

فاعلية برنامج طاقة نفسية على المهارات العقلية والروح المعنوية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

م.د/ شيماء محمد عبدالمقصود حسن

مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

للطاقات البشرية دور مهم في بناء حضارة المجتمعات وخاصة طاقات الشباب الجامعي لذلك لا بد من رعايتهم في ظل التحديات وانفجار المعلومات ودخولنا عصر جودة التعليم، فتقدم المجتمع متوقف على مدى الاستفادة الصحيحة من هذه الطاقات البشرية واستثمار امكانياتهم وقدراتهم وطاقاتهم النفسية الايجابية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهم النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية.

ويذكر "عبدالحفيظ إسماعيل" (٢٠٠٧م) أن مصطلح الطاقة النفسية أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، وينظر الى الطاقة النفسية على انها أكثر من كونها نوعاً من النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل فهي أساس الدافعية كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فهما مصدران للطاقة السلبية. (١٢: ٥١)

ويوضح "محمد علاوي" (٢٠٠٦م) أن الطاقة النفسية هي التنشيط الايجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الادراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه. (٢٠: ٢٤٣)

ويرى "سمير عبدالقادر جاد" (٢٠٠٦م) أن الطاقة البدنية هي نتيجة التدريب المناسب للجسد والتغذية الجيدة، أما الطاقة النفسية فيتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن على الافكار البناءة الواقعية. (٩: ١٢٧)

ويرى "أسامة راتب" (٢٠١٥م) أن الطاقة النفسية تحتاج الى توجيه لأنها يمكن أن تكون ايجابية او سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والاداء، وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالاداء الذي يقومون به. (٧: ١٢٦)

ويرى "أسامة راتب" (٢٠٠١م) و "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن الجانب العقلي

أصبح يلعب دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الاداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات العقلية تساعد الافراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى.(٤:٣) (١٥:٣٠٣)

ويرى " أسامة راتب " (٢٠٠٤م) أن الإسترخاء يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة لأى رياضي يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الإسترخاء على تعبئة طاقة اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفى والشك فى قدراته والأفكار السلبية، والقلق الجسمي (غثيان، ارتعاش فى الأطراف) وفى المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء.(٥:٦٤٧)

ويشير "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة فى النفس والتفكير الايجابي، ويساعد على السيطرة على الانفعالات، ومواجهة المظاهر النفسية السلبية، وتطوير إستراتيجية اللعب، وممارسة المهارات الرياضية، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة.(٢١:١١٨،١٢٢)

وتوضح "صفاء جابر وآخرون" (٢٠١٦م) أن الانتباه فى المجال الرياضى هو "القدرة على التركيز على المثيرات والرموز المرتبطة فى البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة.(١٠:٢٨٣)

ويتفق "إدوارد وآخرون Edwards, et.al" (٢٠٠٨م) و"هاردى وآخرون et.al Hardy," (٢٠٠٥م) على أن حديث الذات الإيجابي يعد أحد إستراتيجيات التفكير التي لها علاقة وثيقة بتحسين مستوى الأداء بشكل عام والأداء الرياضى بشكل خاص، حيث يعتبر أحد الدوافع الذاتية الإيجابية الأكثر فاعلية فى عملية تعبئة الطاقة النفسية مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والاستثارة والثقة والتركيز والجدد وبالتالي مواجهة الضغوط النفسية وزيادة مستوى الأداء.(٢٧:٧) (٥٦:٢٨)

ويشير "عفسانيبواك وبهرام Afsanepurak and Bahram" (٢٠١٢م) الى أهمية الدمج بين التصور العقلي وحديث الذات والذي يسهم فى تعزيز الطاقة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته فى نفسه وفى قدراته على تحديد الأهداف والشعور بالإستمتاع وتحسين مستوى الأداء المهارى.(٢٥:١٠٢)

ويشير "سواف سفر العتيبي" (٢٠٠٨م) أن الروح المعنوية هى "عبارة عن الاتجاه

النفسي العام الذي يسيطر على الفرد في مجموعة، ويحدد نوع استجاباته الانفعالية وردة الفعل لديه للعوامل والمؤثرات المحيطة به. (٢٣: ١٠٤)

وتؤكد "تورة الزهراني" (٢٠٠٩م) الي أن الروح المعنوية يصعب تحديدها بعامل واحد فهي تتحكم بها مجموعة من العوامل المختلفة وأنها لا تتأثر بالحوافز المادية او بالسلطة الرسمية بقدر ما تتأثر بجو العمل المحيط باللاعب العامل كما أنها ترتفع أو تنخفض حسب الظروف المحيطة. (٢٤: ٩٤)

ويؤكد "احسان الحسن" (٢٠٠٨م) الي أن للروح المعنوية مظاهر عديدة تؤثر في الجماعة او الفرد اما سلبا اذا كانت منخفضة او ايجابا اذا كانت مرتفعة. (١: ٩٧)

ويشير "عبدالعزیز عبدالمجيد" (٢٠٠٧م) أن الطاقة النفسية في المجال الرياضي تستخدم لرفع الروح المعنوية ويعرف هذا بتعبئة الطاقة النفسية، وكلما زاد ايجابية الطاقة النفسية تحسن الاداء ويشعر الرياضي بطاقة نفسية عالية لمجابهة تحدى متطلبات الاداء، وقد يكون العكس فيشعر الرياضي بطاقة نفسية سلبية كحالة القلق مما يؤدي لهبوط الاداء، لذلك فإذا زادت الطاقة عن المستوى الملائم تكون عبء نفسي وعائق. (١٣: ٧٣)

وترى الباحثة أن من لديهم مستوى عالي وایجابي من الطاقة النفسية والروح المعنوية هم الاكثر كفاءة، حيث يرتبط ذلك بنظرتهم الايجابية لذاتهم والثقة بما لديهم من قدرات وشعورهن بالقدرة على النجاح وتخطى العقبات، مما يحقق النجاح والتفوق وخروج الطاقة الكامنة لدى الطالبات.

وتعتبر الجامعة إحدى معاقل العلم، لمسئوليتها عن إعداد الطالبات فهي مرحلة حاسمة في حياتهن التعليمية، لأنها تزودهن بالمعارف والمهارات وتساعدن على تكوين مستقبلهن، بالإضافة الى أنها تُعد الطالبات للخروج للحياة العملية بكل أحداثها لذلك أصبح من واجب الجامعات النظر الى الواقع الذي يحيط بالطالبات لإنهن يخضعن لأنواع مختلفة من الانفعالات والضغوط التي تزيد من التوتر والقلق مما يؤثر على طاقتن النفسية والتحكم في النواحي العقلية وانخفاض الروح المعنوية.

وترى الباحثة أن تنمية الطاقة النفسية تشكل النواة للشخصية القوية وبالتالي الوصول لدرجة عالية من القدرة على التعامل مع مصادر الضغوط والانفعالات فمن خلال الاهتمام بالوعي بالذات وضبط النفس وتقدير الذات والثقة بالنفس كل هذا من شأنه تمكين الانسان من تبديل الطاقة السلبية لذاته الناتجة من الانفعالات والضغوط الى طاقة ايجابية تدعم الشعور بالنظرة الايجابية لذاته مما يؤدي الى التحكم في النواحي العقلية بصورة أفضل وارتفاع الروح المعنوية، وبعد انخفاض الروح المعنوية من أهم الانفعالات النفسية التي تعيق عملية التعلم وتؤثر

سلباً في قابلية الطالبات للتعلّم مما يؤثر على أدائهن.

وتكمن مشكلة البحث في تدني الروح المعنوية لدى الطالبات الفرقة الاولى وعدم القدرة على التحكم في النواحي العقلية حيث أن انخفاض الطاقة النفسية لديهن تجعلهن لا يحاولن بذل الجهد واستغلال قدراتهن وامكانياتهن وشعورهن بالاحباط وبالتالي فلن يكون لديهن القدرة على التركيز مما يؤثر سلباً على أدائهن، مما دفع الباحثة لعمل دراسة للتعرف على فاعلية برنامج طاقة نفسية على المهارات العقلية والروح المعنوية مما قد يسهم في رفع الروح المعنوية والتحكم بشكل أفضل في المهارات العقلية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج طاقة نفسية ومعرفة فاعليته على المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - إستراتيجية الحديث الذاتي) والروح المعنوية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

مصطلحات البحث:

الطاقة النفسية*: Psychological Energy

هي شحنة انفعالية تطلق دوافع تحث الطالبات على الانجاز لتحقيق أفضل أداء ممكن مع شعورهن بالتفاؤل والثقة والتركيز والتخلص من مصادر الافكار السلبية.

الاسترخاء : Relaxation

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس.(١٤):

(١٥٧)

التصور العقلي: Mental Imagery

إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً.(١٥: ٢٢٠)

تركيز الانتباه: Concentration of Attention

عملية إختيار للمثيرات المرتبطة وتهيؤ ذهني للإستجابة المطلوبة وهو "توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين إستعداداً لملاحظته والتفكير فيه أو أدائه". (١٣: ١٤٤)

حديث الذات: Self Talk

حديث عقلي للاعب مع نفسه بترديد بعض الجمل والعبارات التي تمكنه من تحقيق هدف المنافسة والمثابرة في الاداء والتحكم في الضغوط. (١٠: ٣٠٣)

الروح المعنوية*: Morale

هي الاستعداد النفسي والذهني والوجداني للفرد الرياضي الذي يشعره بالسعادة والقدره علي التكيف الجيد والاستعداد للكفاح والنضال من اجل تحقيق اهدافه والعمل علي انجاحها والدفاع عنها ضد اي تهديد خارجي.

* تعريف إجرائي

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "اسلام عبدالحليم محمد كمال" (٢٠٢٠م) (٢) تهدف الى تحديد اي انواع التصور

العقلي اكثر فاعلية على تطوير مستوى الاداء المهارى فى لعبتى الجرى والسباحة للاعبى الخماسى الحديث، واسخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٥ ناشئى، ١٥ ناشئة)، وتوصل الباحث الى أن مهارة التصور العقلي لها أثر ايجابي فى تحسن مستوى الاداء الرقى للاعبى الخماسى الحديث.

٢- دراسة "حسام محمد حكمت" (٢٠١٦م) (٨) تهدف الدراسة الى بناء مقياس للروح

المعنوية لدى ناشئى كرة القدم، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) لاعباً ناشئاً، وتوصلت الدراسة الى أن مقياس الروح المعنوية أسهم فى تحديد المتطلبات النفسية المرتبطة باللاعبين الناشئين فى كرة القدم والواجب تحقيقها لرفع احتمالات نجاح خطط التطوير فى التدريب الرياضى، كما توصل الباحث الى ٦ أبعاد للروح المعنوية وهى (تقدير الذات- مستوى الطموح- كفاءة المدرب التدريبي- علاقة المدرب باللاعب- تماسك الفريق- سمة الاجتماعية)

٣- دراسة "صلاح فؤاد محمد مكاوى" (٢٠١٢م) (١١) تهدف للتعرف على الطاقة النفسية

الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة (٢٥ يناير)، على عينة قوامها (١٣٠) من الطلاب المشاركين، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتوصل الباحث الى وجود علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعى المشاركين فى الثورة.

- ٤- دراسة "عماد سمير محمود" (٢٠٠٩م) (١٤) تهدف الى بناء مقياس للروح المعنوية لدى لاعبي كرة القدم، وقد بلغ حجم العينة (٨٠) لاعباً، وتوصلت الدراسة الى بناء مقياس للروح المعنوية للاعبين كرة القدم بالفريق الاول بدورى القسم الثانى لمجموعة الصعيد.
- ٥- دراسة "دوفى Duffy" (٢٠٠٧م) (٢٦) تهدف الى توضيح العلاقة بين المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة ومقارنتها لدى ثلاث مجموعات لديهم مستويات مختلفة من الضغوط النفسية (منخفضة- متوسطة- مرتفعة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٦٠) من الشباب، وتوصل الباحث الى هناك دلالة احصائية لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى افراد المجموعة التي تعرضت لمستوى متوسط من الضغوط النفسية وانخفاض دال في مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى افراد المجموعة التي تعرضت لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وهذه النتائج تؤكد أن الطاقة النفسية لدى الشباب تتأثر الى حد كبير بمتغيرات كثيرة أهمها الضغوط النفسية.
- ٦- دراسة " هاردي جيمس وآخرون Hardy Jams " (٢٠٠٦) (٢٩) تهدف إلى التعرف على تأثير حديث الذات والبناء والتشجيعي على الأداء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٤٤) طالب، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن حديث الذات له علاقة ايجابية بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوى أداء الممارسين.
- ٧- دراسة "كوري اريكي وآخرون KaoriAraki " (٢٠٠٦) (٣٢) تهدف إلى التعرف على الإيمان بحديث الذات وعلاقته بالأداء وتأثير حديث الذات الإيجابي والسلبي على الأداء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (١٢٥) طالب وطالبة، وتشير النتائج إلى أن الإيمان بحديث الذات لا يرتبط بالأداء بشكل ملحوظ ولكن الذين استخدموا حديث الذات الايجابي كان أدائهم أفضل بكثير من أولئك الذين استخدموا حديث الذات السلبي.
- ٨- دراسة "نيكولاس هولت Nicholas- Holt" (٢٠٠٦) (٣٣) تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التعامل الناتجة من الضغوط النفسية الناتجة من الضغوط اليومية والخبرة الفنية الرياضية لدي لاعب كره محترف عمره (٣١) عاما، وتوصلت النتائج الى تحقيق الأهداف الشخصية والقيم تؤثر على الأداء وبناء استراتيجيات فعالة نسبيا للتعامل مع الضغوط النفسية مثل (التقييم والتخطيط ، التعرف على المنافسين ، تفهم الظروف المحيطة ، تنمية المهارات النفسية ، بناء الثقة ، تركيز الإنتباه ، المرونة فى التعامل مع المشكلات والحديث الذاتي) خاصة لتنمية المواهب فى الرياضة.
- ٩- دراسة " جانيت أورتينز Janet Ortiz " (٢٠٠٦م) (٣١) تهدف إلى التعرف على فاعلية

تقنيات الإسترخاء فى زيادة الأداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (١٨) لاعبة أعمارهن تتراوح من (١٨-٤٦)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق برنامج استرخاء تدريجي لمدة ٣ أشهر، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج الإسترخاء التدريجي يؤثر تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبلية والبعديّة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة. **مجتمع وعينة البحث:**

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠٢١/٢٠٢٢م وقد بلغ عددهن (١٠٠٠) طالبة وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الروح المعنوية على مجتمع البحث فأصبحت عينة البحث (٨٠) طالبة وهن اللاتي حصلن على درجات متدنية فى المقياس وقامت الباحثة بسحب منهن عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (٦٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٣٠) طالبة. **تجانس عينة البحث:**

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث، كما يوضحه جدول (١).

جدول (١) تجانس عينة البحث الكلية فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
النمو	السن	١٨.١٠	١.٥٣٠	١٨.٠٠	٠.١٩٦
	الطول	١٥٧.٢٧	٣.٢٦٠	١٥٨.٠٠	٠.٦٧٢
	الوزن	٥٩.٢١	٤.٢٤١	٦٠.٠٠	٠.٥٥٩
المهارات العقلية	القدرة على الاسترخاء	٣٣.٠٠	٢.٨٢٤	٣٢.٥٠	٠.٥٣١
	التصور العقلي	٥٦.٠٠	٤.٣٦٥	٥٥.٥٠	٠.٣٤٤
	تركيز الانتباه	٨.٠٠	٠.٧٣٩	٧.٧٥	١.٠١٥
	إستراتيجية حديث الذات	٢١.٢٠	١.٩٤٢	٢١.٠٠	٠.٣٠٩
أبعاد الروح المعنوية	تقدير الذات	١٨.٢٥	١.٨٤٦	١٨.٠٠	٠.٤٠٦
	مستوى الطموح	٢٢.٥٠	٢.١٤٣	٢٢.٠٠	٠.٤٧٧

٠.٦٨٧	٢١.٢٥	٢.١٨٤	٢١.٧٥	درجة	العلاقات الإنسانية
٠.٧٢٣	١٦.٢٥	١.٤٥٢	١٦.٦٠	درجة	المكانة والتقدير
٠.٨٣٦	١٢.٥٠	٠.٨٩٧	١٢.٧٥	درجة	الانتماء إلى الكلية
٠.٥٨٥	١٢.٠٠	٠.٧٦٩	١٢.١٥	درجة	الشعور بالتفاؤل
٠.٩٢٦	١٠.٠٠	٠.٦٤٨	١٠.٢٠	درجة	الشعور بالحماس
٠.٣٠٤	١١.٧٠	٠.٩٨٦	١١.٨٠	درجة	القدرة على مواجهه الضغوط
١.١٧٩	١٢٣.٧٠	٥.٨٥٢	١٢٦.٠٠	درجة	مقياس الروح المعنوية ككل

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (١.٠١٥ : ١.١٧٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) أي أنها تقع تحت المنحني الإعتدالي مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- استبيان مفتوح (سؤال استكشافي للطالبات عن الروح المعنوية) ملحق (٢)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء إعداد "فرانك فيتال 1971 phrank vital" "ترجمة محمد حسن علاوى و أحمد السويفى (١٩٨١) ويهدف إلى قياس قدرة الفرد على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي. ملحق (٣)

٢- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي إعداد "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي . ملحق (٤)

٣- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه إعداد "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) ويهدف إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الإنتباه. ملحق (٥)

٤- مقياس إستراتيجية التفكير (الحديث الذاتى) إعداد " محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) ويهدف هذا المقياس إلى قياس الحديث الذاتى الإيجابي في المواقف الرياضية المختلفة. ملحق (٦)

٥- مقياس الروح المعنوية إعداد "دعاء فاروق محمد حسن" (٢٠١٧م) ويهدف إلى قياس مستوى الروح المعنوية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق. ملحق (٧)

المعاملات العلمية لمقياس المهارات العقلية:

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق التمايز لمقياس المهارات العقلية قيد البحث، باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهن (٨٠)

طالبة، حيث تم ترتيب درجات الطالبات ترتيباً تنازلياً وتم مقارنة درجات الطالبات الأعلى وعددهن (٢٠) طالبة ودرجات الطالبات الأدنى وعددهن (٢٠) طالبة، كما يوضحه جدول (٢) جدول (٢) معامل صدق التمايز لمقياس المهارات العقلية قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى ن = ٢٠		الربيع الأعلى ن = ٢٠		وحدة القياس	المتغيرات
	س _٢	ع ±	س _١	ع ±		
*٢.١٢٠	٢.٦٣١	٣٢.٢٠	٢.٧١٤	٣٣.٥٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٢.٤٤٢	٤.١٤٣	٥٥.٣٥	٤.٠٦٩	٥٧.٦٥	درجة	التصور العقلي
*٤.٣٥٦	٠.٦٤٠	٧.٥٠	٠.٧٥٦	٨.٢٠	درجة	تركيز الانتباه
*٢.١٥٢	١.٧١٢	٢١.٠٥	١.٥٢٤	٢١.٨٥	درجة	إستراتيجية حديث الذات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٤٢$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ولصالح الربيع الأعلى في مقياس المهارات العقلية قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس المستخدم في قياس ما وضع من أجله.

حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس المهارات العقلية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، ولمدة خمسة عشر يوماً، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو يوضحه جدول (٣)

جدول (٣) معامل الثبات لمقياس المهارات العقلية ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات العقلية
	س _٢	ع ±	س _١	ع ±		
*٠.٧٨٥	١.٧٤٦	٣٢.٧٥	٢.٧٥٠	٣٢.٦٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٠.٧٩٣	٤.٢٣٧	٥٥.٨٥	٤.٢٤٦	٥٥.٧٥	درجة	التصور العقلي
*٠.٧٦٦	٠.٦٣٨	٧.٩٠	٠.٦٤٥	٧.٨٠	درجة	تركيز الانتباه
*٠.٧٢٩	١.٨٠٩	٢١.١٥	١.٨١٦	٢١.٠٥	درجة	إستراتيجية حديث الذات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٠.٤٤٤$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين في مقياس المهارات العقلية، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله. المعاملات العلمية لمقياس الروح المعنوية:
أولاً: حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث

وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد في مقياس الروح المعنوية، كما يوضحه الجدولين (٤) ، (٥).

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي لأبعاد وعبارات مقياس الروح المعنوية ن = ٢٠

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
البعد الأول: تقدير الذات:											
١	*.٠٥٦١	٣	*.٠٥٢١	٥	*.٠٦١١	٧	*.٠٥٦٧	٩	*.٠٦٤٣	١١	*.٠٦٦٠
٢	*.٠٥٧١	٤	*.٠٥٣١	٦	*.٠٥٤٩	٨	*.٠٥٤١	١٠	*.٠٥٨٢	١٢	*.٠٥٦٢
البعد الثاني: مستوى الطموح:											
١	*.٠٦٢٥	٤	*.٠٥٨٣	٧	*.٠٦٧١	١٠	*.٠٥٦٢	١٣	*.٠٥٥٥		
٢	*.٠٥٨٦	٥	*.٠٦١٠	٨	*.٠٦٢٧	١١	*.٠٥٤٦	١٤	*.٠٥٣٢		
٣	*.٠٦٢١	٦	*.٠٦٤٤	٩	*.٠٥٨٣	١٢	*.٠٥٣٨				
البعد الثالث: العلاقات الإنسانية:											
١	*.٠٥٦٨	٤	*.٠٦٥١	٧	*.٠٦٣٢	١٠	*.٠٦٤٠	١٣	*.٠٥٩٠		
٢	*.٠٥٢٤	٥	*.٠٥٢٩	٨	*.٠٥٤٨	١١	*.٠٥٩٤	١٤	*.٠٥٣٩		
٣	*.٠٤٨٧	٦	*.٠٤٩٦	٩	*.٠٥٠٣	١٢	*.٠٥١٢				
البعد الرابع: المكانة والتقدير:											
١	*.٠٥٢٨	٣	*.٠٥٦٢	٥	*.٠٥٨٦	٧	*.٠٥٧٣	٩	*.٠٥١٦	١١	*.٠٤٩٩
٢	*.٠٥٧٣	٤	*.٠٥٨٠	٦	*.٠٥٤٥	٨	*.٠٦٠٢	١٠	*.٠٥٢٣		
البعد الخامس: الانتماء إلى الكلية:											
١	*.٠٦٧٧	٣	*.٠٦١٩	٥	*.٠٥٨١	٧	*.٠٦٠٣	٩	*.٠٦١٨		
٢	*.٠٦٢٢	٤	*.٠٦١٤	٦	*.٠٥٤٣	٨	*.٠٥٦٦				
البعد السادس: الشعور بالتفاؤل:											
١	*.٠٥٩٩	٣	*.٠٥٧٢	٥	*.٠٦٥٠	٧	*.٠٥٣٩	٩	*.٠٥٩٢		
٢	*.٠٦١١	٤	*.٠٥٢٥	٦	*.٠٦٠٤	٨	*.٠٤٨٥				
البعد السابع: الشعور بالحماس:											
١	*.٠٥٣٨	٣	*.٠٤٩٨	٥	*.٠٤٧٧	٧	*.٠٥١٩				
٢	*.٠٤٦٥	٤	*.٠٥٠٧	٦	*.٠٥٣٢	٨	*.٠٥٦٠				
البعد الثامن: القدرة على مواجهة الضغوط:											
١	*.٠٤٨٦	٣	*.٠٥٧٢	٥	*.٠٥٣٥	٧	*.٠٤٩٠	٩	*.٠٥٤٩		
٢	*.٠٥٥٣	٤	*.٠٥٤٨	٦	*.٠٤٥٥	٨	*.٠٥٨١				

قيمة "ر" عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥ *

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق مقياس الروح المعنوية فيما وضع من أجله.

جدول (٥) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الروح المعنوية والدرجة الكلية للمقياس ن = ٢٠

معامل الارتباط	وحدة القياس	الأبعاد
*٠.٧٤٣	درجة	تقدير الذات
*٠.٨٢٣	درجة	مستوى الطموح
*٠.٧٢٢	درجة	العلاقات الإنسانية
*٠.٧٩٦	درجة	المكانة والتقدير
*٠.٦٨٨	درجة	الانتماء إلى الكلية
*٠.٧٥٢	درجة	الشعور بالتفاؤل
*٠.٨٠٣	درجة	الشعور بالحماس
*٠.٧٦٣	درجة	القدرة علي مواجهه الضغوط
*٠.٧٩٨	درجة	مقياس الروح المعنوية ككل

الأبعاد

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس الروح المعنوية ككل. ثانياً: حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الروح المعنوية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، ولمدة خمسة عشر يوماً، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٦)

جدول (٦) معامل الثبات لمقياس الروح المعنوية ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	± ع	س _٢	± ع	س _١		
*٠.٧٦٩	١.٧٩٤	١٨.٢٥	١.٨١٣	١٨.١٥	درجة	تقدير الذات
*٠.٧٧٥	٢.١٣٨	٢٢.٢٠	٢.١٥٦	٢٢.١٠	درجة	مستوى الطموح
*٠.٨١١	٢.١٦٩	٢١.٤٥	٢.١٧٢	٢١.٤٠	درجة	العلاقات الإنسانية
*٠.٧٣٥	١.٤٥٥	١٦.٣٥	١.٤٦٠	١٦.٣٠	درجة	المكانة والتقدير
*٠.٨٢٠	٠.٨٧٩	١٢.٦٥	٠.٨٨٤	١٢.٦٠	درجة	الانتماء إلى الكلية
*٠.٧٦١	٠.٦٥٨	١٢.١٠	٠.٦٦٧	١٢.٠٥	درجة	الشعور بالتفاؤل
*٠.٦٩٨	٠.٦٣٢	١٠.١٠	٠.٦٢٧	١٠.٠٠	درجة	الشعور بالحماس
*٠.٧٢٨	٠.٩٧١	١١.٦٥	٠.٩٦٥	١١.٥٥	درجة	القدرة علي مواجهه الضغوط
*٠.٧٩٤	٥.٢٩٧	١٢٤.٥٥	٥.٣٦١	١٢٤.١٥	درجة	مقياس الروح المعنوية ككل

الأبعاد

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين

التطبيقات في مقياس الروح المعنوية، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.
البرنامج المقترح للطاقة النفسية: ملحق (٩)

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور
العقلي- تركيز الانتباه)- تنمية مهارات حديث الذات الإيجابي - تنمية الروح المعنوية
أسس وضع البرنامج:-

- ١- مراعاة زمن تطبيق التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- ٢- استخدام الفرق بين الإنقباض والإنبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلي .
- ٣- استخدام الربط بين حركات التنفس " شهيق ، زفير ، والإيحاء للوصول إلى الحجرة العقلية للقضاء على الإحساس بالتوتر والقلق والضغط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي .
- ٤- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري ، السمعي ، الحس حركي ، الإنفعالي) ووضوح الصورة والتحكم في الصورة للوصول إلى أفضل النتائج.
- ٥- استخدام مهارات الإنتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء المهارى.
- ٦- استخدام حديث الذات (التشجيع ، الإستثارة) للوصول إلى أفضل النتائج.
- ٧- التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مناسبة وقت ومكان البرنامج .

محتوى البرنامج :-

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:-

١- الاسترخاء

أ- الاسترخاء العضلي: " Muscular Relaxation "

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة في البرنامج المقترح ، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

ب- الاسترخاء العقلي: " Mental Relaxation "

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس Breath Control لتنفيذ هذا البعد ، باعتبار أن

التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيرا على التحكم في التوتر والقلق ، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر . هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

٢- التصور العقلي : " Mental Imagery "

ويتضمن هذا البعد ما يلي:

أ- التصور العقلي الأساسي:

يعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهي مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة الطالبة بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ب- التصور العقلي متعدد الأبعاد " Multidimensional Mental Imagery ":

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير البرنامج المقترح على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقليا من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور، أي كل ما يختص بالمهارات الحركية دون الأداء الفعلي لها.

٣- الإنتباه " attention ":

يعتبر الإنتباه أحد الركائز الهامة في البرنامج المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات الإنتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية ومفردات الأداء الحركي ، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وإنتقاء الإنتباه وتحويل الإنتباه وشدة الإنتباه (تركيز- يقظة)

٤- حديث الذات Self-talk :

يمثل هذا البعد جوهر البرنامج المقترح، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي والتي تمثلت في استخدام كلمات التشجيع والحث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الايجابية والسارة والخبرات الدافعة وتجنب خبرات الفشل وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد والتي تشتمل على عبارات وأفكار ايجابية واضحة ونابعة من الوجدان ويعتبر هذا البعد ذو أهمية في محاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل والبقاء في حالة هدوء وثقة ورفع الروح المعنوية.

المدة الزمنية للبرنامج : ملحق (٨)

- بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء **ملحق (١)** تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة ، حيث تحتوى كل وحدة على :-
الإحماء(٥) دقائق

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة الطالبة للجزء الرئيسى وذلك عن طريق أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية كمدخل إسترخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والأسترخاء والإنبساط العضلى كمدخل للوصول إلى الأسترخاء العضلى العميق ، مع مراعاة أن يتم الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم ، كما تم إستخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ الإسترخاء العقبى بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هو المفتاح الرئيسى لإكتساب الإسترخاء العقبى والتحرر من التوتر والقلق .
الجزء الرئيسى (٢٠) دقيقة

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث أنه يشتمل على :-
- التصور العقبى - تركيزالإنتنباه - الحديث الذاتى، والزمن المخصص لهذا الجزء (٢٠) دقيقة والهدف من هذا الجزء تدعيم الطاقة النفسية للطالبات وذلك من خلال زيادة قدرة الطالبات على تصور النواحي الإنفعالية الإيجابية المصاحبة للأداء والتركيز عليها وحثها من خلال كلمات الحديث الذاتى وذلك لمساعدتهم على إستخدام ما يمتلكونه من طاقة نفسية لرفع الروح المعنوية.

- الجزء الختامى التهدئة (٥) دقائق

ويشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية.
ملحوظة :

- وقد حرصت الباحثة على أن يكون الأسبوع الأول والثاني يشتمل على تدريبات الإسترخاء العضلي والعقبى وذلك للعمل على خفض التوتر والقلق والشعور بالإسترخاء والإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء .

- والأسبوع الثالث على تدريبات التصور العقبى الأساسى وذلك للعمل على مساعدة الطالبة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها .
القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث علي المجموعتين

التجريبية والضابطة طبقاً لمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس لكل طالبة من طالبات المجموعتين وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في

اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث $n_1 = n_2 = 30$

قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\bar{x} \pm$	س _٢	$\bar{x} \pm$	س _١			
٠.٥٦٢	٢.٨٣٦	٣٢.٥٠	٢.٩١٣	٣٢.٨٠	درجة	القدرة على الاسترخاء	المهارات العقلية
٠.٣١٨	٤.٢٣٣	٥٦.٢٥	٤.٢٤٨	٥٦.٥٠	درجة	التصور العقلي	
٠.٦٧٩	٠.٨٥٦	٨.٢٠	٠.٧٢٥	٨.١٠	درجة	تركيز الانتباه	
٠.٧٠١	١.٩٧٨	٢١.٢٥	١.٨٦١	٢١.٠٠	درجة	إستراتيجية حديث الذات	
٠.٢٩١	١.٨٩٣	١٨.٣٠	١.٨١٢	١٨.٢٠	درجة	تقدير الذات	أبعاد الروح المعنوية
٠.١٢٧	٢.١٢٨	٢٢.٤٠	٢.١٣٠	٢٢.٤٥	درجة	مستوى الطموح	
٠.٢٥٣	٢.٠٩٧	٢١.٥٠	٢.١٦٥	٢١.٦٠	درجة	العلاقات الإنسانية	
٠.٣٥٣	١.٥٨٢	١٦.٤٠	١.٤٧١	١٦.٥٠	درجة	المكانة والتقدير	
٠.٥٨٨	٠.٩٥٤	١٢.٨٠	٠.٨٧٦	١٢.٧٠	درجة	الانتماء إلى الكلية	
١.٤٨٠	٠.٧٩٢	١٢.٢٠	٠.٦٥٧	١٢.٠٠	درجة	الشعور بالتفاؤل	
٠.٧٨٣	٠.٦٨٢	١٠.١٥	٠.٦٩٤	١٠.٢٥	درجة	الشعور بالحماس	
٠.٨٨٢	٠.٨٨٣	١١.٦٠	٠.٩٤٧	١١.٧٥	درجة	القدرة علي مواجهه الضغوط	
٠.٠٩٩	٥.٤١٦	١٢٥.٣٥	٥.٤٢٨	١٢٥.٤٥	درجة	مقياس الروح المعنوية ككل	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.021$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث.
تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج الطاقة النفسية على طالبات المجموعة التجريبية لتنمية المهارات العقلية والروح المعنوية لديهن، بينما قامت بتطبيق البرنامج المعد بالمنهج الدراسي بالكلية للمجموعة الضابطة.
القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم إجراء القياسات بنفس طريقة القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت".

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
المهارات العقلية	درجة	٣٢.٨٠	٢.٩١٣	٤٢.٢٥	٤.٢٩٦	*٩.٨٠٤
	درجة	٥٦.٥٠	٤.٢٤٨	٦٥.٧٥	٥.٤٦٣	*٧.١٩٨
	درجة	٨.١٠	٠.٧٢٥	١٢.٣٠	١.٣٨٤	*١٤.٤٧٦
	درجة	٢١.٠٠	١.٨٦١	٣٠.٥٠	٢.٨٤٧	*١٥.٠٤١
أبعاد الروح المعنوية	درجة	١٨.٢٠	١.٨١٢	٣٠.١٠	٢.٥٤٣	*٢٠.٥٢٣
	درجة	٢٢.٤٥	٢.١٣٠	٣٦.٥٠	٢.٩٤٦	*٢٠.٨١٣
	درجة	٢١.٦٠	٢.١٦٥	٣٥.٢٥	٢.٧٦٥	*٢٠.٩٣٢
	درجة	١٦.٥٠	١.٤٧١	٢٤.٧٥	٢.١٤٢	*١٧.٠٩٨
	درجة	١٢.٧٠	٠.٨٧٦	٢١.٢٠	١.٤٥٩	*٢٦.٨٩٨
	درجة	١٢.٠٠	٠.٦٥٧	٢٠.٤٠	١.٤٣٣	*٢٨.٦٩٥
	درجة	١٠.٢٥	٠.٦٩٤	١٩.٠٠	١.٣٨٨	*٣٠.٣٦٤
	درجة	١١.٧٥	٠.٩٤٧	٢١.٥٠	١.٥٣٠	*٢٩.١٨٠
	درجة	١٢٥.٤٥	٥.٤٢٨	٢٠٨.٧٠	٨.٢١٦	*٤٥.٥٢٨
	مقياس الروح المعنوية ككل	درجة				

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٢.٥٠	٢.٨٣٦	٣٤.٧٥	٣.٩٨٥	*٢.٤٧٧

درجة	٥٦.٢٥	٤.٢٣٣	٥٩.٠٠	٥.٥٤٨	*٢.١٢٢
التصور العقلي	درجة	٥٦.٢٥	٤.٢٣٣	٥٩.٠٠	*٢.١٢٢
تركيز الانتباه	درجة	٨.٢٠	٠.٨٥٦	٨.٧٠	*٢.٠٦٥
إستراتيجية حديث الذات	درجة	٢١.٢٥	١.٩٧٨	٢٢.٥٠	*٢.٨٦٤
تقدير الذات	درجة	١٨.٣٠	١.٨٩٣	٢٠.٥٠	*٣.٩٣٠
مستوى الطموح	درجة	٢٢.٤٠	٢.١٢٨	٢٥.٠٠	*٣.٨٩٥
العلاقات الإنسانية	درجة	٢١.٥٠	٢.٠٩٧	٢٣.٢٠	*٢.٦٢٢
المكانة والتقدير	درجة	١٦.٤٠	١.٥٨٢	١٨.٣٠	*٣.٨٥١
الانتماء إلى الكلية	درجة	١٢.٨٠	٠.٩٥٤	١٤.٢٥	*٣.٨٩٢
الشعور بالتفاؤل	درجة	١٢.٢٠	٠.٧٩٢	١٣.٧٥	*٤.٣٥٨
الشعور بالحماس	درجة	١٠.١٥	٠.٦٨٢	١٢.٠٠	*٥.٦٤١
القدرة علي مواجهه الضغوط	درجة	١١.٦٠	٠.٨٨٣	١٣.٤٠	*٤.٧٨٣
مقياس الروح المعنوية ككل	درجة	١٢٥.٣٥	٥.٤١٦	١٤٠.٤٠	*٧.١٨٩

أبعاد الروح المعنوية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.05$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث $n_1 = 30, n_2 = 30$

قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm E$	س٢	$\pm E$	س١		
*٩.٧٤٨	٣.٩٨٥	٣٤.٧٥	٤.٢٩٦	٤٢.٢٥	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٦.٦٠٢	٥.٥٤٨	٥٩.٠٠	٥.٤٦٣	٦٥.٧٥	درجة	التصور العقلي
*١٦.١٤٥	٠.٩٨٤	٨.٧٠	١.٣٨٤	١٢.٣٠	درجة	تركيز الانتباه
*١٩.٥٤٦	١.٢٦٩	٢٢.٥٠	٢.٨٤٧	٣٠.٥٠	درجة	إستراتيجية حديث الذات
*٢١.١٣١	٢.٣٤٦	٢٠.٥٠	٢.٥٤٣	٣٠.١٠	درجة	تقدير الذات
*٢١.١٩٧	٢.٨٩٧	٢٥.٠٠	٢.٩٤٦	٣٦.٥٠	درجة	مستوى الطموح
*٢٣.٣٥٩	٢.٧٩١	٢٣.٢٠	٢.٧٦٥	٣٥.٢٥	درجة	العلاقات الإنسانية
*١٦.٢٤٢	٢.١٣٥	١٨.٣٠	٢.١٤٢	٢٤.٧٥	درجة	المكانة والتقدير
*٢٣.١١٤	١.٧٦٥	١٤.٢٥	١.٤٥٩	٢١.٢٠	درجة	الانتماء الى الكلية
*٢٢.٤٣٧	١.٧٤٤	١٣.٧٥	١.٤٣٣	٢٠.٤٠	درجة	الشعور بالتفاؤل
*٢٤.٩١٠	١.٦٢٩	١٢.٠٠	١.٣٨٨	١٩.٠٠	درجة	الشعور بالحماس
*٢٥.٩١١	١.٨٢٤	١٣.٤٠	١.٥٣٠	٢١.٥٠	درجة	القدرة علي مواجهه الضغوط
*٤٠.٤٦٣	٩.٨٨٧	١٤٠.٤٠	٨.٢١٦	٢٠٨.٧٠	درجة	مقياس الروح المعنوية ككل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.05$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج المقترح للطاقة النفسية له تأثير إيجابي على تلك المهارات العقلية والروح المعنوية وأن البرنامج قد حقق الهدف الذي وضع من أجله.

ويشير "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والإسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والإنفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات (١٥ : ٣٦٢)

ويرى كلاً من "محمد شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) (١٦) و "هولاند، Howland" (٢٠٠٦) (٣٠) أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي أنها تساعد اللاعب إلى الوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء.

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٧) (٦) إلى أن التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضي التوتر، كما أن ارتفاع التوتر يؤدي إلى إنهيار الطاقة النفسية.

ويتفق "عبدالعزیز عبدالمجيد" (٢٠٠٧) (١٣)، "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨) (١٨) على وجود علاقة بين الطاقة النفسية والروح المعنوية ومستوى الاداء وهذا يتفق مع نتائج البحث حيث أنه كلما زادت ايجابية الطاقة النفسية ارتفعت الروح المعنوية وتحسن الاداء وتشعر الطالبة بطاقة نفسية عالية لمجابهة تحدى متطلبات الاداء، والعكس فإن الطاقة النفسية السلبية تقلل من جودة الاداء.

تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "اسلام عبدالحليم محمد" (٢٠٢٠) (٢)، "كورى أريكى kaori Araki et al" (٢٠٠٦) (٣٢)، "نيكولاس هولت Nicholas- Holt" (٢٠٠٦) (٣٣) حيث أنه من الضروري التدريب على المهارات النفسية والتدريب المهارى جنباً إلى جنب

لتحقيق نتائج أفضل كما أن هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات العقلية، ومن خلال نتائج البحث يتضح أنه كلما زاد مستوى الطاقة النفسية ارتفعت فاعلية المهارات العقلية وارتفعت الروح المعنوية، وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياسات البعديية .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعديية، وذلك يرجع إلى إلتزام الطالبات بالتدريب المستمر الخاص بالكلية والذي أدى إلى تحسن بسيط في مستوى الأداء المهارى مقارنة بالمجموعة التجريبيية ولم يهتم بالناحية العقلية وترجع الباحثة ذلك إلى عدم خضوع المجموعة الضابطة لبرنامج الطاقة النفسية المصمم من قبل الباحثة .

ويرى " سمير عبدالقادر جاد " (٢٠٠٦) أن الطاقة البدنية هي نتيجة التدريب المناسب للجسد والتغذية الجيدة ، أما الطاقة النفسية فيتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن على الأفكار البناءة الواقعية (٩ : ١٢٧)

ويرى "أسامة راتب " (٢٠١٥) أن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتيت الإلتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به . (٧ : ١٢٦).

من خلال ما سبق ترى الباحثة أن البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة لا يحتوى على استراتيجيات المهارات العقلية مثل التصور العقلى الذى يساعد على تحسين التصور العقلى وخفض التوتر النفسى، وحديث الذات الذى يعمل على التشجيع وزيادة الدافعية والمثابرة، والاسترخاء وتركيز الإلتباه كل هذه المهارات المتبعة فى برنامج الطاقة النفسية تساعد على الوصول بالطالبة الى افضل اداء.

من العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليية والبعديية للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى الروح المعنوية قيد البحث لصالح القياسات البعديية".

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في اختبارات المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية.

وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للطاقة النفسية وما يشتمل عليه من

تدريبات استرخائية (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة وذلك في إطار تكاملي متوازن، وكذلك تدريبات لتنمية الإنتباه من خلال تطوير مقدرة الطالبات نحو المثيرات المرتبطة بالأداء لكي تكون الطالبات في منطقة الطاقة النفسية المثلى وأيضاً تدريبات لتنمية حديث الذات الايجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الايجابية والخبرات السارة، والتي كان لها تأثير واضح وفعال على المهارات العقلية ورفع الروح المعنوية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمد علاوى" (٢٠٠٢) إلى أن التدريب الإسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض مستوى التوتر العضلي قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية وضبط الاستثارة الانفعالية والوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، واكتساب الانفعالات الإيجابية السارة (١٩: ٢١٦، ٢١٧)

كما أن التصور العقلي بأبعاده المختلفة يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (١٥: ٢٢٢)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "اسلام عبدالحليم محمد" (٢٠٢٠) (٢)، "هاردى جيمس Hardy james" (٢٠٠٦) (٢٩) "نيكولاس هولت Nicholas-Holt" (٢٠٠٦) (٣٣)، "جانيت أورتيث Janet Ortiz" (٢٠٠٦) (٣١) حيث أشارت النتائج على ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، حديث الذات) لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر والإنهاك النفسى وتحسين مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع كلاً من "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨) (١٨)، "عبدالعزیز عبدالمجيد" (٢٠٠٧) (١٣)، "أسامة راتب" (٢٠٠٠) (٣)، "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٦) (٢٢)، "محمد العربى شمعون وماجدة محمد اسماعيل" (٢٠٠٢) (١٧) أن الطاقة النفسية فى المجال الرياضى تستخدم لرفع الروح المعنوية ويعرف هذا بتعبئة الطاقة النفسية، وكلما زادت ايجابية الطاقة النفسية تحسن الأداء ويشعر الرياضى بطاقة نفسية عالية لمجابهة تحدى متطلبات الأداء، وقد يكون العكس فيشعر الرياضى بطاقة نفسية سلبية كحالة القلق مما يؤدي لهبوط الأداء وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

- ١- البرنامج المقترح للطاقة النفسية له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصورالعقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات).
- ٢- البرنامج المقترح للطاقة النفسية له تأثير إيجابي على الروح المعنوية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات:

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستنتاجات توصى الباحثة بما يلي:-
- ١- ضرورة الإهتمام بالطاقة النفسية لما لها من تأثير فى تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصورالعقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات)، الروح المعنوية.
 - ٢- أهمية الدمج والتكامل بين الجانب العقلي والبدنى و المهارى لتحقيق أقصى إستفادة فى تطوير دقة الأداء.
 - ٣- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية و التخصصية لنوع النشاط الرياضى كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي فى المجال الرياضى حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية فى التدريب الرياضى الحديث.
 - ٤- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى.
 - ٥- يجب العناية بالإعداد النفسى طويل المدى جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية
 - ٦- إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى مجال الطاقة النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه، حديث الذات)، والتعرف على فاعلية كل منهما وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إحسان محمد حسن (٢٠٠٨م): علم الاجتماع الصناعي ، دار وائل للنشر، عمان.
- ٢- اسلام عبدالحليم محمد كمال(٢٠٢٠م): بعض انواع التصور العقلي وتأثيرها على مستوى أداء لاعبي الخماسي الحديث، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠١٥م): الدعم النفسي للناشئ (المدرّب - الأباء)، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٨- حسام محمد حكمت (٢٠١٦م): بناء مقياس للروح المعنوية لدى ناشئى كرة القدم، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- ٩- سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦م): سيكولوجية الأداء الرياضى (نظريات- تحليلات- تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٠- صفاء جابر شاهين وآخرون (٢٠١٦م): دليل تطبيقات علم النفس الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- صلاح فؤاد محمد مكاوى (٢٠١٢م): الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة (٢٥يناير)، دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالقازيق)، العدد (٧٦)، يوليو.
- ١٢- عبدالحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧م): الطاقة النفسية للرياضى (توجيهات تطبيقية للرعاية النفسية)، المؤتمر العلمى السنوى الدولى، لقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٣- عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧م): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤- عماد سمير محمود (٢٠٠٩م): بناء مقياس للروح المعنوية لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة فى ضوء سوق العمل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٥- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٦- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٧- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢١- مصطفى حسين باهى، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤م): المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الدار العالمية للنشر والتوزيع.

٢٢- مصطفى حسين باهى، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦م): سيكولوجية الأداء الرياضى (نظريات- تحليلات- تطبيقات) مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٢٣- نواف سفر العتيبي (٢٠٠٨م): الانمات القيادية والسمات الشخصية لمديرى المدارس وعلاقتها بالروح المعنوية للمعلمين فى محافظة الطائف التعليمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٢٤- نورة بنت عطة بن راشد الزهرانى (٢٠٠٩م): علاقة النمط القيادى لمديرات المدارس بالروح المعنوية لمعلمات المرحلة الابتدائية لمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

25- Afsanepurak S.A. and Bahram A. (2012): "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", International Research Journal of Applied and Basic Sciences.

- 26- **Duffy,E.(2007):** Activation and behavior. New York: 13-Wiley Library
- 27- **Edwards, C., Tod, D. & McGuigan, M. (2008):** Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. Journal of Sports Sciences, 9 (1), 1-7.(7)
- 28- **Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. (2005):** "Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", Athletic Insight, 7, 1-13.(56)
- 29- **Hardy, J. (2006):** Speaking clearly: A critical review of the self-talk
- 30- **Howland, J. M. (2006):** Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. Journal of Education, 187(1), 49-66.
- 31- **Janet Ortiz , Linda Lagrange.(2006):** Efficacy of relaxation techniques In sport performance In women golfers ", the sport . Journal united state Sports academy.
- 32- **Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Killey Jacobs (2006) :** " Belief in Self – talk and Dynamic Balance Performance",Athletic Insight, 8
- 33- **Nicholas L. Holt (2006):** " Coping in professional Sport " Acase study of an Expertienced cricket player : Journal of Sport psychology

ملخص البحث

فاعلية برنامج طاقة نفسية على المهارات العقلية والروح المعنوية لطالبات

كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

م.د/ شيما محمد عبدالمقصود حسن

يهدف البحث إلى تصميم برنامج طاقة نفسية ومعرفة فاعليته على المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - إستراتيجية الحديث الذاتي) والروح المعنوية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أجرت الدراسة على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وقد بلغ عددهن (١٠٠٠) طالبة وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الروح المعنوية على مجتمع البحث فأصبحت عينة البحث (٨٠) طالبة وهن اللاتي حصلن على درجات متدنية في المقياس وقامت الباحثة بسحب منهن عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (٦٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٣٠) طالبة، واستخدمت الباحثة بعض المقاييس مثل (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - إستراتيجية الحديث الذاتي - الروح المعنوية) بالإضافة لبرنامج الطاقة النفسية المعد.

وكانت أهم النتائج:

- ١- البرنامج المقترح للطاقة النفسية له تأثير إيجابي على تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات).
- ٢- البرنامج المقترح للطاقة النفسية له تأثير إيجابي على الروح المعنوية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

ABSTRACT

The effectiveness of a psychological energy program on the mental skills and morale of female students Faculty of Physical Education, Zagazig University

Dr. Shaimaa Mohamed Abdel Maksoud Hassan

The research aims of designing a psychological energy program and knowing its effectiveness on mental skills (the ability to relax – mental visualization – focus attention – self-talk strategy) and spirit Morale for female students of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University, The researcher used the experimental method by using the experimental design of two groups, one experimental and the other control, The study was conducted on first-year students at the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University for the academic year 2021/2022, and their number reached (1000) students. The researcher applied the morale scale to the research community, so the research sample became (80) students They were the ones who had low scores on the scale, and the researcher withdrew from them (20) female students to conduct the exploratory study on them. Thus, the basic sample became (60) female students who were divided into two groups, the first experimental and the second controlling, each of them (30) students, and the researcher used some standards Such as(The ability to relax – mental visualization – focus attention – strategy of self-talk – morale) in addition to the psychological energy program prepared.

The most important results were:

- 1- The proposed program for psychological energy has a positive effect on improving mental skills (the ability to relax – mental visualization – focus attention – self-talk).
- 2-The proposed program for psychological energy has a positive effect on the morale in favor of the dimensional measurement of the experimental group.
- 3-There are statistically significant differences between the dimensional measurements of the experimental and control groups in Mental skills and morale are under investigation in favor of the experimental group