

## تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بدولة الكويت ” دراسة مقارنة ”

د.شيخة حسن فهيد العجمي<sup>١٤</sup>

### المقدمة

على الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية الخاصة بالنشاط الرياضي في رفع مستوى اللاعبين أثناء المنافسة فإن هناك بعض الخصائص التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج ، ويعتبر الجانب النفسي من الجوانب الهامة التي تساعد على تحقيق الفوز في المباريات مما يساعد في تحقيق أفضل النتائج .

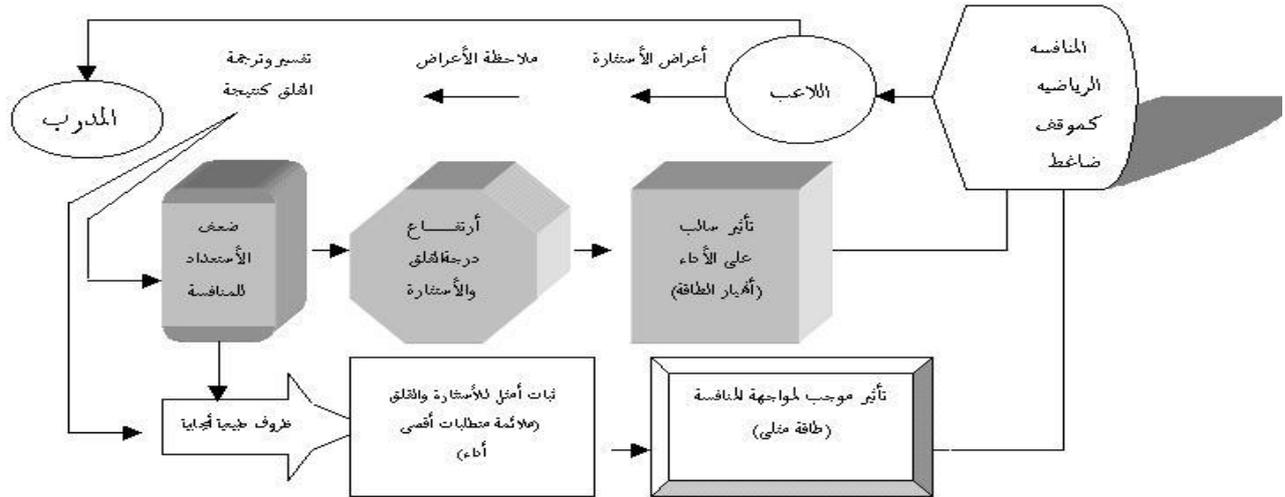
حيث يشير أسامة راتب ١٩٩٩ الى أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين وخاصة رياضي الصنف ذوى المستوى العالى ، ويضيف إنه برغم أهمية كلاً من الاعداد البدني والخطي والمهاري إنه يجب الإهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية ، وإذا كانت السنوات الأخيرة قد شهدت تقدماً وتقارباً في تحديد الخصائص البدنية والمهارة المرتبطة بالتفوق الرياضي ، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للتعرف على الخصائص النفسية ، مما يزيد الحاجة الى البحث والمعرفة لتحديد تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمي ( ٥ : ١٢٦ )

ويتوقف نجاح الأعداد النفسي من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضي الى حد كبير على إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى بإعتبار أنها كما يرى مارتنز Martens ١٩٨٧ تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي ، وأهم ما يميزها الطاقة النفسية الخالية من أنواع التوتر ويطلق عليها الطلاقة النفسية . ( ٨ : ١٤-١ )

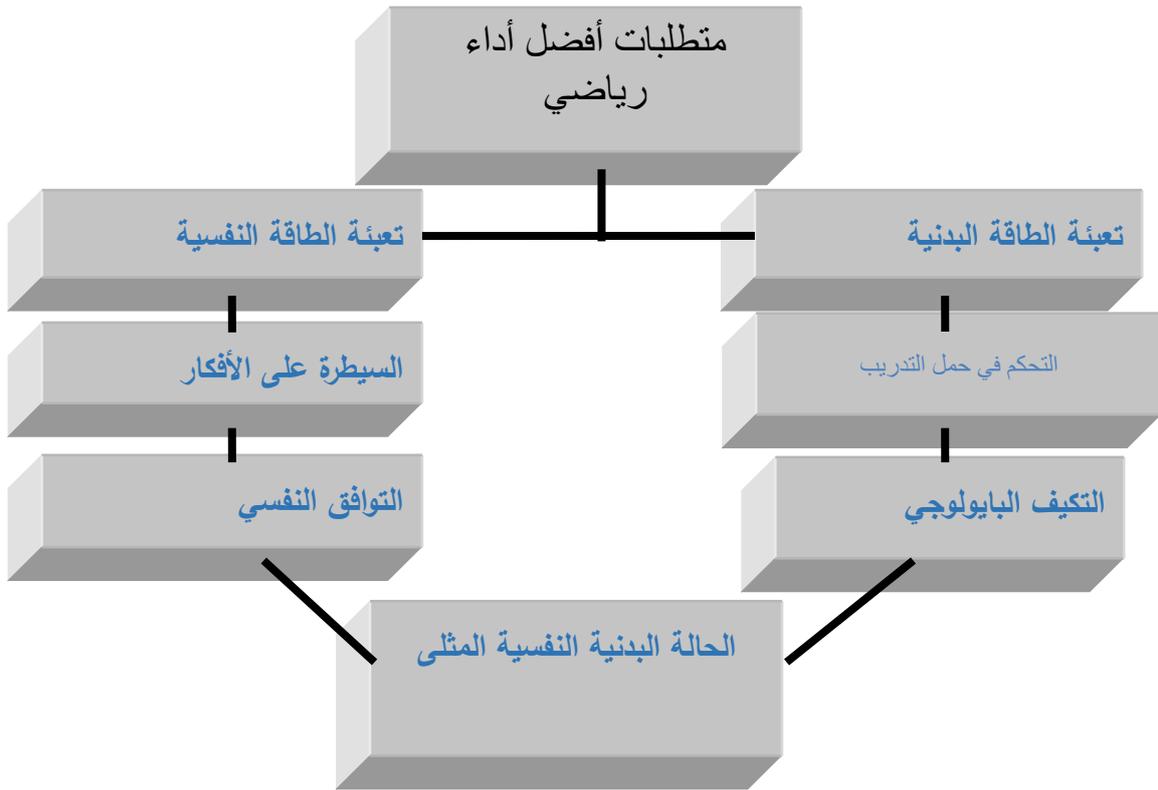
ويستخدم المدربين واللاعبين مصطلح التهيئة النفسية في المجال الرياضي أثناء وقت اقتراب المنافسة ، ويمكن للاعب الذي يقوم بالتهيئة أن يصل الى حالة الإستعداد العقلي التي تمنحه أفضلية نفسية ، ومن أساليب تهيئة الطاقة النفسية للأسوياء : ( التنفس - الإطالة - الإحماء - الإسترخاء - التدريب العقلي - تمرينات قبل المنافسة - الموسيقى والفيديو - التنشيط بالتخييل - التنشيط بالتلميحات اللفظية - الحديث التنشيطي ) . ( ١١ : ١٠٨ )

ويتميز اللاعب ذو الطاقة النفسية المثلى بهدوء نفسي داخلي وتركيز وانتباه عاليين وتتأثر العضلات العاملة من حيث انسيابية الحركة وقوتها والسيطرة على مواقف التحدي والاندماج التام في الأداء والعزل التام عن مصادر التشتت الخارجية. ويشير Critty 1973 إلى نموذج الفهم الصحيح للأستثارة .

<sup>١٤</sup> استاذ مساعد بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية بدولة الكويت



ويختلف نوع التعبئة النفسية للرياضيين تبعاً لمتطلبات الأداء ونوع الرياضة آخذين بالاعتبار ( التعبئة العالية حيث تناسب الواجبات التي تتطلب ( قوة ، تحمل ، سرعة ) - التعبئة المنخفضة حيث تناسب الواجبات التي تتطلب ( التوافق العام ، حركات دقيقة ، مهارات معقدة ، تركيز عام ) التعبئة المعتدلة حيث تناسب أغلب الواجبات الحركية ) ، ويجب أن يراعي المدرب نوع الفعالية الرياضية في التعبئة النفسية وعلى سبيل المثال نجد أن رياضي رفع الأثقال يحتاجون إلى تعبئة عالية مقارنة برياضي الرماية ، بينما يحتاج لاعب كرة القدم والسلة إلى درجة معتدلة من التعبئة النفسية ، كذلك أن درجة الاستثارة والقلق التي يتميز بها الرياضي تحتم كمية ونوع التعبئة النفسية للاعب عملاً بمبدأ الفروق الفردية . حيث أن اللاعب الذي يتميز بقلق عالي لا يحتاج إلى تعبئة كبيرة مقارنة باللاعب الذي يمتاز بانخفاض الاستثارة والقلق ، أي أن هناك لاعب يحتاج إلى سحب تعبئة الطاقة قبل المنافسة وذلك بسبب تجاوز الحدود المقبولة للطاقة النفسية بينما نجد ان لاعباً آخر لا يحتاج إلى أي شحن بسبب استقراره النفسي و ملائمة لحجم المنافسة ونوعها ، وفي المقابل يتميز البعض بانخفاض الاستثارة والقلق مما يتطلب استخدام المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل لها. ( ٢ : ٢٠٣ )



### (آلية تنظيم الطاقة النفسية للاعب)

وترى الباحثة أن تعبئة الطاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى اللاعب يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء رياضي ، مع محاولة تخفيض الأثر السلبي لبعض الأنفعالات السلبية كالقلق والملل والتوتر وذلك بهدف تحقيق الأنجاز الرياضي المطلوب".

### مشكلة البحث

يعد موضوع الوصول إلى تحقيق الكفاءة النفسية المثلى المسعى الذي ينشده مدربوا ولاعبوا الرياضات الفردية والجماعية لتحقيق افضل النتائج ، ونظراً لظروف الأعداد الطويل والمرهق التي يتعرض لها لاعبو فرق المستويات العليا ، فأنها قد تترك آثارا سلبية وضغوطاً نفسية تؤثر سلبياً في تحقيق المستوى المنشود .

ومن خلال متابعات الباحثة ولقاءاتها المستمرة بلاعبين ومدربي الفرق الرياضية المختلفة وجدت اختلاف السبل المتبعة في التعبئة النفسية psyching-up بين اللاعبين من قبل مدربيهم كذلك تنوع مصادر التعبئة ومكوناتها وعدم وجود معيار علمي وقياس موضوعي للتعرف على حدود الطاقة ومستوياتها ، ولأهمية هذا المتغير في استقرار مستوى اللاعب في الساحة وتحقيقه افضل النتائج ورفع المستويات . ولعدم وجود أداة قياس لموضوع تعبئة الطاقة النفسية لدى

لاعبي الرياضات الفردية والجماعية في قطرنا رأَت الباحثة ضرورة بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية والتعرف على الفروق فيما بينهم .

### هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين الممارسين للالعاب الفردية والالعاب الجماعية بدولة الكويت وذلك من خلال :

- بناء مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين الممارسين للالعاب الفردية والالعاب الجماعية
- دراسة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضي لتعبئة الطاقة النفسية للرياضيين .
- دراسة الفروق بين لاعبي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين .

### مصطلحات البحث

#### تعبئة الطاقة النفسية

هي مجموعة الأساليب التي يستخدمها المدرب مع الرياضي بغرض مساعدته للوصول الى المستوى الأمثل من الطاقة النفسية ، وعادة تكون المصادر إيجابية ( ١ : ٢٧٤ )  
الدراسات المرتبطة

- قام هوشيار عبد الرحمن محمد (٢٠١٠) (١٠) بدراسة بعنوان " تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة " وذلك بهدف قياس قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة ، واشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ) فضلاً عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح المهارة الدفاع عن الملعب و ذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة علماً بأن الباحث وعن طريق العمل فريق المساعد قام بتحليل المباريات بطريقة الملاحظة المباشرة ، وبعد اتمام عملية الملاحظة والتحليل استعان بعدد من الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية : هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث .، ظهرت علاقة ذات

دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث .

- قام أحمد زهران (٢٠٠٨) (٣) خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو " دراسة تحليلية مقارنة " وذلك بهدف دراسة الخصائص النفسية لابعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الكويتى للتايكوندو للشباب والفريق الأول ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي ، على عينة بلغ قوامها (٣٢) لاعب منهم (١٦) لاعب من لاعبي منتخب الشباب و (١٦) لاعب من المنتخب الأول ، وإستخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية بإبعاده الستة من إعداد عمرو أحمد السيد ، وتوصل الباحث الى النتائج الاتية : يتميز لاعبي المنتخب الكويتى للتايكوندو بصفة عامة ولاعبي منتخب الشباب والفريق الأول بدرجات متقدمة فى أبعاد الطلاقة النفسية ( الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة الفلق - الاستمتاع - والتحكم والسيطرة - الية الأداء )

- قام مصطفى حلمى مصطفى (٢٠٠٩) (٩) بدراسة بعنوان " أساليب تهيئة الطاقة النفسية للمعاقين ذهنيا قابلى التعلم " وذلك بهدف التعرف أساليب تهيئة الطاقة النفسية للمعاقين ذهنيا قابلى التعلم أثناء التدريب والمنافسة ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) ، على عينة بلغ قوامها (٤٧) مدرب ، (١٥) مدرب عينة استطرعية ، (٣٢) مدرب عينة أساسية ، وإستخدم المقابلة الشخصية بالمدربي كاداة جمع بيانات وصمم الباحث استمارة استبيان للتعرف على اساليب تهيئة الطاقة النفسية للمعاقين وتجميع آراء المدربين ، وتوصل الباحث الى أهم الاساليب المستخدمة لتهيئة الطاقة أثناء التدريب واثناء المنافسة هى التدريب العقلى - الموسيقى الصاخبة - التنشيط بالتخيل - التنشيط بالتلميحات - الحديث التنشيطى - ادخال المتعة عن طريق بعض الالعب الصغير - الحافز المادى - الحافز المعنوى - الموسيقى الهادئة - التهذئة بالتخيل - الإحماء ح الحديث بهدف توجيه فكر اللاعب الى اتجاه اخر - ترك اللاعب دون أن يفعل شئ - عزل اللاعب عن الظروف المحيطة .

- قام عمرو أحمد السيد (٢٠٠١) (٦) بدراسة بعنوان " بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين " وذلك بهدف بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين بما يفيد معرفة الخصائص النفسية العقلية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضى لدى رياضى الصنفوة خاصة فى المنافسة الرياضية ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة بلغ قوامها (٨٠) لاعب كعينة استطلاعية ، و(٢٩٠) لاعب كعينة اساسية من لاعبي

الدرجة الاولى والمنتخب بالانشطة الفردية والجماعية الاتية ( كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة - ألعاب قوى - كراتيه - سباحة ) ، واستخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين من اعداد الباحث ، وتوصل الباحث الى بناء المقياس والتأكد من صلاحيته للقياس بابعاده الستة ( الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - والتحكم والسيطرة - الية الأداء ) ، وأن هناك فروق قى الطلاقة النفسية تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس .

- دراسة كل من جولد ، أكلاند ، جاكسون **Gould, Ekland, Jackson** ( ١٩٩١ ) بعنوان (١٢) " الخصائص النفسية المميزة لحالة الطلاقة النفسية " بهدف التعرف على الخصائص النفسي المميزة لحالة الطلاقة النفسية للاعبى المصارعة ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفى - الدراسات المسحية ، على عينة من لاعبي منتخب المصارعة الأمريكى مقسمة الى مجموعتين ، المجموعة الأولى حاصلة على ميداليات ، والمجموعة الثانية لم تحصل على أى ميداليات ، واستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية من إعدادهم ، وكانت النتائج لصالح المجموعة الأولى الحاصلين على الميداليات وتتمتع بالخصائص الاتية : درجة عالية من التركيز - الاسترخاء العقلى - الاندماج الكامل فى الاداء - الثقة بالنفس - درجة منخفضة من القلق

- قام كوستانزو ، فليب ، ر. وودى ، إريك . ج . سلاتر ، وبامبلا ، **Costanzo , Philip , R, Woody , Erik . J . Slater And Pamela** (١٣) (١٩٩٢) " أثر تعبئة الطاقة النفسية على مستوى الضغط الأمثل لدافعية الإنجاز " وإستخدم الباحث المنج التجريبي وذلك على عينة بلغت ١٥٠ طالب وطالبة من جامعة كمبريدج بالولايات المتحدة ، وأكدت الدراسة على دور التعبئة فى دافعية الإنجاز كما ركزت الدراسة على دور الدافع لإنجاز النجاح وتجنب الفشل وجاءت نتيجة الدراسة أنه توجد علاقة طردية بين التعبئة النفسية والوصول للضغط الأمثل ومستوى الدافعية .

#### إجراءات البحث

**منهج البحث :** إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بإستخدام الاسلوب المسحى .  
**مجتمع البحث :** إشتمل مجتمع البحث على لاعبي الدرجة الأولى والمنتخبات الرياضية فى الرياضات الفردية والرياضات الجماعية بدولة الكويت خلال الموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦ .  
**عينة البحث:** تم إختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيه العشوائية من لاعبي الدرجة الأولى فى الرياضات الفردية (السباحة - ألعاب قوى - تايكونندو ) والرياضات الجماعية (كرة قدم - كرة

سلة - كرة طائرة) ، حيث تتراوح أعمارهم بين ( ١٨ - ٢٥ ) سنة ، وبلغ حجم العينة الاساسية على ( ٣٢ ) لاعب من الرياضات الفردية ، و(٥٤) لاعب من الرياضات الجماعية ، كما استعانت الباحثة بعدد (٣٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث كعينة استطلاعية بهدف اجراء المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) .

**أدوات جمع البيانات :** من خلال القراءات النظرية للبحوث والمراجع العلمية توصلت الباحثة الى ندرة وجود مقاييس خاصة بتعبئة الطاقة النفسية للرياضيين مما دعى الباحثة لبناء مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين

#### خطوات بناء المقياس :

- قامت الباحثة ببناء المقياس من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة فى مجال علم النفس الرياضى وإقترحت الباحثة تسعة أبعاد للمقياس ووضع تعريف لكل بعد، وعرضهم على سبعة من خبراء علم النفس الرياضى مرفق (١) بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية بدولة الكويت و كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان بالقاهرة مرفق (٢) ، وهى (السيطرة على الاستثارة - تركيز الطاقة العقلية - مستوى الطموح - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل - المحادثة الإيجابية للذات - الوعي الذاتى - الاستمتاع - مواجهة القلق - الثقة بالنفس )
- وقد تم إستبعاد ثلاثة من الابعاد المقترحة وفقا لآراء الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر لتصبح ستى أبعاد وهى (السيطرة على الاستثارة - تركيز الطاقة العقلية - مستوى الطموح - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل - المحادثة الإيجابية للذات - الوعي الذاتى) .
- وقد قامت الباحثة بوضع المفردات المعبرة عن كل بعد من الابعاد الستة التى تم الاتفاق عليها من الخبراء ، وعرضها على الخبراء مرفق (٣) بواقع (١٢٢) مفردة مثلثة للمفردات الإيجابية والسلبية .
- وتم أستبعاد (٣٢) مفردة ليصبح المقياس (٩٠) مفردة وفقا لآراء السادة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر والمفردات هى (٤، ٨ من المفردات الايجابية-٤ ، ٨ من المفردات السلبية ) من البعد الاول السيطرة على الاستثارة وفى بعد تركيز الطاقة العقلية حذف المفردات ( ٥ ، ٧ ، ١٠ من السلبى- ٥ ، ٧ ، ١٠ الإيجابى ) وفى بعد مستوى الطموح حذف المفردات (٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ فى الايجابى -٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ فى السلبى ) فى بعد الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل (٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ الايجابى -٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ السلبى ) وفى بعد المحادثة الإيجابية للذات ( ٤ ، ٧ فى المفردات الايجابية - ٤ ، ٧ فى المفردات السلبية )

وفى بعد الوعي الذاتي ( ٣ ، ٦ ، ١١ المفردات الايجابية - ٣ ، ٦ ، ١١ المفردات السلبية ) مرفق (٤).

- وأصبح المقياس فى صورته الأولى يتكون من ( ٩٠ ) مفردة ، ويقوم اللاعبون بالاستجابة على ميزان تقدير رباعى (تتطبق عليّ تماماً - تتطبق عليّ بشكل كبير - تتطبق عليّ إلى حد ما - لا تتطبق عليّ ) مرفق رقم (٤) .

- وتم تطبيق المقياس على عينة من اللاعبين فى الرياضات الفردية والجماعية عينة البحث وتم إستبعاد المفردات التي لم تحقق قيم الارتباط المطلوبة بناءا على إستجابات اللاعبين ، ليصبح عدد مفردات المقياس فى صورته النهائية (٧٠) مفردة ، مرفق (٥) .

#### -صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٣٠) لاعب والجدول (١) يوضح هذه النتائج جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الطاقة النفسية (ن=٣٠)

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
معامل الارتباط	م										
٠,٤٨٧	١	٠,٣٩٧	١	٠,٥٥٣	١	٠,٤٥٢	١	٠,٣٨٠	١	٠,٠٨٣	١
٠,٥٩٧	٢	٠,٦٧٤	٢	٠,٦٦٥	٢	٠,٤٢٦	٢	٠,٦٠١	٢	٠,٦٩٦	٢
٠,٥٧٢	٣	٠,٥٤٣	٣	٠,٧٧٨	٣	٠,٤٨٩	٣	٠,٧٩٣	٣	٠,٥٢٤	٣
٠,٤٦١	٤	٠,٥٤٦	٤	٠,٠٠٦	٤	٠,٤١٦	٤	٠,٠٢٨	٤	٠,٠٨١	٤
٠,٣٢٣	٥	٠,٤٩٩	٥	٠,٥٤٢	٥	٠,٧٣٧	٥	٠,١٣٥	٥	٠,٥٥٥	٥
٠,٥١٤	٦	٠,٦٣٩	٦	٠,٥٤٣	٦	٠,١٦٤	٦	٠,٠٤٢	٦	٠,١٦٩	٦
٠,٧٢٦	٧	٠,٦٨٣	٧	٠,٤٥٨	٧	٠,٤٧٦	٧	٠,١٠٠	٧	٠,٥٩٥	٧
٠,١٧٦	٨	٠,٥١٤	٨	٠,٥٣٢	٨	٠,١٠١	٨	٠,٦٤٩	٨	٠,٧١٠	٨
٠,٣٠٩	٩	٠,٤٠٦	٩	٠,٦٧٨	٩	٠,٦٣٣	٩	٠,٧٠٣	٩	٠,٥٣٣	٩
٠,٤٩١	١٠	٠,٤٢٦	١٠	٠,٣٧١	١٠	٠,٠٩٣	١٠	٠,٧٠٧	١٠	٠,٧١٢	١٠
٠,٥٤١	١١	٠,٤٩٦	١١	٠,٤٦٩	١١	٠,٤٣٥	١١	٠,٤٣٧	١١	٠,١٦٥	١١
٠,٥٣٦	١٢	٠,٦٣١	١٢	٠,٠٥٦	١٢	٠,٣٨٣	١٢	٠,٤٤٧	١٢	٠,٦٥٦	١٢
٠,٦١٥	١٣	٠,٧٤٥	١٣	٠,١١٧	١٣	٠,٤٢٢	١٣	٠,١١٨	١٣	٠,٥٤٥	١٣
٠,٥٢٠	١٤	٠,٦٨٣	١٤	٠,٠٨٩	١٤	٠,٤٦٦	١٤	٠,٥٢٨	١٤	٠,٤٣٧	١٤
						٠,٤٦٣	١٥			٠,٤٥٧	١٥
						٠,٤٧٦	١٦			٠,٢٠٦	١٦
						٠,٠٥٧	١٧				
						٠,٢٠٥	١٨				

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول ( ١ ) ان قيم معاملات الارتباط لمفردات ابعاد مقياس الطاقة النفسية جاءت دالة على البعد الاول فيما عدا المفردة رقم (٨) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الاول

(١٣) مفردة ، وجاءت دالة احصائيا على البعد الثاني فيما عدا المفردة رقم (٣) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثاني (١٣) عبارة ، كما جاءت دالة احصائيا على البعد الثالث فيما عدا المفردات ارقام (٤، ١٢، ١٣، ١٤) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثالث (١٠) مفردات، كما جاءت دالة احصائيا على البعد الرابع فيما عدا المفردات ارقام (٦، ٨، ١٠، ١٧، ١٨) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الرابع (١٣) عبارة، كما جاءت دالة احصائيا على البعد الخامس فيما عدا المفردات ارقام (٤، ٥، ٦، ٧، ١٣) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الخامس (٩) مفردة، كما جاءت دالة احصائيا على البعد السادس فيما عدا المفردات ارقام (١، ٤، ٦، ١١، ١٦) وبذلك يصبح عدد مفردات البعد السادس (١٢) مفردة ، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والمجموع الكلي لابعاد مقياس الطاقة النفسية (ن=٣٠)

البعد	مسمى البعد	قيمة الارتباط
الأول	السيطرة على الاستثارة	٠,٧٦٦
الثاني	تركيز الطاقة العقلية	٠,٧١١
الثالث	مستوى الطموح	٠,٦٩٦
الرابع	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	٠,٧٤٥
الخامس	المحادثة الإيجابية للذات	٠,٧١١
السادس	الوعي الذاتي	٠,٧٧٤

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الطاقة النفسية والمجموع الكلي للمقياس جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

#### ثبات مقياس الطاقة النفسية :

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفاكرونباخ) ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٣) قيم معامل ألفا Alpha لابعاد مقياس الطاقة النفسية (ن=٣٠)

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا
الأول	السيطرة على الاستثارة	٠,٧١٥
الثاني	تركيز الطاقة العقلية	٠,٧٢٤
الثالث	مستوى الطموح	٠,٧٩٣
الرابع	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	٠,٧٦١
الخامس	المحادثة الإيجابية للذات	٠,٨٦٠
السادس	الوعي الذاتي	٠,٨١٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٦١) يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح بين (٠,٧١٥) و (٠,٨٦٠) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

#### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية باستخدام برنامج (SPSS) وهي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، معامل الارتباط البسيط ، معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات ، اختبار "ت" لايجاد الفروق ، اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد .

#### عرض النتائج :

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الرياضات الفردية

لاعبي الرياضات الفردية (ن=٣٢)				الابعاد
الترتيب	معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
٣	٢٣,٩	٩,٨٥٦	٤١,٢٥٠	السيطرة على الاستثارة
٢	٢٢,١	٩,٨٢٣	٤٤,٣٧٥	تركيز الطاقة العقلية
٥	٢٥,٨	٧,٩٠١	٣٠,٦٢٥	مستوى الطموح
٤	٢٥,٢	١٠,٣٣٢	٤١,٠٦٢	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل
١	٢٠,٧	٧,٥٢٤	٣٦,٣٩٦٨	المحاذنة الإيجابية للذات
٦	٢٦,٥	١٠,٥٤٢	٣٩,٧٨١	الوعي الذاتي

يتضح من جدول (٤) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبي الرياضات الفردية ان البعد الخامس جاء في الترتيب الاول يليه البعد الثاني ثم البعد الأول ، يليه البعد الرابع ثم الثالث واخيرا البعد السادس.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس الطاقة النفسية لدي لاعبي الرياضات الجماعية

لاعبي الرياضات الجماعية (ن=٥٤)				الابعاد
الترتيب	معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
٢	٣٦,٢	١١,٧١٢	٣٢,٣٥١	السيطرة على الاستثارة
٣	٤٠,٧	١٣,٩٦٧	٣٤,٣١٤	تركيز الطاقة العقلية
٥	٤١,٦	٩,٥١٢	٢٢,٨٧٠	مستوى الطموح
٦	٤٢,٣	١٣,٠٧٦	٣٠,٩٠٧	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل
١	٣٦,٠	١٠,٤١١	٢٨,٩٤٤	المحاذنة الإيجابية للذات

٤	٤١,٥	١٢,٥٣٧	٣٠,٢٠٣	الوعي الذاتي
---	------	--------	--------	--------------

يتضح من جدول ( ٥ ) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبي الرياضات الجماعية ان البعد الخامس جاء فى الترتيب الاول يليه البعد الاول ثم البعد الثاني ، يليه البعد السادس ثم الثالث واخيرا البعد الرابع.

جدول (٦) دلالة الفروق بين لاعبي الرياضات ( الجماعية -الفردية ) على ابعاد المقياس

قيمة ت	الجماعية (ن=٥٤)		الفردية(ن=٣٢)		الابعاد	م
	ع	م	ع	م		
٣,٥٥٥	١١,٧١٢	٣٢,٣٥١	٩,٨٥٦	٤١,٢٥٠	السيطرة على الاستثارة	١
٣,٥٨٠	١٣,٩٦٧	٣٤,٣١٤	٩,٨٢٣	٤٤,٣٧٥	تركيز الطاقة العقلية	٢
٣,٨٨٣	٩,٥١٢	٢٢,٨٧٠	٧,٩٠١	٣٠,٦٢٥	مستوى الطموح	٣
٣,٧٥١	١٣,٠٧٦	٣٠,٩٠٧	١٠,٣٣٢	٤١,٠٦٢	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	٤
٣,٨٠٧	١٠,٤١١	٢٨,٩٤٤	٧,٥٢٤	٣٦,٣٩٦٨	المحادثة الإيجابية للذات	٥
٣,٦٢٦	١٢,٥٣٧	٣٠,٢٠٣	١٠,٥٤٢	٣٩,٧٨١	الوعي الذاتي	٦

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٦٧١

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين لاعبي الرياضات الفردية- الرياضات الجماعية على جميع ابعاد المقياس ولصالح لاعبي الرياضات الفردية

جدول (٧) تحليل التباين بين عينة البحث من لاعبي الرياضات الجماعية على ابعاد المقياس

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
السيطرة على الاستثارة	بين المجموعات	٥٥,١٨٥	٢	٢٧,٥٩٢	٠,١٩٥	٠,٨٢٣
	داخل المجموعات	٧٢١٥,١٣	٥١	١٤١,٤٧٣		
	المجموع	٧٢٧٠,٣١٥	٥٣			
تركيز الطاقة العقلية	بين المجموعات	٤٠,٦٣٢	٢	٢٠,٣١٦	٠,١٠١	٠,٩٠٤
	داخل المجموعات	١٠٢٩٩,٠٢	٥١	٢٠١,٩٤١		
	المجموع	١٠٣٣٩,٦٥	٥٣			
مستوى الطموح	بين المجموعات	٣٠,٠٩٣	٢	١٥,٠٤٦	٠,١٦١	٠,٨٥٢
	داخل المجموعات	٤٧٦٦	٥١	٩٣,٤٥١		
	المجموع	٤٧٩٦,٠٩٣	٥٣			
الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	بين المجموعات	٦٠,٥٥	٢	٣٠,٢٧٥	٠,١٧٢	٠,٨٤٣
	داخل المجموعات	٩٠٠١,٩٨٧	٥١	١٧٦,٥١		
	المجموع	٩٠٦٢,٥٣٧	٥٣			
المحادثة الإيجابية للذات	بين المجموعات	٢١,٦٤٦	٢	١٠,٨٢٣	٠,٠٩٦	٠,٩٠٨

		١١٢,٢١٩	٥١	٥٧٢٣,١٨٧	داخل المجموعات	
			٥٣	٥٧٤٤,٨٣٣	المجموع	
٠,٨٨	٠,١٢٨	٢٠,٧٥٥	٢	٤١,٥١	بين المجموعات	الوعي الذاتي
		١٦٢,٥٣٤	٥١	٨٢٨٩,٢٤٩	داخل المجموعات	
			٥٣	٨٣٣٠,٧٥٩	المجموع	

قيمة ف عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,١٨

يتضح من جدول (٧) ان قيمة ف جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين

مجموعات البحث الثلاثة بالرياضات الجماعية على جميع ابعاد المقياس .

جدول (٨) تحليل التباين بين عينة البحث من لاعبي الرياضات الفردية على ابعاد المقياس

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
السيطرة على الاستثارة	بين المجموعات	٣٤٩,٥٩٤	٢	١٧٤,٧٩٧	١,٩٠٤	٠,١٦٧
	داخل المجموعات	٢٦٦١,٩٠٦	٢٩	٩١,٧٩		
	المجموع	٣٠١١,٥	٣١			
تركيز الطاقة العقلية	بين المجموعات	٣٩٢,٢٤١	٢	١٩٦,١٢١	٢,١٨٨	٠,١٣
	داخل المجموعات	٢٥٩٩,٢٥٩	٢٩	٨٩,٦٣		
	المجموع	٢٩٩١,٥	٣١			
مستوى الطموح	بين المجموعات	٢٥١,٨٦	٢	١٢٥,٩٣	٢,١٦٩	٠,١٣٢
	داخل المجموعات	١٦٨٣,٦٤	٢٩	٥٨,٠٥٧		
	المجموع	١٩٣٥,٥	٣١			
الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	بين المجموعات	٢٩٣,١٩٦	٢	١٤٦,٥٩٨	١,٤٠٩	٠,٢٦١
	داخل المجموعات	٣٠١٦,٦٧٩	٢٩	١٠٤,٠٢٣		
	المجموع	٣٣٠٩,٨٧٥	٣١			
المحادثة الإيجابية للذات	بين المجموعات	١٩١,٥٩٥	٢	٩٥,٧٩٧	١,٧٧٧	٠,١٨٧
	داخل المجموعات	١٥٦٣,٣٧٤	٢٩	٥٣,٩٠٩		
	المجموع	١٧٥٤,٩٦٩	٣١			
الوعي الذاتي	بين المجموعات	٢٣٥,٣٣٥	٢	١١٧,٦٦٨	١,٠٦٣	٠,٣٥٨
	داخل المجموعات	٣٢١٠,١٣٤	٢٩	١١٠,٦٩٤		
	المجموع	٣٤٤٥,٤٦٩	٣١			

قيمة ف عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٣٤

يتضح من جدول ( ٨ ) ان قيمة ف جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين

مجموعات البحث الثلاثة بالرياضات الفردية على جميع ابعاد المقياس .

## مناقشة النتائج

باستعراض نتائج البحث تظهر أن مقياس تعبئة الطاقة النفسية المقترح يتمتع بدرجة جيدة من المعاملات العلمية المتعددة والمتنوعة من صدق المحكمين وصولاً لإستخدام الاتساق الداخلى كما فى الجداول (١ ، ٢ ، ٣). كما أن إجراء المعاملات العلمية على مرحلتين اولها الدراسة الاستطلاعية وثانيهما الدراسة الاساسية ، يزيد من درجة الثقة فى المقياس ؟، وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الثبات مما يؤكد على صلاحية استخدامه وبهذا يتحقق الهدف المرحلى الأول بناء مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين الممارسين للالعاب الفردية والالعاب الجماعية

ويتضح من جدول (٤) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبي الرياضات الفردية للتعرف على الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضى لتعبئة الطاقة النفسية للرياضيين الممارسين للرياضات الفردية ان البعد الخامس (المحادثة الإيجابية للذات) جاء فى الترتيب الاول ، حيث يشير الى عبارات وكلمات للتشجيع الذاتي والتفكير الإيجابي لدى مواجهة المواقف الصعبة والحساسة أي التفكير بثقة فى القدرة الكافية على الأداء وتوقع النجاح بالأداء ، ويلية البعد الثاني (تركيز الطاقة العقلية) الذى يشير الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها صوب فكره أو موضوع معين فكراً كان أو عملياً أو إلى محتويات الذاكرة وبتركيز عالٍ ، ثم البعد الأول (السيطرة على الاستثارة) الذى يشير الى مقدرة اللاعب على التحكم بانفعالاته وتوجيه سلوكه فى المواقف التى تتميز باستثارة عالية للتدريب والمنافسة ، ويلية البعد الرابع (الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل) وهو يشير الى تحديد متطلبات الأداء حيث يرافقه شعور بالحماص والرضا لبذل أقصى جهد ممكن من التوازن التام بين الاستثارة والأداء ، ثم البعد الثالث (مستوى الطموح) والذى يشير الى الهدف الذى يتطلع اللاعب لانجازه وهو المعيار الذى يحكم خلاله اللاعب على أداءه بالنجاح أو الفشل ، واخيرا البعد السادس (الوعي الذاتي) وهو خاص بالتبصر الذاتي بمسببات الظهور بمستوى معين فى الأداء وان يعرف اللاعب ماذا يفعل ليظهر بأفضل مستوى من الأداء أثناء التدريب او المنافسة .

وترى الباحثة أن هذا الترتيب يرجع الى أن الرياضات الفردية تحتاج الى خصائص نفسية تتميز بالإيجابية من خلال عبارات وكلمات للتشجيع الذاتي والتفكير الإيجابي لدى مواجهة المواقف الصعبة وتوجيه الأفكار صوب فكرة أو أداء بتركيز عالى وخاصة فى المنافسات الهامة والتي تحتاج الى مقدرة اللاعب على التحكم فى انفعالاته وتوجيه سلوكه للمنافسة الايجابية والتركيز على الحماص وهذه الخصائص النفسية يجب مراعاتها من قبل المدربين لتعبئة الطاقة النفسية للاعبى الرياضات الفردية .

ويؤكد على ذلك أحمد سعيد زهران ( ٢٠٠٨ ) (٣) حيث يعتبر الجانب النفسى من الجوانب الهامة التى تساعد على تحقيق الفوز فى المباريات وتزداد أهمية هذا الجانب فى الأنشطة النزالية ، حيث تعتمد على المجهود الفردى للاعب ومدى إعداده النفسى الإعداد المناسب إضافة الى الجوانب الأخرى ( البدنية و المهارية والخطية ) .

ويتفق مع الباحثة فى هذا المعنى أسامة راتب(١٩٩٩) (٥) ، حيث يشير الى أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين وخاصة رياضى الصفوة ذوى المستوى العالى ، ويضيف أنه برغم أهمية كل من الإعداد البدنى والمهارى والخطى فإنه يجب الإهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية .

ويتضح من جدول (٥) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبي الرياضات الجماعية ان البعد الخامس (المحادثة الإيجابية للذات) جاء فى الترتيب الاول ، حيث يشير الى عبارات وكلمات للتشجيع الذاتى والتفكير الإيجابي لدى مواجهة المواقف الصعبة والحساسة أى التفكير بثقة فى القدرة الكافية على الأداء وتوقع النجاح بالأداء ، يليه البعد الاول (السيطرة على الاستثارة) الذى يشير الى مقدرة اللاعب على التحكم بانفعالاته وتوجيه سلوكه فى المواقف التى تتميز باستثارة عالية للتدريب والمنافسة ، يليه البعد الثانى (تركيز الطاقة العقلية) الذى يشير الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها صوب فكره أو موضوع معين فكرياً كان أو عملياً أو إلى محتويات الذاكرة وبتركيز عالٍ ، البعد السادس (الوعي الذاتى) وهو خاص بالتبصر الذاتى بمسببات الظهور بمستوى معين فى الأداء وان يعرف اللاعب ماذا يفعل ليظهر بأفضل مستوى من الأداء أثناء التدريب او المنافسة ثم ثم البعد الثالث (مستوى الطموح) والذى يشير الى الهدف الذى يتطلع اللاعب لانجازه وهو المعيار الذى يحكم خلاله اللاعب على أداءه بالنجاح أو الفشل ، واخيرا البعد الرابع (الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل) وهو يشير الى تحديد متطلبات الأداء ، حيث يرافقه شعور بالحماس والرضا لبذل أقصى جهد ممكن من التوازن التام بين الاستثارة والأداء ، وترى الباحثة أن هذا الترتيب يرجع الى أن الرياضات الجماعية تحتاج الى خصائص نفسية تتميز بالإيجابية من خلال عبارات وكلمات للتشجيع الذاتى والتفكير الإيجابي أيضاً لدى مواجهة المواقف الصعبة وتوجيه الأفكار صوب فكرة أو أداء بتركيز عالى وخاصة فى المنافسات الجماعية الهامة التى تحتاج الى مقدرة اللاعب على التحكم فى انفعالاته وتوجيه سلوكه للمنافسة الايجابية والتركيز على الحماس والتعاون مع أعضاء الفريق والتبصر بمسببات الظهور بمستوى لائق للوصول الى افضل أداء وهذه الخصائص النفسية يجب مراعاتها من قبل المدربين لتعبئة الطاقة النفسية للاعبى الرياضات الجماعية التى دائما تحتاج الى تعاون أعضاء الفريق للوصول للهدف .

ويؤكد على ذلك كلا من كوستانزو ، فليب ، ر. وودي ، إريك . ج . سلاتر ، وبامبلا  
(١٣) Costanzo , Philip , R, Woody ,Erik . J . Slater And Pamela (١٩٩٢)  
حيث أشاروا الى تأثير تعبئة الطاقة النفسية على مستوى الضغط الأمثل للوصول الى دافعية  
الإجاز وتحقيق أفضل مستوى وخاصة في الأداء الجماعي .

وتؤكد هوشيمار عبد الرحمن محمد (٢٠١٠) (١٠) على أن تعبئة الطاقة النفسية  
للاعبي الرياضات الجماعية ترتبط بمفهوم الذات البدني وتأثيرها على مهارة الدفاع عن الملعب  
في الرياضات الجماعية ومقدرة اللاعب على التبصر بمسببات الظهور بمستوى لائق للوصول  
الى افضل أداء

ويتفق عمرو أحمد السيد ( ٢٠٠١ ) (٦) في أن اللاعبين ذوى الاستثارة العالية يتميزون  
بقوة دافعية ، واللاعبين الذين يتميزون بالاستثارة المنخفضة تتخفف لديهم قوة الدافعية وبالتالي  
ينخفض مستوى الاداء وهى من الخصائص النفسية التى يجب مراعاتها فى الرياضات الجماعية  
، وبذلك يتحقق الهدف المرحلى الثانى وهو التعرف على الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق  
أفضل إنجاز رياضى لتعبئة الطاقة النفسية للرياضيين .

ويتضح من جدول (٦) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا بين لاعبي الرياضات الفردية  
والرياضات الجماعية على جميع ابعاد المقياس ولصالح لاعبي الرياضات الفردية ، وذلك يرجع  
الى أن الرياضات الفردية تحتاج الى خصائص نفسية تعتمد على التشجيع والتحفيز الذاتى  
وتركيز الانتباه نحو تحقيق هدف الوصول الى أعلى مستويات للأداء فى البطولات والمنافسات  
الدولية والعالمية ، كما أن الطاقة النفسية المثلى للاعبي الرياضات الفردية تمثل أفضل حالة من  
الإستعداد النفسى العقبى التى ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضى .

ويؤكد على ذلك كلا من أحمد أمين ، طارق محمد ( ٢٠٠١ ) (٢) على أن رياضة  
التايكوندو رياضة نزالية من ألعاب الدفاع عن النفس من الرياضات الفردية ، يتوقف الفوز فى  
مبارياتها على الجانب النفسى ، خاصة فى المستويات العليا ، حيث يتقارب المستوى البدنى  
والمهارى بين اللاعبين ، ويعطى الجانب النفسى فرص أكبر للفوز فى المباريات .

ويتفق مع ذلك أحمد سعيد زهران ( ٢٠٠٨ ) (٣) على أن رياضة التايكوندو كرياضة  
فردية تعتمد بصفة عامة على مقومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من  
الإستجابات مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الإستجابات ليس فقط من الناحية المهارية  
والخططية ، وإنما من الناحية النفسية .

ويتفق مع ذلك محمد حسن علاوى ( ١٩٩٨ ) (٧) حيث أن التعبئة النفسية لها حدود  
وهذه الحدود تختلف من لاعب لآخر فى الفريق الواحد نفسه وحسب اعتبارات عدة يجب أن

تحظى بأهتمام القارئ بموضوع الفريق وفي أكثر الأحيان يتولى مدرب الفريق موضوع التعبئة النفسية للفريق ككل. مع مراعاة الفروق الفردية في مستويات التوتر والقلق والخوف والغضب كمصادر سلبية للطاقة النفسية وكذلك في درجات الثقة بالنفس والاستمتاع والرغبة بالنجاح والتحدي كمصادر إيجابية تأتي نتيجة التركيز على أهداف الأداء الشخصية أما المصادر السلبية فأنها تأتي على وفق التركيز الموجه نحو المكسب أو الفوز وتزداد التعبئة للطاقة النفسية في الرياضات الفردية عن الرياضات الجماعية وفقاً لمتطلب نوع الرياضة الممارسة.

ويؤكد على ذلك ويجب أن يراعي المدرب نوع الفعالية الرياضية في التعبئة النفسية وعلى سبيل المثال نجد أن رياضي رفع الأثقال يحتاجون إلى تعبئة عالية مقارنة برياضي الرماية ، بينما يحتاج لاعب كرة القدم والسلة إلى درجة معتدلة من التعبئة النفسية ، كذلك أن درجة الاستثارة والقلق التي يتميز بها الرياضي تحتم كمية ونوع التعبئة النفسية للاعب عملاً بمبدأ الفروق الفردية . حيث أن اللعب الذي يتميز بقلق عالي لا يحتاج إلى تعبئة كبيرة مقارنة باللاعب الذي يمتاز بانخفاض الاستثارة والقلق ، أي أن هنالك لاعب يحتاج إلى سحب تعبئة الطاقة قبل المنافسة وذلك بسبب تجاوز الحدود المقبولة للطاقة النفسية بينما نجد ان لاعباً آخر لا يحتاج إلى أي شحن بسبب استقراره النفسي و ملائمة لحجم المنافسة ونوعها ، وفي المقابل يتميز البعض بانخفاض الاستثارة والقلق مما يتطلب استخدام المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل لها.

ويؤكد جولد وآخرون ( ١٩٩١ ) ( ١٢ ) Gould, D, Eklund, R.C. & Jackson, S.A.

على أن يراعي المدرب نوع الفعالية الرياضية في التعبئة النفسية وعلى سبيل المثال نجد أن رياضي الألعاب الفردية كالسباحة والعب القوي يحتاجون إلى تعبئة عالية مقارنة برياضي الألعاب الجماعية ، بينما يحتاج لاعب كرة القدم والسلة إلى درجة معتدلة من التعبئة النفسية ، كذلك أن درجة الاستثارة والقلق التي يتميز بها الرياضي تحتم كمية ونوع التعبئة النفسية للاعب عملاً بمبدأ الفروق الفردية . حيث أن اللعب الذي يتميز بقلق عالي لا يحتاج إلى تعبئة كبيرة مقارنة باللاعب الذي يمتاز بانخفاض الاستثارة والقلق ، أي أن هنالك لاعب يحتاج إلى سحب تعبئة الطاقة قبل المنافسة وذلك بسبب تجاوز الحدود المقبولة للطاقة النفسية بينما نجد ان لاعباً آخر لا يحتاج إلى أي شحن بسبب استقراره النفسي و ملائمة لحجم المنافسة ونوعها ، وفي المقابل يتميز البعض بانخفاض الاستثارة والقلق مما يتطلب استخدام المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل لها.

وبذلك يتحقق الهدف المرحلي الثالث وهو دراسة الفروق بين لاعبي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين .

## الاستنتاجات

- توصلت الباحثة لبناء مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين الممارسين للالعاب الفردية والالعاب الجماعية والتأكد من صلاحيته للقياس
- توصلت الباحثة للتعرف على الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضي لتعبئة الطاقة النفسية للرياضيين والمتمثلة في الأبعاد الأتية: ( السيطرة على الاستثارة - تركيز الطاقة العقلية - مستوى الطموح - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل - المحادثة الإيجابية للذات - الوعي الذاتي - الاستمتاع - مواجهة القلق - الثقة بالنفس).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في أبعاد مقياس تعبئة الطاقة النفسية للرياضيين ولصالح الرياضات الفردية .

## التوصيات

- ضرورة قيام المدربين بقياس تعبئة الطاقة النفسية وبشكل دوري لدى لاعبيهم وذلك للتعرف على مستوى التعبئة النفسية لديهم ومعالجة النواحي السلبية أن وجدت .
- إجراء دراسات مشابهة من قبل الباحثين لبناء وتقنين مقاييس لتعبئة الطاقة النفسية في الفعاليات الرياضية الأخرى الفردية والجماعية .
- يمكن للمعنيين استخدام المقياس الحالي للوقوف على نوع العقبات التي تعترض وصول اللاعبين إلى مستوى الطلاقة النفسية Flow State وذلك لما يحتويه المقياس من أبعاد متعددة تتيح الوقوف عند نقاط الضعف في التعبئة .
- إجراء دراسات مشابهة لتعبئة الطاقة النفسية باستخدام طرق أخرى في التحليل العاملي .
- ضرورة إطلاع المختصين في هذا المجال من خلال وسائل الأعلام على ما يعنيه مفهوم تعبئة الطاقة النفسية Psyching - up .

## قائمة المراجع

- ١- إبراهيم عبد ربه ، صفاء جابر ، رشا محمد ، وآخرون : ( ٢٠٠٨ ) : علم النفس الرياضى  
الاسس والتوجهات النظرية والتوجهات المعاصرة ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، القاهرة .
- ٢- أحمد أمين ، طارق محمد : ( ٢٠٠١ ) سيكولوجيا الفريق الرياضى ، ط ١ ، القاهرة .
- ٣- احمد سعيد زهران : ( ٢٠٠٨ ) : خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتى  
للتايكوندو " دراسة تحليلية مقارنة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الرابع والخمسون ، القاهرة .
- ٤- أحمد سعيد زهران : ( ٢٠٠٧ ) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب  
المصرية ، ط ٣ ، القاهرة .
- ٥- أسامة كامل راتب : ( ١٩٩٩ ) : علم النفس ( المفاهيم - التطبيقات ) ، دار الفكر العربى  
، القاهرة .
- ٦- عمرو أحمد السيد : ( ٢٠٠١ ) : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٧- محمد حسن علاوي : ( ١٩٩٨ ) : مدخل في علم النفس الرياضى ، ط ١ ، دار الكتاب  
للنشر ، القاهرة .
- ٨- محمود عبد الفتاح عنان : ( ١٩٩٥ ) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية  
والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- مصطفى حلمى مصطفى محمد : ( ٢٠٠٩ ) : أساليب تهيئة الطاقة النفسية للمعاقين ذهنيا  
قابلى التعلم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان ، القاهرة .
- ١٠- هوشيار عبد الرحمن محمد : ( ٢٠١٠ ) : تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني  
وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، بحث منشور بمجلة علوم التربية  
الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث .
- 11- Csikszentmihalyi, M. (1991) : Talent And Enjoyment : Findings From  
A Longitudinal Study Keynote Adress At The Annual Meeting Of  
Association For The Advancement Of Applied Sport Psychology  
, Savannah . G.a
- 12- Gould, D, Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1991) In-Depth Examination  
Of Mental Factors And Preparticipation Techniques Associated With

1988 U.S. Olympic Team Wrestling Excellence Unpublished  
Final Project Report To . USA Wrestling .

13-Philip , R,Woody ,Erik . J . Slater And Pamela (1992) "On Being  
Psyched Up But Not Psyched Out : An Optimal Pressure Model  
)f Achievement Motivation" New Yourk ,U.S.:Cambridge .  
Costanzo,