كما أن الأنشطة الرياضية الفردية تتطلب مزيداً من الطاقة النفسية الايجابية، وذلك لأن هذه الأنشطة تتطلب قدراً كبيراً من التوافق العضلي العصبي عند اللاعب الرياضي، ولذا يرى الباحث إنه من الأهمية بمكان دراسة الفروق في الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لمجموعات مختارة من الرياضيين تمثل لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وذلك لأثره الواضح على الطاقة النفسية وعلى توقع الأداء المستقبلي لدى اللاعبين، وكذا التعرف على الخصائص الشخصية المرتبطة بذوي الإنجاز المرتفع من لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وإستخدام الأساليب الملائمة للعمل على ضمان وجودها، والذي من شأنه أن يؤثر على جودة الأداء ومن ثم على نتيجة المنافسة. ولذا فقد سعى الباحث إلى دراسة الفروق في الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، وبما يفيد إجابة تنظيم الطاقة النفسية والمقدرة العضلية للاعبين من خلال مساعدتهم على التحكم والسيطرة على أفكارهم وانفعالاتهم في غضون عملية التدريب أو المنافسة الرياضية.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه).
- ٢- مستوى درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه).
- ٣- الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه).
- ٤- وضع المعايير المئينية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، مع وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه).

- تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوى درجات مقياس أنماط دافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) ؟
- ٢- ما هو مستوى درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) ؟

- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) ؟
- ٤- ما هي المعايير المئينية لمقياس الطاقة النفسية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وهل يمكن وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقييم الطاقة النفسية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) ؟

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

الطاقة النفسية Psychological energy :

وتعني " الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وطاقته الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل ". (٤٧:١٠١ - ١٠٣) وقد عرفت أيضاً بأنها " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن ".

(١٢٧:٩)

دافعية الإنجاز Achievement Motivation :

وتعرف بأنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية ". (٢٩:٢٥٢)

- إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

عينة عشوائية قوامها (٢٢٥) لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، بواقع (٧٥) لاعب لكل نشاط رياضي والمقيدين بالاندية والاتحادات الرياضية للأنشطة الرياضية قيد الدراسة في الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وهي موزعة كالتالي :

- عينة أستطلاعية قوامها (١٥) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بواقع خمسة لاعبين لكل نشاط رياضي للإجابة على عبارات مقياس الطاقة النفسية وكتابة ملاحظاتهم وخاصة فيما يتعلق بوضوح العبارات وتعليمات المقياس.

- عينة التقنين من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٦٠)

لاعب بواقع (٢٠) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه) وذلك للتحقق من الصدق المرتبط بالمحك لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي، وفحص الإتساق الداخلي Internal Consistency لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وكذا التحقق من معاملات الثبات Reliability.

- عينة أساسية قوامها (١٥٠) لاعب رياضي، بواقع (٥٠) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه). وذلك للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وكذا وضع المعايير المئينية لمقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، مع وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه). وجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية.

جدول (١)

يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

الأنشطة	الدراسة الاستطلاعية الأولى	الدراسة الاستطلاعية الثانية	الدراسة الأساسية	المجموع
الجودو	٥	٢٠	٥٠	٧٥
التايكوندو	٥	٢٠	٥٠	٧٥
الكاراتيه	٥	٢٠	٥٠	٧٥
المجموع	١٥	٦٠	١٥٠	٢٢٥

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

- مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي:

وضعه كريمر Kremer وسكلي Scully (١٩٩٤م) بهدف التعرف على النمط الذي تتسم به اللاعبة في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج " ماكلياند - أنتكنسون " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتقادي الفشل (الخوف من الفشل). وقد قام محمد حسن علاوي (١٩٩٥م) بإقتباس التصور الذي قدمه "كريم Kremer وسكلي Scully" بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقاً لهذين البعدين وبصفة خاصة بالنسبة لأربعة أنماط رئيسية هي :

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
- النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
- النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
- النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل. مرفق (١)

(١٩٠ - ١٨٧:٣٠)

- مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية: (إعداد الباحث)

وفي سبيل إعداد المقياس أتبع الباحث الخطوات التالية :

أ- المسح المرجعي للمراجع في علم النفس الرياضي والتي تناولت الطاقة النفسية للرياضيين ومنها، أسامة كامل راتب (٨ : ٣٦ ، ٣٧)، مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر (٣٣ : ٤٣)، أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل (١ : ٢٧٧ - ٣٠٠)، أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل (٢ : ٢٧٧ - ٣٠٠)، صفاء جابر شاهين وآخرون (٢٠ : ٢٧٧ - ٣٠٠)، وكذا المسح المرجعي للبحوث والدراسات العلمية كدراسة مهند عبد المحسن الخزاعي (٢٠٠٤م)، أمل علي سلومي (٢٠٠٥م)، حيدر غازي عزيز (٢٠٠٨م)، نجاة سعيد علي (٢٠٠٩م)، حاج أحمد مراد (٢٠١٠م)، هوشيار عبد الرحمن محمد (٢٠١٠م)، سوزان صادق داود (٢٠١٠م)، ميثم مطير حميدي (٢٠١٧م)، ثاير Thayer (٢٠٠٣م)، دوفي Duffy, E (٢٠٠٧ م)، بيسكول E Psicol, (٢٠٠٨م).

ب- في ضوء فحص وتقصي الدقة في تحليل المراجع في علم النفس الرياضي والبحوث والدراسات العلمية التي تناولت الطاقة النفسية للرياضيين، وفي ضوء تقديم مارتنز Martens (١٩٨٧م) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستشارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة، وبالتالي فهي محصلة كل من الاستثارة والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. (٤٧:١٠١- ١٠٣) وقد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، وهذا يعني بأنها قد تكون ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى لأداء اللاعب الرياضي، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد تكون سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء. وهي بذلك تعد مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث عمليات التدريب والمنافسة الرياضية الشاقة. ومن خلال ما سبق تم تحديد الأبعاد الأولية للمقياس في عشرة أبعاد، هي : (الأهداف الواضحة، الحافز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الرغبة، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء)، تم صياغتها بتعريفات إجرائية على النحو التالي :

١- الأهداف الواضحة **Clear goals** : ويقصد بها قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف

واقعية متطورة ووضوح الرؤية الكاملة لديه، فيما يجب أن يؤدي ومتى يؤدي من المهارات المطلوب إنجازها في التدريب والمنافسات.

- ٢- الحافز **Drive** : هو رغبة اللاعب الرياضي في الكسب وتحقيق النجاح، كذلك مدى طموحه لإنجاز الواجبات الصعبة.
- ٣- الثقة بالنفس **Self Confidence** : وتعني مدى إدراك اللاعب الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية الواقعية وكيفية توظيفها أثناء المواقف الصعبة في المنافسة للوصول لأفضل مستوى ممكن من الأداء.
- ٤- تركيز الانتباه **Concentration** : هي أحد خصائص الانتباه المرتبطة بزيادة مقدرة اللاعب الرياضي على التضييق والاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الأداء الرياضي، وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء الرياضي.
- ٥- الرغبة **Desire** : وتعني رغبة اللاعب الرياضي لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الرغبة للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز.
- ٦- مواجهة القلق **Anxiety Coping** : وتعني مدى قدرة اللاعب الرياضي على خفض حالة التوتر والخوف التي تنتابه أثناء المنافسة الرياضية الهامة مما يؤثر بشكل إيجابي على طريقة أدائه.
- ٧- الاستمتاع **Enjoyment** : وتعني شعور اللاعب الرياضي بتحدي مهام الأداء - متطلبات الأداء - لقدراته، مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن.
- ٨- التفاؤل **Optimism** : ويقصد به توقع اللاعب الرياضي بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة تعود على اللاعب الرياضي وبصفة خاصة بارتباطها بالمنافسة الرياضية.
- ٩- التحكم والسيطرة **Control** : وتعني قدرة اللاعب الرياضي على التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية.
- ١٠- آلية الأداء **Autonomous Performance** : وتعني مقدرة اللاعب الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء.

رابعاً : المعاملات العلمية لأدوات البحث :

- ١- الصدق : تم إيجاد الصدق من خلال كل من :
- أ- الصدق المرتبط بالمحك : تم إيجاد صدق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع بعدي دافع انجاز النجاح ودافع

تفادي الفشل بقائمة دافعية الإنجاز الرياضي جو ولس Willis (١٩٨٢م)، والذي قام بتعريفها محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) حيث بلغ معامل ارتباط درجات بعد الدافع لإنجاز النجاح بالمقياس مع درجات بعد دافع إنجاز النجاح بالقائمة ٠.٦٠١، وارتباط درجات بعد الدافع لتفادي الفشل بالمقياس مع درجات بعد دافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) بالقائمة ٠.٦٢٢، وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وتؤكد توافر درجة مقبولة من الصدق لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.

ب- صدق المحكمين : تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس الطاقة النفسية على خمسة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس الرياضي والبحث العلمي والمقياس والتقييم مرفق (٢)، وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه الأبعاد في التعبير عن الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية قيد الدراسة، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسب، غير مناسب)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة. مرفق (٣)، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ لقبول البعد، وبناء على ما سبق تم قبول ثمانية أبعاد وهي : (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء).

وفي ضوء الفهم النظري الخاص بكل بعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد الثمانية على ان تكون كل عبارة معبرة عن كل بعد تنتمي إليه، حيث أشتملت الصورة المبدئية للمقياس على (١٢٠) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كالتالي : الأهداف الواضحة (١٥) عبارة، الثقة بالنفس (١٥) عبارة، تركيز الانتباه (١٥) عبارة، مواجهة القلق (١٥) عبارة، الاستمتاع (١٥) عبارة، التفاؤل (١٥) عبارة، التحكم والسيطرة (١٥) عبارة، آلية الأداء (١٥). مرفق (٤)، وقد تم عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه العبارات في التعبير عن الأبعاد الثمانية مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسبة، غير مناسبة، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة، ولقد حدد الباحث أيضاً نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ لقبول العبارة، وبناء على آراء الخبراء تم إعادة الصياغة لعدد ستة عبارات، كما تم أستبعاد عدد (١٨) عبارة. وجدول (٢) يوضح أرقام العبارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد العبارات المحذوفة.

جدول (٢)

ارقام العبارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد العبارات المحذوفة

(ن = ٥)

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية

البعد الأول : الأهداف الواضحة							
-	-	-	-	-	-	٤٠%	١٢
البعد الثاني : الثقة بالنفس							
-	-	-	-	٦٠%	١٢	٦٠%	١٠
البعد الثالث : تركيز الانتباه							
-	-	-	-	٤٠%	١٤	٦٠%	١٣
البعد الرابع : مواجهة القلق							
-	-	-	-	-	-	٤٠%	٨
البعد الخامس : الاستمتاع							
٤٠%	١٣	٦٠%	١١	٦٠%	٨	٤٠%	٥
البعد السادس : التفاؤل							
-	-	٦٠%	١٤	٤٠%	١٣	٦٠%	٥
البعد السابع : التحكم والسيطرة							
-	-	٤٠%	١٥	٦٠%	١١	٦٠%	٧
البعد الثامن : آلية الأداء							
-	-	-	-	٦٠%	٨	٦٠%	٢

ومن جدول (٢) والخاص بأرقام العبارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد العبارات المحذوفة، أشتملت الصورة الأولية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية قيد الدراسة على (١٠٢) عبارة. مرفق (٥) وقد تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على العينة الاستطلاعية الأولى (ن = ١٥) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بواقع خمسة لاعبين لكل نشاط رياضي (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، حيث طلب منهم الإجابة على العبارات المقترحة وكتابة ملاحظاتهم وخاصة ما يتعلق بالوضوح وتعليمات المقياس، وفي ضوء هذا الإجراء تمت إعادة الصياغة لبعض العبارات، وبذلك أصبح مجموع عبارات المقياس (١٠٢) عبارة تمثل الأبعاد الثمانية المستخلصة.

ج - صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency

لمقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية قيد الدراسة (٤٨:٦٠) بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لأبعاد المقياس وما تضمنته من عبارات، تم تطبيق العبارات المقترحة على عينة التقنين السابق الإشارة إليها (ن = ٦٠) لاعب، حيث يجيب اللاعب 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 (أبداً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، دائماً = درجة واحدة)، ويتم جمع درجات كل بعد من أبعاد المقياس على حدة،

كما يمكن جمع درجات الابعاد الثمانية للتعرف على المجموع الكلي للمقياس، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. جدول (٣)

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس. جدول (٤)

- إيجاد مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس. جدول (٥)

ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(ن=٦٠)

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	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
١	٠.٥٦	٢	٠.٥٦	٣	٠.٤٩	٤	٠.٤٧	٥	٠.٤٥	٦	٠.٤٥	٧	٠.٤٣	٨	٠.٤٠
٩	٠.٥١	١٠	٠.٤٣	١١	٠.٤٥	١٢	٠.٤٤	١٣	٠.٤٨	١٤	٠.٥٠	١٥	٠.٤١	١٦	٠.٣٥
١٧	٠.٤٠	١٨	٠.٥٤	١٩	٠.٣٤	٢٠	٠.٤٠	٢١	٠.٤٣	٢٢	٠.٣٩	٢٣	٠.٥٠	٢٤	٠.٤٩
٢٥	٠.٤٩	٢٦	٠.٤٦	٢٧	٠.٤١	٢٨	٠.٥١	٢٩	٠.٣٨	٣٠	٠.٤١	٣١	٠.٤٠	٣٢	٠.٤٢
٣٣	٠.٥٣	٣٤	٠.٣٩	٣٥	٠.٤٣	٣٦	٠.٤٨	٣٧	٠.٤٦	٣٨	٠.٣٧	٣٩	٠.٤٢	٤٠	٠.٤٦

تابع جدول (٣)

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	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٤١	٠.٤٩	٤٢	٠.٥٣	٤٣	٠.٤٢	٤٤	٠.٤٥	٤٥	٠.٤٠	٤٦	٠.٤٦	٤٧	٠.٣٨	٤٨	٠.٤٥
٤٩	٠.٤٤	٥٠	٠.٤٨	٥١	٠.٤٠	٥٢	٠.٣٦	٥٣	٠.٣٥	٥٤	٠.٤٤	٥٥	٠.٤٤	٥٦	٠.٣٩
٥٧	٠.٤٥	٥٨	٠.٥١	٥٩	٠.٥٠	٦٠	٠.٤٤	٦١	٠.٤١	٦٢	٠.٥٠	٦٣	٠.٤٠	٦٤	٠.٤٠
٦٥	٠.٤١	٦٦	٠.٤٠	٦٧	٠.٤٣	٦٨	٠.٤٠	٦٩	٠.٣٦	٧٠	٠.٤٧	٧١	٠.٣٧	٧٢	٠.٤٨
٧٣	٠.٤٠	٧٤	٠.٥٦	٧٥	٠.٥١	٧٦	٠.٣٦	٧٧	٠.٤٣	٧٨	٠.٣٦	٧٩	٠.٤٣	٨٠	٠.٤٦
٨١	٠.٤٦	٨٢	٠.٤٢	٨٣	٠.٤٢	٨٤	٠.٤١	٨٥	٠.٤٦	٨٦	٠.٣٨	٨٧	٠.٤٢	٨٨	٠.٣٨
٨٩	٠.٥٠	٩٠	٠.٥٥	٩١	٠.٤٤	٩٢	٠.٤٤	-	-	٩٣	٠.٤٤	٩٤	٠.٤١	٩٥	٠.٥١
٩٦	٠.٥٣	٩٧	٠.٤٢	٩٨	٠.٥٠	٩٩	٠.٤٠	-	-	-	-	-	-	١٠٠	٠.٤٤

-	-	-	-	-	-	-	-	٠.٣٩	١.٠٢	-	-	-	-	٠.٤٩	١.٠١
---	---	---	---	---	---	---	---	------	------	---	---	---	---	------	------

ر عند مستوى $0.250 = 0.005$

من جدول (٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، يتضح أن عبارات مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية - قيد الدراسة - تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.005 ، وهي تدل على صدق العبارات. ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٦٠)

أبعاد المقياس	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الأهداف الواضحة	٠.٤٥	٠.٤٨	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
الثقة بالنفس	٠.٤٨	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
تركيز الانتباه	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
مواجهة القلق	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
الاستمتاع	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
التفاؤل	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
التحكم والسيطرة	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
آلية الأداء	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣

ر عند مستوى $0.250 = 0.005$

من جدول (٤) والخاص بمعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، يتضح أن جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.005 ، وهي تدل على صدق الأبعاد على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق. (٤٣٦:١٢)

ويوضح جدول (٥) مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس.

جدول (٥)

مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس

(ن=٦٠)

م	أبعاد المقياس	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
	الأهداف الواضحة	٠.٤٥	٠.٤٨	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
	الثقة بالنفس	٠.٤٨	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
	تركيز الانتباه	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
	مواجهة القلق	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
	الاستمتاع	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
	التفاؤل	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣
	التحكم والسيطرة	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣
	آلية الأداء	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٤٣

٠.١٤	٠.٢٠	٠.٢٣	٠.١٤	٠.١٨	٠.١٢	٠.١٩	-	الأهداف الواضحة	١
٠.١٩	٠.١٧	٠.٢٠	٠.٢٢	٠.٢١	٠.٢٠	-		الثقة بالنفس	٢
٠.٢١	٠.٢٣	٠.١٩	٠.١٧	٠.١١	-			تركيز الانتباه	٣
٠.٢٠	٠.١٩	٠.١٦	٠.٢٣	-				مواجهة القلق	٤
٠.١٥	٠.١٢	٠.٢٢	-					الاستمتاع	٥
٠.١٠	٠.١٥	-						التفاؤل	٦
٠.٢٤	-							التحكم والسيطرة	٧
-								آلية الأداء	٨

ر عند مستوى $0.05 = 0.250$

ومن جدول (٥) 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 (مصفوفة الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس)، ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على استقلالية أبعاد المقياس.

٢- الثبات :

لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق Test - Retest (مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي - مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية) على نفس العينة السابق الإشارة إليها (ن = ٦٠)، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient.

ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ.

جدول (٦)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	قيمة "ر"	التطبيق الثاني (ن = ٦٠)		التطبيق الأول (ن = ٦٠)		الحد الأقصى للدرجة	أبعاد المقياس	م	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س				
٠.٨٣	٠.٧٩	٠.٨٠	٣.٥٥	٠.٧٥	٣.٣٩	٤	الدافع لإنجاز النجاح	١	مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي
٠.٨٧	٠.٨٤	١.١٠	٢.٨٩	١.١٥	٢.٩٢	٤	الخوف من الفشل	٢	
٠.٨٥	٠.٨١	٣.٦٩	٣٧.٠١	٣.١٤	٣٦.٤٣	٤٢	الأهداف الواضحة	١	مقياس الطلاقة النفسية
٠.٨٢	٠.٧٩	٢.٣٣	٣٥.٨٩	٢.٤٤	٣٦.١٢	٣٩	الثقة بالنفس	٢	
٠.٨٢	٠.٧٨	٢.٥٥	٣٤.٠٩	٢.٢٢	٣٣.٨٨	٣٩	تركيز الانتباه	٣	

٠.٨٤	٠.٨٠	٣.٣٣	٣٦.٣٣	٣.٢٤	٣٦.٠٩	٤٢	مواجهة القلق	٤
٠.٨١	٠.٧٧	٢.٣٣	٢٩.٩٨	٢.١٢	٣٠.٢١	٣٣	الاستمتاع	٥
٠.٨٣	٠.٧٩	٢.٢٥	٣١.٦٦	٢.١١	٣١.١١	٣٦	التفاؤل	٦
٠.٨٠	٠.٧٧	٢.٤٠	٣٢.٢٠	٢.٢٢	٣٢.٠٥	٣٦	التحكم والسيطرة	٧
٠.٨٢	٠.٧٩	٣.٢٢	٣٣.١٤	٣.٠٧	٣٢.٧٧	٣٩	آلية الأداء	٨
٠.٨٣	٠.٧٩	٢٢.٦٦	٢٧٠.٣٤	٢٢.٠٨	٢٦٨.٧١	٣٠٦	الدرجة الكلية للمقياس	

ومن جدول (٦) والخاص بمعاملات الثبات لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي بطريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ يتضح أن قيمة معامل الاستقرار لبعدي (الدافع لإنجاز النجاح والخوف من الفشل) قد بلغ (٠.٨٦، ٠.٨٢) على الترتيب، بينما بلغ معامل الثبات بأستخدام معامل ألفا كرونباخ (٠.٨٦، ٠.٨٢) على الترتيب، وأن قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكمترية لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي. كما يتضح أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس قد إمتدت بطريقة إعادة التطبيق بين (٠.٨٩، ٠.٨١)، كما أمتدت بأستخدام معامل ألفا كرونباخ بين (٠.٩٢، ٠.٨٥)، وجميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكمترية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية. وبعد الانتهاء من إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية أصبح صالحاً للأستخدام في صورته النهائية المكونة من (١٠٢) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي :

- البعد الأول : (الأهداف الواضحة) يتضمن (١٤) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٠١/٩٦/٨٩/٨١/٧٣/٦٥/٥٧/٤٩/٤١/٣٣/٢٥/١٧/٩/١.
- البعد الثاني : (الثقة بالنفس) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٩٧/٨٢/٧٤/٦٦/٥٨/٥٠/٢٦/١٨/١٠/٢
- البعد الثالث : (تركيز الانتباه) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٩٨/٩١/٨٣/٥٩/٥١/٤٣/٣
- البعد الرابع : (مواجهة القلق) يتضمن (١٤) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٦٨/٢٨/٤

- البعد الخامس : (الاستمتاع) يتضمن (١١) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٣/٥/٢٩/٣٧/٤٥/٥٣/٦١/٦٩/٧٧/٨٥ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٢١.
- البعد السادس : (التفاؤل) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٤/٦/٢٢/٣٠/٣٨/٤٦/٥٤/٦٢/٧٠/٧٨/٨٦ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٩٣.
- البعد السابع : (التحكم والسيطرة) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٧/٢٣/٣١/٤٧/٥٥/٦٣/٧١/٨٧ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ١٥/٣٩/٧٩/٩٤.
- البعد الثامن : (آلية الأداء) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٦/٢٤/٤٨/٥٦/٦٤/٧٢/٨٠/٨٨/٩٥/١٠٠ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٨/٣٢/٤٠.

خامساً : خطوات تطبيق أدوات البحث :

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لأدوات البحث، تم تطبيق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي على عينة البحث الأساسية (ن = ١٥٠) وبواقع (٥٠) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، وذلك وفق القواعد التي حددت في استخدامه، وبعد تصحيح المقياس تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز الرياضي طبقاً لنموذج "ماكلياند - آتكينسون - McClelland - Atkinson" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح Motive to Achieve Success، والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل) Motive to Avoid Failure (Free of Failure). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي :

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
 - النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
 - النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
- كما تم تطبيق مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية وذلك وفق القواعد التي حددت لإستخدامه، وقد تم تصحيحه طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك والسابق الإشارة إليها.

سادساً : المعالجات الاحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الاحصائية على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية،

ومعاملات الالتواء، والارتباط، والفا كرونباخ، كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية الفروق. (١٧ : ٢٥ - ٢٩)

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية

(ن=١٥٠)

الخوف من الفشل		الدافع لإنجاز النجاح		الحد الأقصى للدرجة	العدد	مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي
ع±	س	ع±	س			
٠.٥٠	٣.٥٠	٠.٤٩	٣.٣٨	٤	٤١	النمط الأول
٠.٤٣	١.٦٦	٠.٥٠	٣.٥٠	٤	٤٨	النمط الثاني
٠.٤٨	٣.٦٣	٠.٤٧	١.٣٧	٤	٣٢	النمط الثالث
٠.٤٦	١.٣١	٠.٤٣	١.٥٢	٤	٢٩	النمط الرابع

من جدول (٧) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، يتضح أن عينة البحث الأساسية (ن=١٥٠) تنقسم إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج "ماكلياند - آكنسون" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتقادي الفشل (الخوف من الفشل). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي :

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل ويتسم به (٤١) لاعب.
- النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل ويتسم به (٤٨) لاعب.
- النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل ويتسم به (٣٢) لاعب.
- النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل ويتسم به (٢٩) لاعب.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية

(ن=١٥٠)

م	أبعاد المقياس	الحد الأقصى للدرجة	س	ع±	معامل الالتواء
١	الأهداف الواضحة	٤٢	٣٦.٠٤	٣.٠٩	٢.٤٠
٢	الثقة بالنفس	٣٩	٣٥.٩٩	٢.١٦	٢.٦٦
٣	تركيز الانتباه	٣٩	٣٣.٤٤	٢.٨٩	٢.٣١
٤	مواجهة القلق	٤٢	٣٦.٦٠	٣.٣٠	٢.١٩
٥	الاستمتاع	٣٣	٢٩.٧٧	٢.٦٧	٢.٧٠ -
٦	التقاؤل	٣٦	٣٠.٥٦	٢.٤٥	٢.٨٨
٧	التحكم والسيطرة	٣٦	٣١.٥٧	٢.١٨	٢.٨٤
٨	آلية الأداء	٣٩	٣٣.٠٣	٣.٠٥	٢.٦١ -
	الدرجة الكلية للمقياس	٣٠٦	٢٦٨.٣٥	٢١.٨٥	٢.٩٠

من جدول (٨) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± ٣ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة الاساسية (ن=١٥٠) على أبعاد المقياس وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. (٢١ : ٧٠، ٧١)

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية

(ن=١٥٠)

م	أبعاد المقياس	النمط الأول (ن=٤١)		النمط الثاني (ن=٤٨)		النمط الثالث (ن=٣٢)		النمط الرابع (ن=٢٩)	
		س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±
١	الأهداف الواضحة	٣٦.٥٠	٣.٠٥	٣٨.٢٧	٣.٤٨	٣٥.٢٤	٢.٨٩	٣٤.٠٨	٢.٨٩
٢	الثقة بالنفس	٣٥.٦٠	٢.٤٤	٣٧.٠٦	٢.١٧	٣٣.٢١	٢.٠٩	٣٤.١١	٣.٠١
٣	تركيز الانتباه	٣٤.٠٢	٢.٦٠	٣٦.٩٩	٢.٩٠	٣٠.٢٥	٢.٤٠	٣٢.٣٤	٢.٩٠
٤	مواجهة القلق	٣٧.١٠	٣.٢٢	٣٨.٨٨	٢.٩٩	٣٤.٣٦	٢.٣٣	٣٥.٩٠	٣.١٣
٥	الاستمتاع	٣٠.٠١	٢.٣٠	٣١.٥٠	٢.٢٣	٢٩.٤٤	٢.٤٦	٢٨.١١	٢.٣٣

٢.٦٠	٢٨.٤٠	٢.٧١	٢٩.٣٥	٢.٥١	٣٣.٢١	٢.٦١	٣١.١٠	التفاؤل	٦
٢.٥١	٣١.١١	٢.٦٠	٢٩.٦٥	٢.٤٠	٣٣.٠٧	٢.٣٤	٣٢.٤٣	التحكم والسيطرة	٧
٢.٤٩	٣٢.٠٨	٢.٤٩	٣٠.١٣	٢.٨٨	٣٦.٠٢	٣.١١	٣٣.٨٩	آلية الأداء	٨
٢٢.٠٩	٢٦٦.٠٦	٢٠.٣٣	٢٥١.٥٧	٢١.٥٤	٢٨٥.٠٤	٢١.٩٨	٢٧٠.٧٢	الدرجة الكلية للمقياس	

ومن جدول (٩) يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الإنحرافات المعيارية على أبعاد المقياس. ولإيجاد الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (ن=١٥٠)، تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية الفروق.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لذي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية

(ن=١٥٠)

م	أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
١	الأهداف الواضحة	بين المجموعات	١٩٥.٨٠	٣	٦٥.٢٧	٣.٣٠
		داخل المجموعات	٢٨٨٧.٨٨	١٤٦	١٩.٧٨	
٢	الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٦٧.٨٨	٣	٥٥.٩٦	٣.٠٩
		داخل المجموعات	٢٦٤٤.٠٦	١٤٦	١٨.١١	
٣	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢٥٤.٦١	٣	٨٤.٨٧	٤.١٢
		داخل المجموعات	٣٠٠٧.٦١	١٤٦	٢٠.٦٠	
٤	مواجهة القلق	بين المجموعات	١٩٦.٩٠	٣	٦٥.٦٣	٣.٣٣
		داخل المجموعات	٢٨٧٧.٦٦	١٤٦	١٩.٧١	

تابع جدول (١٠)

م	أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
٥	الاستمتاع	بين المجموعات	١٥٧.٤٢	٣	٥٢.٤٧	٢.٩٩
		داخل المجموعات	٢٥٦٢.٣٠	١٤٦	١٧.٥٥	
٦	التفاؤل	بين المجموعات	١٦٢.٥٤	٣	٥٤.١٨	٣.١٥
		داخل المجموعات	٢٥١١.٢٠	١٤٦	١٧.٢٠	
٧	التحكم والسيطرة	بين المجموعات	١٨٧.١١	٣	٦٢.٣٧	٣.٢١
		داخل المجموعات	٢٨٣٦.٧٨	١٤٦	١٩.٤٣	
٨	آلية الأداء	بين المجموعات	٢٥٦.٦١	٣	٨٥.٥٤	٤.٠٥
		داخل المجموعات	٣٠٨٣.٥٢	١٤٦	٢١.١٢	
٣.٤٤	الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	٧٢٣.٣٣	٣	٢٤١.١١	٣.٤٤
		داخل المجموعات	١٠٢٣٣.١٤	١٤٦	٧٠.٠٩	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٦٧

من جدول (١٠) والخاص بتحليل التباين بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لعينة البحث الأساسية (ن=١٥٠)، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة لأبعاد المقياس الثمانية والدرجة الكلية للمقياس (٣.٣٠، ٣.٠٩، ٤.١٢، ٣.٣٣، ٢.٩٩، ٣.١٥، ٣.٢١، ٤.٠٥، ٣.٤٤) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٦٧.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (الأهداف الواضحة - الثقة بالنفس) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي

(ن=١٥٠)

الأهداف الواضحة				س	أبعاد مقياس الطاقة النفسية / أنماط مقياس دافعية الانجاز	
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول		النمط الأول	الثقة بالنفس
٣٤.٠٨	٣٥.٢٤	٣٨.٢٧	٣٦.٥٠	٣٥.٦٠	النمط الأول	
*٢.٤٢	١.٢٦	١.٧٧	-	٣٧.٠٦	النمط الثاني	
*٤.١٩	*٣.٠٣	-	١.٤٦	٣٣.٢١	النمط الثالث	
١.١٦	-	*٣.٨٥	*٢.٣٩	٣٤.١١	النمط الرابع	
-	٠.٩٠	*٢.٩٥	١.٤٩			

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٤ لبعده الأهداف الواضحة.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١١ لبعده الثقة بالنفس.

ومن جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (الأهداف الواضحة - الثقة بالنفس) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، يتضح وجود فروق في متوسطات درجات بعد الأهداف الواضحة Clear goals وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والذي يشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو انخفاض تقادي الفشل، وفي هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) إلى أن المدرب الرياضي يستطيع مساعدة الرياضيين على تنمية دافعية الإنجاز وذلك بالتأكيد على أنهم لن يواجهوا بفشل متكرر عند عدم إعطاء أهمية للفوز وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود

المبذولة في التدريب والمنافسة. (٣٢ : ١٧٧ ، ١٧٨)، ويضيف محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) أن خبرات النجاح والفشل لا تستدعي بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع أو تساوت معه فإن ذلك يولد في نفس الفرد الرياضي خبرات النجاح، وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الرياضي يمتلكه الإحساس والشعور بالفشل في حالة قصور نتيجته عما كان يتوقع (٢٧:٢٠٩)، هذا وقد أشارت نتائج دراسة حسن السيد أبو عبده (١٩٩٣م)، باسير Passer (١٩٨٣م) إلى أن زيادة الحرص على مخاوف الأداء والخوف من الفشل يجعل الواجب والهدف من تحقيق النجاح عامل صعب يعرض الرياضي للضغط النفسي عند الفشل. (١٥ : ١٢٧ ، ١٢٨)، (١٨٤:٥٠). وهذا يؤكد أهمية تحديد الأهداف ووضوحها فهي تساعد على التحكم في الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر على أداء اللاعب الرياضي، وذلك من خلال وضع أهداف واقعية ولكن طموحة. وبالتالي يتعين على المدرب الرياضي أن يقرر ما هي الأهداف التي سيتعين على الرياضيين 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 الحافز والثقة بالنفس. لذلك، فإن اتباع نهج جيد تجاه الأهداف يساعد على تقوية العديد من الجوانب النفسية ويمثل الاتجاه الذي ينبغي أن توجه إليه الجهود. كما يجب على المدرب الرياضي أن يفرق بين كل من (أهداف الإنجاز وأهداف النتيجة)، فأهداف النتيجة تشير إلى النتائج الجماعية والفردية التي يتم تحقيقها مثل الحصول على المزيد من النقاط، إلخ....، 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 اهتمام الرياضيين، ولكن أهداف الأداء أكثر فاعلية حتى يتمكن الرياضيون من إدراك أنهم يتحكمون في الموقف الذي يواجهونه. ويساعد كلا النوعين من الأهداف في تحديد الاتجاه الذي يجب أن يتبعه المدرب والرياضيون. (٢٠ : ٢٩٧ - ٣٠٢) كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد الثقة بالنفس Self Confidence وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل ارتفاع أو انخفاض تقادي الفشل، وهذا يؤكد أن اللاعبين الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل يمتلكون الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وهنا يجب أن نفرق بين الثقة في النفس المثلى Confidance Optimal Self والتي تتميز بأن الرياضي يضع أهدافاً واقعية

تتمشى مع قدراته، والثقة في النفس الزائدة Over Confidence وتعني أن مقدار الثقة يزيد عن قدرته ومهاراته التي يمتلكها. وفي هذا الشأن يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن بعض الرياضيين يعتقد أن الثقة بالنفس تحقق المكسب والفوز، والحقيقة أن الثقة بالنفس أكبر من ذلك، أنها التوقع الواقعي لدي الرياضي لتحقيق النجاح وإنجاز الأهداف التي يريدها، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأهداف الواقعية التي يتوقع تحقيقها. وقد يكون من المناسب أن نفرق بين الأداء الرياضي بثقة. وتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع الرياضي تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة، بينما الثقة هي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج. (١٠ : ٢٩٩) كما يؤكد محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أن الثقة بالنفس هي محور النجاح، ولكن المشكلة تكمن في أنه كيف يمكن الوصول إلى الثقة بالنفس بدون نجاح سابق؟ فالعلاقة بين الثقة والنجاح تصبح أمراً محيراً. وهل الرياضي في حاجة إلى الثقة بالنفس للفوز بالمنافسة، أم أنه في حاجة إلى الفوز لكي يثق في نفسه؟ (٢٥ : ٥٨) وتأتي أهمية الثقة بالنفس في أنه في حالة فوز اللاعب الرياضي ببعض المنافسات المتتالية، فإن الاتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة، مما يدفعه إلى مزيد من الثقة 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 الرياضي في قدراته 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، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (٤٤:٣١)، (٥ : ٥٠)

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (تركيز الانتباه -

مواجهة القلق) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي

(ن=١٥٠)

تركيز الانتباه				س	أبعاد مقياس الطاقة النفسية / أنماط مقياس دافعية الإنجاز	مواجهة القلق
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول			
٣٢.٣٤	٣٠.٢٥	٣٦.٩٩	٣٤.٠٢	٣٧.١٠	النمط الأول	
١.٦٨	*٣.٧٧	*٢.٩٧	-	٣٨.٨٨	النمط الثاني	
*٤.٦٥	*٦.٧٤	-	١.٧٨	٣٤.٣٦	النمط الثالث	
٢.٠٩	-	*٤.٥٢	*٢.٧٤	٣٥.٩٠	النمط الرابع	
-	١.٥٤	*٢.٩٨	١.٢			

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 2.18$ لبعد تركيز الانتباه.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 2.37$ لبعد مواجهة القلق.

كما يتضح من جدول (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (تركيز الانتباه - مواجهة القلق) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وجود فروق في متوسطات درجات بعد تركيز الانتباه Concentration وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو انخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل يمتلكون تركيز أو توجيه الانتباه، ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فنتشتت الانتباه أو عدم التركيز تؤثر سلبياً على الأداء. وهنا يؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. (٢٣ : ٢٥٨) وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من جمال رمضان موسى (١٩٩٥م)، محمد حسن أحمد (٢٠٠٤م) والتي أشارت إلى أن تركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، والتي تعني مدى قدرة اللاعب على تضيق الانتباه وتشبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار. (٤٨:١٣)، (٦٦:٢٦) وأن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير منافسة ما من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان اللاعب الرياضي تركيز الانتباه. (٢٣ : ٢٥٨) كما يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد مواجهة القلق Anxiety Coping وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو انخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل يمتلكون التحكم والسيطرة على درجة القلق المصاحب لتنظيم المنافسة الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المنافسة وعدم خسارتها. ويفسر كراتي Cratty (١٩٧٣ م) ذلك بأنه

عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري. (٣٩ : ٣٢٤) ولذا فإنه من الأهمية أن يدرك (اللاعب / المدرب) أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة اللاعب لإنفعال القلق، وفي هذا المجال يقرر العديد من المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة الشاملة. (١٠٤:٤٦) الأمر الذي يتطلب قيام المدرب الرياضي بمتابعة الحالة الإنفعالية للاعبين في مواقف المنافسات لمواجهة حالات الإثارة العالية. فاللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة الرياضية قد ينتابه بعض الأفكار السلبية المرتبطة بقدراته أو بمستواه أو بقدرات ومستوى المنافسين أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المنافسة، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة علي مستوى اللاعب الرياضي وقدراته. ومن بين الوسائل الهامة التي يمكن استخدامها لإدارة التعبئة النفسية تدريب اللاعب الرياضي علي إكتساب وإتقان الكلام الذاتي الرياضي Sports Self Talk ويقصد بذلك الكلام الصامت من اللاعب لنفسه، إذ أن هذا الأسلوب يعتبر من الجوانب الهامة التي تسهم في تعزيز التعبئة النفسية للاعب الرياضي عن طريق زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته ويثير لديه الإدراك بالتحكم في المواقف الرياضية المختلفة. (٣٠٣:٢٠)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (الاستمتاع -

التقاؤل) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي

(ن=١٥٠)

الاستمتاع				س	أبعاد مقياس الطاقة النفسية / أنماط مقياس دافعية الانجاز	التقاؤل
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول			
٢٨.١١	٢٩.٤٤	٣١.٥٠	٣٠.٠١	٣١.١٠	النمط الأول	
١.٩٠	٠.٥٧	١.٤٩	-	٣٣.٢١	النمط الثاني	
*٣.٣٩	*٢.٠٦	-	*٢.١١	٢٩.٣٥	النمط الثالث	
١.٣٣	-	*٣.٨٦	١.٧٥	٢٨.٤٠	النمط الرابع	
-	٠.٩٥	*٤.٨١	*٢.٧٠			

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦ لبعده الاستمتاع.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢ لبعده التقاؤل.

كما يتضح من جدول (١٣) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس

الطاقة النفسية (الاستمتاع - التفاؤل) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وجود فروق في متوسطات درجات بعد الاستمتاع Enjoyment وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو إنخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل 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 الرياضي، فضلاً عن عدم التأكيد باستمرار على نتائج المسابقة. (٩ : ١٤٧) وأن شعور اللاعب الرياضي بتحدي مهام الأداء - متطلبات الأداء - لقدراته يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء ممكن. وأن متعة اللعب بغض النظر عن الضغوط تعتبر من أهم العوامل الأساسية للمحافظة على دافعية اللاعب الرياضي من الوصول إلى الملل أو التوتر أو الاحباط. (٢٠ : ٢٨٢) وهنا يرى الباحث أنه يمكن تحقيق ذلك عن طريق التركيز على الاستمتاع دون النظر إلى العائد من ذلك، مع أهمية تقديم اللاعب الرياضي أفضل ما لديه بدلاً من التركيز على الفوز بالمنافسة أو هزيمة المنافس، فإذا استطاع اللاعب تقديم أفضل ما عنده من مهارات واستمتع فعلاً بالمنافسة، فمن المحتمل وبدرجة كبيرة أن يكون أدائه في المنافسة بدرجة جيدة مع أطول فترة من الاستمتاع، الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية. كما يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد التفاؤل Optimism وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الثالث فالنمط الرابع والتي تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو إنخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل مما يؤدي إلى تفسير داخلي ومرغوب وإيجابي بالنسبة للأحداث الحسنة في المنافسات الرياضية، وأن التشاؤم Pessimism يؤدي باللاعب الرياضي إلى تفسير خارجي لتلك الأحداث في المنافسات الرياضية. ويمكن تفسير تلك العلاقة السلبية بين

التشاؤم ومركز التحكم الداخلي والعلاقة الإيجابية بين التشاؤم ومركز التحكم الخارجي بأن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث الذين تميزوا بالتشاؤم يعتقدون بأن ما يحدث في المنافسة محكوم بالأحداث العارضة والصدفة وأن فوزهم في المنافسة يرتبط بعامل الحظ Luck، وأن تأثيرهم علي مجريات الأمور في المنافسة قليل، وأنه لا فائدة من المحاولات الشاقة التي يبذلونها لأن كل شيء في اعتقادهم مقدر ومكتوب. إذ أشار جروف وآخرون Grove et al (١٩٩٨م) إلي أن هناك اتجاهًا واضحاً لدي عدد كبير من الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية لعزو نجاحهم إلي العوامل الشخصية الذاتية، في حين يعززون الفشل إلي عوامل خارجية أو البيئية. (١٢١:٤٣) وفي هذا الشأن تتفق دراسة فونتين، واجنر Fontaine & Wagner (٢٠٠٢م) والتي أظهرت أن الرياضيين المتفائلين فسروا الأحداث الحسنة علي أنها داخلية وفي نطاق تحكمهم، وعلي العكس من ذلك فإن الرياضيين الذين تميزوا بالتشاؤم فسروا هذه الأحداث علي أنها خارجية وخارج نطاق تحكمهم. (٧٧:٤٢)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (التحكم والسيطرة - آلية الأداء) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي

(ن=١٥٠)

التحكم والسيطرة				س	أبعاد مقياس الطاقة النفسية / أنماط مقياس دافعية الانجاز
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول		
٣١.١١	٢٩.٦٥	٣٣.٠٧	٣٢.٤٣		
١.٣٢	*٢.٧٨	٠.٦٤	-	٣٣.٨٩	النمط الأول
١.٩٦	*٣.٤٢	-	*٢.١٣	٣٦.٠٢	النمط الثاني
١.٤٦	-	*٥.٨٩	*٣.٧٦	٣٠.١٣	النمط الثالث
-	١.٩٥	*٣.٩٤	١.٨١	٣٢.٠٨	النمط الرابع

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٣ لبعد التحكم والسيطرة.

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦ لبعد آلية الأداء.

كما يتضح من جدول (١٤) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية (التحكم والسيطرة - آلية الأداء) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وجود فروق في متوسطات درجات بعد التحكم والسيطرة Control

وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو إنخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل يمتلكون كيفية التحكم والسيطرة في أفكارهم ومشاعرهم، وأنه عندما يستطيع الرياضي أن يستخدم المزيد من مصدر الطاقة الذهنية، يستطيع أن يحقق أفضل أداء له في المنافسة الرياضية. وهذا يؤكد ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي صلاحية نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون Yerkes & Dodson) والذي يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها " مصطلح الأداء الأفضل High – Optimum Performance"، وبعد هذه النقطة فإن الزيادة في الاستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء بصورة تدريجية. (٢٥ : ٤٧) وأنه إذا زادت مستويات الاستثارة عن حدها الأقصى بالنسبة للاعب الرياضي فإن المدرب يصف هذه الحالة بزيادة التعبئة أو العبء النفسي على الرياضي Psyching out، وذلك بدلاً من استخدام مصطلح أن الرياضي لديه استثارة سلبية (زائدة عن الحد). (٢٩ : ٤٣٠) كما يتضح من جدول (١٤) وجود فروق في متوسطات درجات بعد آلية الأداء Autonomus Performance وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتقادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل إرتفاع أو إنخفاض تقادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادي الفشل لديهم مقدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء، ولذا فإنه من الأهمية أن يتعلم لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية أن يكون لديهم دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء، وليس التفكير في كيف يحدث الأداء، حيث من المتوقع أن الرياضي الذي يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة النفسية المثلى يكون قد أتقن المهارات إلى درجة الآلية. هذا ويقوم أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) بتصنيف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضي أثناء الأداء بما يلي (التفكير نحو الذات - التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء - التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء). وينظر إلى النمطين الأول والثاني على أنهما ذوا تأثير سلبي على الأداء، أما النمط الثالث والخاص بتوجيه

التفكير نحو الأداء فهو المرغوب فيه، مع الآخذ في الاعتبار تجنب الرياضي توجيه التفكير في الأشياء التي مضت أو الأشياء التي تحدث في المستقبل، وإنما يكون تركيز التفكير في الأداء الفعلي. (٩ : ١٤٨ - ١٥١)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي

(ن=١٥٠)

الدرجة الكلية لمقياس				س	الدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية/ مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي	الدرجة الكلية للمقياس
النمط الرابع	النمط الثالث	النمط الثاني	النمط الأول			
٢٦٦.١٣	٢٥١.٥٧	٢٨٥.٠٤	٢٧٠.٧٢		النمط الأول	
*٦.٤١	*١٩.١٥	*١٤.٣٢	-	٢٧٠.٧٢	النمط الثاني	
*١٨.٩١	*٣٣.٤٧	-		٢٨٥.٠٤	النمط الثالث	
*١٤.٥٦	-			٢٥١.٥٧	النمط الرابع	
-				٢٦٦.١٣		

قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى ٠.٠٥ = ٤.٣٢ للدرجة الكلية للمقياس.

ويتضح من جدول (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات مقياس الطاقة النفسية وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وجود فروق في متوسطات الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية عينة البحث ولصالح اللاعبين التي تتسم بالنمط الثاني (دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل)، يليهم النمط الأول والذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتفادي الفشل، ثم يأتي النمط الرابع فالنمط الثالث والذي يشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل ارتفاع أو انخفاض تفادي الفشل، وهو ما يؤكد أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادي الفشل يشعرون بالطاقة النفسية الايجابية والتي تلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Conscious والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية Ideal Performance State. (٤٠:٢٤)

ولتقدير أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس، تم اشتقاق المعايير للصورة النهائية للمقياس، وذلك بإيجاد المئينيات والدرجة المقابلة لها، حيث تعد المئينيات أكثر أنواع المعايير استخداماً في التقييم، وفي عرض البيانات وأكثر دلالة ودقة في توزيعها، حيث يقسم التوزيع التكراري إلى مستويات مئينية تصلح لقياس درجة

أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس في مستويات متدرجة. وجدول (١٦) يوضح المئينيات والدرجة المقابلة لأبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٦)

المئينيات والدرجة المقابلة لأبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٥٠)

الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الخام للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس								المئيني
	آلية الأداء	التحكم والسيطرة	التفاؤل	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الأهداف الواضحة	
١٠٢	١٣	١٢	١٢	١١	١٤	١٣	١٣	١٤	١٠
١١١	١٤	١٣	١٤	١٢	١٥	١٤	١٤	١٥	٢٠
١٢٣	١٥	١٥	١٥	١٣	١٧	١٥	١٦	١٧	٣٠
١٣٨	١٧	١٦	١٧	١٥	١٩	١٧	١٨	١٩	٤٠
١٥٣	١٩	١٨	١٨	١٦	٢٢	١٩	٢٠	٢١	٥٠

جدول (١٦)

الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الخام للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس								المئيني
	آلية الأداء	التحكم والسيطرة	التفاؤل	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الأهداف الواضحة	
١٦٩	٢٣	٢٢	٢٣	٢٣	٢٦	٢٤	٢٥	٢٧	٦٠
٢٢٨	٢٧	٢٧	٢٦	٢٥	٣٢	٢٨	٣٠	٣٣	٧٠
٢٦٥	٣٣	٣٠	٣٠	٢٨	٣٩	٣٣	٣٤	٣٨	٨٠
٢٩٤	٣٧	٣٤	٣٤	٣١	٤٢	٣٧	٣٧	٤٢	٩٠

كما يوضح جدول (١٦) والخاص بالمئينيات والدرجة المقابلة لأبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس، والتي يمكن للقائم بتقويم الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية استخدامها وذلك بعد تحويل درجات المقياس إلى مئينيات. كما يبين شكل (١) نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم أبعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس.

بطاقة تقويم الطاقة النفسية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية										
- أسم اللاعب :										- النادي :
- النشاط الرياضي : (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)										
الإبعاد	البعد / المئيني									
الأول	الأهداف الواضحة									
الثاني	الثقة بالنفس									
	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	*مج

المرتبة	الدرجة	الوصف
الثالث	تركيز الانتباه	
الرابع	مواجهة القلق	
الخامس	الاستمتاع	
السادس	التفاؤل	
السابع	التحكم والسيطرة	
الثامن	آلية الأداء	
المجموع		
- أكبر من ٢٥٥ درجة مستوى عالي جداً		- من ٢٥٤:٢٥٤ درجة
مستوى عالي		
- من ١٥٣ : ٢٠٣ درجة مستوى متوسط		- أقل من ١٥٢ درجة
مستوى قليل		

شكل (١)

- الاستخلاصات :

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

١- تم بناء مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقييم النفسي في المجال الرياضي.

٢- تم إيجاد صدق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي عن طريق الصدق المرتبط بالمدك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع بعدي دافع انجاز النجاح ودافع تقادي الفشل بقائمة دافعية الإنجاز الرياضي جو ولس Willis (١٩٨٢م)، كما تم إيجاد صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي Internal Consistency لمقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، التايكوندو، الكاراتيه)، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس لأستخدام في صورته النهائية المكونة من (١٠٢) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي :

- البعد الأول : (الأهداف الواضحة) يتضمن (١٤) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٠١/٩٦/٨٩/٨١/٧٣/٦٥/٥٧/٤٩/٤١/٣٣/٢٥/١٧/٩/١.

- البعد الثاني : (الثقة بالنفس) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٩٧/٨٢/٧٤/٦٦/٥٨/٥٠/٢٦/١٨/١٠/٢ هي : ٩٠/٤٢/٣٤.

- البعد الثالث : (تركيز الانتباه) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٩٨/٩١/٨٣/٥٩/٥١/٤٣/٣ هي : أرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي :

٧٥/٦٧/٣٥/٢٧/١٩/١١.

- البعد الرابع : (مواجهة القلق) يتضمن (١٤) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٦٨/٢٨/٤ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ١٠٢/٩٩/٩٢/٨٤/٧٦/٦٠/٥٢/٤٤/٣٦/٢٠/١٢.

- البعد الخامس : (الاستمتاع) يتضمن (١١) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٨٥/٧٧/٦٩/٦١/٥٣/٤٥/٣٧/٢٩/١٣/٥ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٢١.

- البعد السادس : (التقاول) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٨٦/٧٨/٧٠/٦٢/٥٤/٤٦/٣٨/٣٠/٢٢/١٤/٦ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٩٣.

- البعد السابع : (التحكم والسيطرة) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٨٧/٧١/٦٣/٥٥/٤٧/٣١/٢٣/٧ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٩٤/٧٩/٣٩/١٥.

- البعد الثامن : (آلية الأداء) يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١٠٠/٩٥/٨٨/٨٠/٧٢/٦٤/٥٦/٤٨/٢٤/١٦ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٤٠/٣٢/٨.

٣- تم تطبيق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي على لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (ن=١٥٠) لاعب، وتقسيم العينة إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج "ماكلياند - آتكسون" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل). والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية وذلك على النحو التالي:

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل ويتسم به (٤١) لاعب.
- النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل ويتسم به (٤٨) لاعب.
- النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل ويتسم به (٣٢) لاعب.
- النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل ويتسم به (٢٩) لاعب.

٤- وجود فروقاً دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين

الأنشطة الرياضية الفردية (الأهداف الواضحة، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التفاؤل، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، لصالح لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذي يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادي الفشل، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة لأبعاد المقياس الثمانية والدرجة الكلية للمقياس (٣.٣٠، ٣.٠٩، ٤.١٢، ٣.٣٣، ٢.٩٩، ٣.١٥، ٣.٢١، ٤.٠٥، ٣.٤٤) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٦٧.

٥- التوصل إلى المئينيات والدرجة المقابلة لأبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، والتي يمكن للقائم بتقويم الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، استخدامها وذلك بعد تحويل درجات المقياس إلى مئينيات. مع وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم أبعاد مقياس الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية والدرجة الكلية للمقياس.

- التوصيات :

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

١- الاسترشاد بأهمية توجيه سلوك لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية، وكذا أهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الطاقة النفسية الايجابية المثلى كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

٢- الأستفادة بالصورة الكاملة والمستخلصة لخصائص الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، في وضع الاستراتيجيات العقلية والمعرفية لتحقيق أقصى أداء رياضي ممكن ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.

٣- تدريب وتطوير الخصائص النفسية المستخلصة من مقياس الطاقة النفسية، خلال برامج التدريب والإعداد النفسي للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية، بالتلازم مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي وذلك من خلال مواقف تطبيقية لإستثارة دافعية الإنجاز الرياضي بغرض تحدي عقبات التدريب وصعوبة المنافسة لدي اللاعبين.

٤- ضرورة أهتمام المدربين بتنظيم الطاقة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية على النحو الذي يتم به تنظيم الطاقة البدنية لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى.

٥- يجب التأكيد خلال إقامة الدورات التدريبية لإعداد المدربين على أن تدريب الخصائص

النفسية المرتبطة بتحقيق الطاقة النفسية المثلى يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وأن وصول لاعبي المستويات العالية في بعض الأنشطة الرياضية الفردية إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية تحتاج إلى تدريب متواصل.

٦- ضرورة الإهتمام بإعداد سجل خاص لكل لاعب لتحديد مستوى الطاقة النفسية وتتبع مراحل تطور نموها للاعبي الأنشطة الرياضية الفردية وعلاقته بالاداء الرياضى.

- قائمة المراجع :

- ١ أحمد أمين فوزي، بثينه محمد فاضل : سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٢ أحمد أمين فوزي، بثينه محمد فاضل : الشخصية الرياضية (أبعادها وملاحها النفسية)، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٣ أحمد عبد الرحمن المسالمة : دافعية الانجاز وعلاقتها بنتائج فرق المقدمة والمؤخرة بدوري كرة القدم، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الصحية، المجلد (٣٤)، العدد (٣)، جامعة تشرين - اللاذقية - سوريا، ٢٠١٢م.
- ٤ أودارد ج . موارى : الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز ومراجعة محمد عثمان نجاتي، مكتبة دار الشروق، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٥ أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي لاعبي الجودو (دراسة تحليلية - مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٦ أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

- ٧ أسامة كامل راتب : التعبئة النفسية لرياضي المستوى العالي، دراسة منشورة في دورية الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، العدد التاسع، يونيه ١٩٩٧م.
- ٨ 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 ، ١٩٩٩ .
- ٩ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٠ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١١ أمل علي سلومي : بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد، ٢٠٠٥م.
- ١٢ السيد محمد خيرى : الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية، دار النهضة، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٣ جمال رمضان موسى : القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.

- ١٤ 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، ٢٠١٠م.
- ١٥ حسن السيد أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٢-٢٤ ديسمبر ١٩٩٣م.
- ١٦ حيدر غازي الشمري : 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، ٢٠٠٨م.
- ١٧ زكريا احمد الشربيني : الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٨ سوزان صادق داود : التحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات المبارزة، المجلد (١١)، العدد (١٦)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٠م.

- ١٩ شيماء علي خميس : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز
لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة علوم
التربية الرياضية، مجلد (١)، العدد (٩)،
كلية التربية الرياضية، جامعة بابل،
٢٠٠٨م.
- ٢٠ صفاء جابر شاهين وآخرون : علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ
النظرية والتوجهات المعاصرة)، دار الفكر
العربي، ٢٠٠٨م.
- ٢١ صفوت أرست فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار
الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٢ عطابي مهدي : الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى
لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير
منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية، جامعة محمد بو ضياف
- المسيلة - الجزائر، ٢٠١٩م.
- ٢٣ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١،
دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٤ محمد العربي شمعون : الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية،
الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي،
التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي،
الإصدار الثاني، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ٢٥ محمد العربي شمعون، عبد النبي : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٦ محمد حسن أحمد : تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها
بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،
٢٠٠٤م.

- ٢٧ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٨ محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٩ محمد حسن علاوي : مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٠ محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣١ 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 بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٣٢ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٣ مصطفى حسين باهي، سمير عبد : المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط١، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤م.
- ٣٤ مهند عبد المحسن الخزاعي : بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.
- ٣٥ ميثم مطير حميدي : بناء مقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبين أندية الدرجة الاولى لكرة القدم بالعراق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٧م.

- ٣٦ نجاة سعيد علي : الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدي لاعبي منتخب الموصل بكرة اليد ، ، المجلد (٤٨)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٩م.
- ٣٧ نورهان محمد بهاء الدين الغريب : التفاؤل ودافعية الانجاز وعلاقتها بنتائج المباريات لناشئي التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨م.
- ٣٨ هوشيار عبد الرحمن محمد : تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٣)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، ٢٠١٠م.
- 39 Cratty,B., : Movement Behavior and Motor Learning ,3 rd. ed. Lea & Febiger Publisher, Philadelphia, 1973 .
- 40 Csikszentmihalyi .M : 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.
- 41 Duffy, E : Activation and behavior. New york. 2007.
- 42 Fontanie, K, : Optimisim, Pessimism and perceived control in sport, 2002.
- 43 Grove, J. et al : Success /failure baias in attribution in sport JSP, 1998.
- 44 Halvari. H., : Relationships Between Motive to Achieve Success Motive to Avoid Failure, Physical Performance, and Sport Performance in Wrestling Scandinavian Journal of Sports Sciences (Helsinki) 5 (2), Dec., 1983.

- 45 Jackson,S. & Marsh.H.w : Development and Validation of Scale to measure Optimal Experience : The flow State Scale Journal of sport & Exercise psychology, 1996.
- 46 Mecaffery , N., & Orlick , T. : Mental Factors Related to Excellence Among Top Professional Golfers International . Journal of Sport Psychology , 1989 .
- 47 Martens, R, : Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL : Human Kinetics , 1987 .
- 48 Neave, H : Statistics Tables for Mathematicians Engineers, Economistic and Behavioral and Management Sciences George Allen, University Publishers, 1999
- 49 Psicol. E : Iself – regulation of mood American psychologist . 2008
- 50 Passer, M.W. : Fear of Failure, Fear of Evaluation Perceived Competence and Self – Esteem in Competitive – Trait Anxious Children, Journal of Sport Psychology, 1983.
- 51 Singer. R, N : Sustaining Motivation in Spor: The youth in Sport, Psychological Consiteration Series – Sport Consultants International, Inc., Florida 1984.
- 52 Thayer : Calm Energy, How people regulatemoood with food and exercise, u.k. : oxford University Press. 2003.