

## "بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية"

أ.م.د/ مني مختار المرسي

### المقدمة ومشكلة البحث

يتطلب تحقيق الرياضى للمستويات العالية الكثير من الجهد والتضحيات ، ففي مجال إعداد اللاعب يحيط به العديد من المتخصصين لتجهيز وصنع بطل فى نشاط ما ، ويعد الإعداد النفسى من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية فى تحقيق شخصية رياضية متزنة ولاتقة نفسيا تجعله قادرا على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة ، والتعامل بإيجابية مع الآخرين، كما يستطيع فهم إنفعالاته وضبطها والتحكم فيها ، بجانب السيطرة على أفكاره .

"واللياقة Fitness" هى قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية ، ومدى إستعداده الفعلى لإنجاز الأنشطة المستهدفة ( ٢ : ٣٠ ) ، وتعد اللياقة النفسية أحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية ، فهى حالة دائمة نسبياً ، بحيث يكون اللاعب متوافقاً نفسياً ، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته والإستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، كما يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة ( ٢ : ٧٧ ) .

ويعد مفهوم " اللياقة النفسية Psychological Fitness " أكثر إتساعاً ، حيث تتضمن لياقة ( فكرية ، وإجتماعية ، وأخلاقية ) ( ١٠ : ٣٥ ) لأن النجاح فى الحياة يتطلب ذكاءات متعددة والقدرة على التحكم فى الإنفعالات والمهارات الشخصية ، فالنجاح لايتوقف على الذكاء العام فقط فهو يمثل ٢٠% من العوامل التى تحدد النجاح فى الحياة ، بينما ٨٠% لعوامل أخرى غير عقلية ( ٣ : ٥٥ ) .

ويعتبر مفهوم اللياقة النفسية " حديث فى التراث السيكولوجى ، لهذا سوف تتبنى الباحثة " نظرية الذكاء الوجدانى Emotional Intelligence Theory " فى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية ، وقد ظهرت هذه النظرية على يد " ريوفين بارون Bar- on (١٩٨٥) عندما أقترح مصطلح " معامل الإنفعالية Emotional Quotient " ( ٦ : ١٢ ) وقد أكد كل من " صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافى " ( ٢٠٠٠ ) ( ٤ ) ، "ومارى حبيب" ( ٢٠٠١ ) ( ١٠ ) على أن اللياقة النفسية تتضمن معانى قريبة الشبه من معانى الذكاء الوجدانى ، وقد استخدمت " مارى حبيب " أبعاد الذكاء الوجدانى الذى أقترحتها " جولمان " كأبعاد للياقة النفسية فى دراسة قامت بها ( ١٠ ) .

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .

وَمِنْهَا الْعَدِيدُ مِنَ الْمَفَاهِيمِ الَّتِي تَنَاوَلَتِ اللَّيَاقَةُ النَّفْسِيَّةُ ، فَقَدْ أَنْقَسَمَ الْبَاحِثُونَ الْمَهْتَمُونَ بِدِرَاسَتِهَا إِلَى فَرِيقَيْنِ ، فَرِيقٌ يَضُمُّ كُلَّ مِنْ Mayer, Salovey (١٩٩٠) ، (١٩٩٧) ، Flanagan وآخرون (١٩٩٧) ، Epstein (١٩٩٩) يَشِيرُونَ إِلَى أَنَّ اللَّيَاقَةَ النَّفْسِيَّةَ تَتَكُونُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْقُدْرَاتِ الْعَقْلِيَّةِ وَمَنْفَصَلٍ عَنِ سِمَاتِ الشَّخْصِيَّةِ الْمَزَاجِيَّةِ (٣١) ، (٢٧) ، (١٩) وَيَرَى فَرِيقٌ آخَرَ مِنَ الْبَاحِثِينَ أَنَّ اللَّيَاقَةَ النَّفْسِيَّةَ تَتَكُونُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْكِفَائَاتِ الشَّخْصِيَّةِ وَالْإِجْتِمَاعِيَّةِ وَغَيْرِ مُسْتَقِلٍّ عَنِ سِمَاتِ الشَّخْصِيَّةِ الْمَزَاجِيَّةِ (١٥) ، (١٤) ، (٢٥) ، (٣٠).

كَمَا يَرَى " بَارُون " Baron (١٩٨٥) اللَّيَاقَةَ النَّفْسِيَّةَ بِأَنَّهَا الْقُدْرَةُ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ مَشَاعِرِنَا وَمَعَ الْآخَرِينَ (٦ : ٢٠).

وَيَعْرِفُهَا كُلُّ مَنْ " مَائِرِ وَسُولْفِي Mayer, Salovey " (١٩٩٠) بِأَنَّهَا مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَسَهِّمُ فِي التَّعْبِيرِ وَالتَّقْدِيرِ الدَّقِيقِ وَالتَّنْظِيمِ الْفِعَالِ لِلْإِنْفِعَالَاتِ دَاخِلِ الْفَرْدِ نَفْسَهُ وَتَجَاهِ الْآخَرِينَ الْمُحِيطِينَ بِهِ ، كَمَا يَتَضَمَّنُ الْقُدْرَةَ عَلَى إِسْتِخْدَامِ الْمَشَاعِرِ فِي حِفْزِ الدَّافِعِيَّةِ الْذَاتِيَّةِ لِلتَّخْطِيطِ وَتَحْقِيقِ مُطَالِبِ الْحَيَاةِ (٣١ : ١٨٥) .

وَيَعْرِفُ كُلُّ مَنْ " دِيُولِكْسِي وَهِيكْسِي Dulewicz, Higgs " (١٩٩٩) اللَّيَاقَةَ النَّفْسِيَّةَ بِأَنَّهَا مَعْرِفَةٌ مَشَاعِرِكَ ، وَكَيْفِيَّةُ تَوْظِيفِهَا مِنْ أَجْلِ تَحْسِينِ الْأَدَاءِ وَتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ التَّنْظِيمِيَّةِ ، مُصْحَبَةٌ بِالتَّعَاطُفِ وَالفَهْمِ لِمَشَاعِرِ الْآخَرِينَ مِمَّا يُوَدَى إِلَى عِلَاقَةٍ نَاجِحَةٍ مَعَهُمْ (٦ : ٢٥).

كَمَا يَرَاهَا " إِيْشْتَايْنِ Epstein " : (١٩٩٩) أَنَّهَا مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْقُدْرَاتِ الْعَقْلِيَّةِ الَّتِي تَسَاعِدُ الْفَرْدَ عَلَى مَعْرِفَةِ وَفَهْمِ مَشَاعِرِهِ وَمَشَاعِرِ الْآخَرِينَ ، وَيَتَضَمَّنُ جَانِبِينَ الْأَوَّلِ ، الْفَهْمِ الذَّهْنِيَّ لِلْإِنْفِعَالِ ، وَالْآخَرَ يَتَضَمَّنُ تَأْثِيرَ الْإِنْفِعَالِ فِي الْجَانِبِ الذَّهْنِيَّ لِإِظْهَارِ الْخَطِّ وَالْأَفْكَارِ الْإِبْدَاعِيَّةِ (١٨ : ٣١ - ٣٩).

وَيَقْصِدُ " جُولْمَانِ Golman " (١٩٩٥) بِاللَّيَاقَةِ النَّفْسِيَّةِ بِأَنَّ نَكُونَ قَادِرِينَ عَلَى التَّحْكَمِ فِي نَزَعَاتِنَا وَنَزَوَاتِنَا وَأَنْ نَقْرَأَ وَنَفْهَمَ مَشَاعِرَ الْآخَرِينَ الدَّفِينَةَ ، وَنَتَّعَامَلَ بِمُرُونَةٍ فِي عِلَاقَاتِنَا مَعَ الْآخَرِينَ ، أَوْ كَمَا يَقُولُ " أَرْسَطُو " تَلْكَ الْمَهَارَةُ النَّادِرَةُ عَلَى أَنْ نَغْضِبَ مِنْ الشَّخْصِ الْمُنَاسِبِ بِالْقَدْرِ الْمُنَاسِبِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ وَلِلْهَدَفِ الْمُنَاسِبِ (٣ : ١٣) وَهَذَا يُوَضِّحُ أَنَّ يَكُونُ عَلَى الشَّخْصِ اللَّائِقِ نَفْسِيًّا وَضَعُ عَوَاطِفِهِ فِي بُورَةِ الْقُدْرَاتِ الشَّخْصِيَّةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْحَيَاةِ .

كما عرفها " جولمان " (١٩٩٨) بأنها القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين ، وحفز دافعيتنا ومعالجة إنفعالاتنا جيدا داخل أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين.

(٢٢ : ١٤ - ٢٠)

ويذكر " إلياس وويسبرج Elias,Swissberg " (٢٠٠٠) أنها مجموعة من المهارات الإجتماعية والإنفعالية ضرورية للنجاح فى الحياة وهى (التواصل بكفاءة ، التحكم فى الذات والتعبير المناسب عن المشاعر ، التفاؤل والوعى بالذات ، القدرة على حل المشكلات ، القدرة على التعامل مع الآخرين ، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة فى أداء الأعمال (١٨ : ١٨٦ - ١٩١).

وقد قدم " بيزان Bzan " (١٩٨٨) نموذج يوضح العلاقة بين الجانبين النفسى والفكرى ويظهر مدى التفاعل بينهم فى صورة سلوكية متعددة ، أهمها إدراك الإنفعالات الذاتية وإدراك إنفعالات الآخرين (٩ : ٣٤).

كما قسم عدد من علماء النفس " هيل جارد Hilgard " (١٩٨٠) ، مايروسولفى Salovey, Mayer " (١٩٩٧) ، جير Geer (١٩٩٧) العقل إلى ثلاثة أقسام هى : العاطفة أو الإنفعال Affect, Emotion المعرفة أو التفكير Thinking, Cognition ، الأرادة أو الدافعية Volition , Motivation ، فاللياقة النفسية تتكون من العاطفة مع المعرفة والأنفعال مع الذكاء (٦ : ٢٣) (٢٦ : ٣٣).

ويرى كل من " فاروق عثمان ، محمد عبدالسميع " (٢٠٠١) أن اللياقة النفسية " هى قدرة الفرد على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة إدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للإندماج معهم فى علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى الفكرى والنفسى والمهنى وتعلمه المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (٩ : ٣٦).

مما سبق ترى الباحثة أن اللياقة النفسية " هى محصلة من الكفاءات الإنفعالية والذهنية والإجتماعية والأخلاقية التى يتسم بها الرياضى وتتمثل فى إدراك إنفعالاته الذاتية، فهم مشاعر الآخرين ، إدراك المهارات الإجتماعية ، الدافعية ، تنظيم وإدارة الإنفعالات.

وقد قامت الباحثة بإستعراض أبعاد ومكونات اللياقة النفسية فى ضوء نظرية الذكاء الوجدانى وذلك فى الفترة ما بين ١٩٨٨ وحتى ٢٠٠٤م كما هو موضح فى جدول (١).

جدول (١)

الإستعراض المرجعي لمكونات اللياقة النفسية  
خلال الفترة من ١٩٨٨م وحتى ٢٠٠٤م

م	أسم الباحث	السنة	مكونات المقياس
١	بيزان Bzan	١٩٨٨	إدراك الإنفعالات الذاتية - إدراك إنفعالات الآخرين (١٦)
٢	سالفى وماير Mayer Salovey	١٩٩٠	الوعى الإنفعالى بالذات ، معالجة الإنفعالات، الدافعية الذاتية ، التعاطف ، المهارات الإجتماعية (٣١).
٣	سالفى وماير	١٩٩٥	فهم الإنفعالات الذاتية ، فهم إنفعالات الآخرين ، تنظيم الإنفعالات (٢٨).
٤	جولمان ودانيل D, G	١٩٩٥	الوعى بالذات ، معالجة الجوانب الوجدانية، الدافعية، المهارات الإجتماعية (٤ : ٦٦ - ٧٠).
٥	هاواردجارنر وتوماس هاتش	١٩٩٥	فن تكوين العلاقات ، إدراك مشاعر الآخرين ، القدرة على الإستبصار بدوافع الآخرين (٩).
٦	بارون Bar - on	١٩٩٦	داخل الشخص (الوعى بالذات ، التوكيدية ، تقدير الذات ، تحقيق الذات ، الإستقلالية ) ، بين الشخص والغير (التعاطف ، العلاقات بين الأشخاص ، المسئولية الإجتماعية ) ، القدرة على التكيف (تحمل الضغوط ، التحكم فى الأنفعاعات ) ، إدارة الضغوط (حل المشكلات ، المرونة ، تجريب الواقع ، المزاج العام (السعادة ، التفاؤل ) (٦ : ٢٠)
٧	مايروسالفى M, S	١٩٩٧	التعرف على الإنفعالات ، إستخدام الإنفعالات فى تسهيل عملية التفكير ، فهم الإنفعالات ، إدارة الإنفعالات (٢٧).
٨	جيرى Geery	١٩٩٧	التحكم فى الإنفعالات - التفاؤل - التحكم فى الإستجابات السلبية - فهم إنفعالات الآخرين - تنمية الثقة مع الآخرين (٢٠).
٩	جولمان G	١٩٩٩	الوعى بالذات (تنظيم الذات ، الدافعية) الكفاءة الإجتماعية (المهارات الإجتماعية ، التعاطف) (٢٢)
١٠	ديولكسى وهيكسى D, H	١٩٩٩	الوعى بالذات ، تنظيم الذات ، حفز الذات ، التعاطف، المهارات الإجتماعية (٧ : ٢٩).

### تابع جدول (١)

م	أسم الباحث	السنة	مكونات المقياس
١١	مارى حبيب	٢٠٠١	الوعي بالذات - الدافعية - التعاطف والتفهم - المهارات الإجتماعية - معالجة الجوانب الوجدانية (التوافق ، المرونة ، الإلتزام بالأخلاق ، التماسك عند مواجهة الضغوط) (١٠).
١٢	فاروق عثمان ، محمد رزق	٢٠٠١	المعرفة الإنفعالية ، إدارة الإنفعالات - تنظيم الإنفعالات - التعاطف - التواصل (٩).
١٣	أيمن صواف Sawaf	٢٠٠٢	المعرفة الإنفعالية ، الإستعداد الإنفعالي ، العمق الإنفعالي ، التحويل الإنفعالي (٦ : ٢٥).
١٤	عبدالمعنى الدردير	٢٠٠٤	الوعي بالذات ، تنظيم الذات ، الدافعية ، التعاطف ، المهارات الإجتماعية (٦ : ٣١ ، ٣٢).

### جدول (٢)

#### النسبة المئوية وتكرارات مكونات اللياقة النفسية

م	مكونات المقياس	التكرارات	النسبة المئوية
١	إدراك الإنفعالات الذاتية	١٢	٨٥,٧%
٢	فهم إنفعالات الآخرين	١١	٧٨,٦%
٣	تنظيم وإدارة الإنفعالات	٨	٥٧,١%
٤	إدراك المهارات الإجتماعية	٦	٤٢,٩%
٥	الدافعية	٥	٣٥,٧%

وقد تبنت عدد من الدراسات (Tharkrey (١٩٩٧) Feinstein (١٩٩٩) Smith (١٩٩٧) Hamberger (١٩٩٩) Bushjack (١٩٩٥) مدخل اللياقة النفسية من خلال علاج المشاعر السالبة نحو الذات ، والمشاعر المحبطة ، الأضطرابات الجسمية الناتجة عن الضغوط للتقليل من تأثيرها السلبى ، والتأكيد على الجوانب الإيجابية بهدف تميمتها ، وذلك من خلال برامج إرشاد نفسى ، وتحقيق مزيد من تنمية الأبعاد الأساسية فى الشخصية مثل الإستقلالية ، الإيجابية ، المخاطرة ، الثقة بالنفس ، وصولاً إلى مزيد من وعى الفرد بها والقدرة على التعديل الذاتى (٢٣).

كما أهتمت بعض الدراسات Herman (١٩٩٧) Branch (١٩٩٩) بالمدخل البيئى والأخلاقى والإجتماعى ، إعتقاداً بأن التفكير رغم كونه عملية عقلية إلا إنه يتشعب بالعوامل

البيئة والثقافية والأسرية والتربوية فأهتمت بتعليم أبعاد التفكير وإستراتيجياته على أسس علمية كأساس للياقة النفسية (٢٣) ، (١٠ : ٩٦ - ١٤٥).

وقد توصلت دراسة " مايروسالوفى Mayer , Salovey (١٩٩٧) إلى خمسة مكونات للياقة النفسية تتمثل فى المعرفة الإنفعالية ، الدافع النفسى ، إدارة الإنفعالات ، إدراك إنفعالات الآخرين ، إدراك العلاقات الإجتماعية (٢٧ : ٣ - ٣١).

كما أشارت دراسة " جيرى Geery " (١٩٩٧) إلى وجود خصائص سلوكية لمرتقى اللياقة النفسية أهمها التحكم فى الإنفعالات ، التفاوض والتحكم فى الإستجابات السلبية، فهم إنفعالات الآخرين ، تنمية الثقة مع الآخرين (٢٠ : ١٣٧ ، ١٣٨).

وقد لوحظ أن الدراسات الأجنبية والعربية التى تناولت اللياقة النفسية قليلة ولم تتوافر أى دراسة تناولت هذا الموضوع لفئة الرياضيين ، وقد يرجع ذلك إلى عدم وجود أداة قياس تكشف عن مستوى اللياقة النفسية للرياضيين ذوى المستوى العالى .

وينادى علماء النفس الرياضى بضرورة التخطيط والتنظيم لعملية الاعداد النفسى من حيث أنها عملية تربوية تحدث نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين ، فكما أن التعليم والتدريب البدنى والمهارى والخططى يسير بمقتضى مخطط لفترات مختلفة ، فالاعداد النفسى لا بد وأن يسير جنباً إلى جنب مع باقى مخططات الاعداد الأخرى (١٢ : ١٣٩).

وتعتبر " اللياقة النفسية " ذات دور رئيسى هام فى تشكيل الشخصية الرياضية ، وتسهم بدرجة كبيرة فى الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد وإستعداداته ، وقد أثبتت البحوث أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى الكفاءة النفسية يظهرون بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية ، فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخططية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية إذا أفتر إلى اللياقة النفسية حيث تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية ككل (١٣ : ١٦٦).

وترجع أهمية " اللياقة النفسية " للشخصية الرياضية إلى أن كثير من المدربين يركزون كل إهتمامهم نحو تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخططية ولا يهتمون الإهتمام الكافى بتنمية وتطوير الكفاءة الإنفعالية ، وهذا يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية ، ويقع العبء الأكبر على المدرب فى تنمية اللياقة

النفسية للشخصية الرياضية لمحاولة خلق شخصية تتسم بالكفاءة الذهنية والإنفعالية والبدنية والإجتماعية .

وترجع أهمية اللياقة النفسية لدى الرياضيين خاصة لاعبي المستويات العالية إلى تعرضه لزيادة أعباء التدريب والضغوط التي تقع على كاهله تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي المركزي ، فينتج عنها إنفعالات عصبية ، ولتقويم تلك الإنفعالات لابد من دراسة شخصية الرياضي ودرجة إستعدادة النفسى للإشتراك في المنافسات حيث أن الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الرياضي من القيام بواجباته المهارية الصعبة وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية ، بينما الخبرات النفسية السلبية تعرضه لمواقف فشل وعدم توفيق ، كما تزيد من الإنفعالات العصبية كالخوف والقلق ( ٨ : ٤٢).

ويرى " أسامة راتب " (٢٠٠٤) أن اللياقة النفسية حالة وعملية متغيرة من يوم لآخر ، كما أنه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالاته النفسية ، ومع ذلك فإن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في إنفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب، كما أن لديهم القدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين ، كما تعلموا التوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية ويشعرون بالمقدرة على العيش مع تغيير إنفعالاتهم ، كما يتسمون بعلاقتهم الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين (٢ : ٧٣).

ونظرا لاهتمام المدربين بالجوانب البدنية والمهارية والخططية في إعداد الرياضي للمنافسات يجب أيضا الأهتمام بالجوانب النفسية ، وذلك لتحقيق فرد متزن بدنياً ونفسياً وعقلياً يستطيع تحقيق الأداء المثالي ، خاصة في وجود صعوبات متزايدة في مجال الرياضة التنافسية ، ومواجهة من تطور سريع وهائل في تقنية وأساليب الأعداد الخاصة بالرياضي، لكي يصل إلى الحالة المثلى ، وهناك العديد من الاختبارات البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية يستطيع المدرب الاعتماد عليها في تحديد لياقة الرياضي ، كما يوجد العديد من الاختبارات النفسية النوعية لتحديد حالة الرياضي النفسية قبل المنافسة ، وعليها يقوم المدرب بعمل تهيئة نفسية للرياضي وفقا لبعض المهارات النفسية التي يحتاج إليها ، وهي عملية فردية تحتاج إلى مجهود كبير وعدد كبير من المساعدين خاصة في المواقف الحرجة ، ويستطيع المدرب التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة من خلال وسائل متعددة ، بينما يصعب على المدرب التعرف على اللاعب اللائق نفسياً قبل المنافسة

ألا من خلال سلوكه في المباراة ، ويرجع ذلك لعدم توافر أداءه قياس للكشف عن الرياضى اللائق نفسياً.

ومن ثم تظهر مدى الحاجة إلى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين ، ومجال هذه الدراسة تسمح بالتعرف على عوامل اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية ، مما قد يسهم فى التعرف على خصائص اللياقة النفسية التى يتميز بها الرياضى ، وهذا مايدعوا الباحثة لاجراء هذا البحث بإعتباره أول دراسة عربية تتناول هذا الموضوع لفئة الرياضيين وبالتالي فقد تمثل إضافة علمية جديدة فى مجال علم النفس الرياضى عامة ، والأعداد النفسى خاصة .

وعلى ضوء ماسبق يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤل الآتى :

ماخصائص اللياقة النفسية التى يتميز بها لاعبو المستويات العالية ، وهل يمكن تحقيق ذلك من خلال بناء مقياس يسمح بالتعرف على العوامل المميزة المرتبطة باللياقة النفسية لدى الرياضيين ؟

#### هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية ، ويتطلب ذلك تحقيق الأهداف التالية :

- ١ - التعرف على المكونات العاملة لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية .
- ٢ - بناء معايير ومستويات للمقياس .

#### فرض البحث

العوامل الافتراضية المتوقع أن يتشكل منها مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية وتتمثل فى إدراك الإنفعالات الذاتية ، فهم إنفعالات الآخرين ، تنظيم وإدارة الإنفعالات ، إدراك المهارات الإجتماعية ، الدافعية .

#### التعريف ببعض المفاهيم المستخدمة فى الدراسة

##### • إدراك الإنفعالات الذاتية

قدرة الرياضى على إدراك إنفعالاته والتحكم فيها ، بجانب معرفة وفهم مشاعره الذاتية والتعامل معها بإيجابية ، وقدرته على إخفاء مشاعره السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية ، كما يتميز بقدرته على تجنب الإنفعالات السلبية وعدم الإستسلام لها" .



### • فهم مشاعر الآخرين

قدرة الرياضى على إدراك وفهم إنفعالات ومشاعر الآخرين ، وتوجيه إنفعالاتهم والتعامل معهم بطرق أكثر ايجابية ، وقدرته على التواصل معهم والتأثير فيهم ومساندتهم ، والتصرف معهم بطريقة لائقة .

### • إدراك المهارات الإجتماعية

قدرة الرياضى على إكتساب مجموعة أنماط سلوكية من خلال تفاعله مع الآخرين، وقدرته على التعبير الإنفعالى ، وإثارة وحث الآخرين للتعبير عن مشاعرهم ، ولديه حساسية ووعى بما يفعل ، ويتصف باللياقة والثقة بالنفس والانسجام فى مواجهة المواقف الإجتماعية، كما أن لديه القدرة على فهم المعايير التى تحكم السلوك الإجتماعى.

### • الدافعية

رغبة الرياضى فى تحقيق التفوق ، والسعى والكفاح من أجل تحقيق الأهداف ، ومثابرتة على بذل الجهد لمجابهة المواقف الصعبة ، واطهار قدر كبير من الإستقلالية والثقة بالنفس والإلتزام الخلقى وتحمل المسئولية ومستوى الطموح .

### • تنظيم وإدارة الإنفعالات

قدرة الرياضى على تنظيم إنفعالاته ومشاعره وتوجيهها إلى تحقيق التفوق الرياضى، وإستخدام هذه الإنفعالات فى صنع القرارات المناسبة ، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالإنفعالات المختلفة ، وكيف تتحول الإنفعالات من مرحلة لآخرى .

### الدراسات المرتبطة

١ - دراسة قام بها " مارتينز " Martinez - Pons (١٩٩٧) (٢٦) تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية وأعراض الإكتئاب والرضا عن الحياة وتوجيه الهدف، وقد استخدم الباحث مقياس سمات ماوراء المزاج من أعداد " سالوفى وآخرون " ويقس ثلاثة أبعاد هى " الإنتباه ، الوضوح الإنفعالى، إصلاح الإنفعالات " وذلك على عينة قوامها ١٤٨ من الآباء والمعلمين والمديرين وطلاب الدراسات العليا ممن يتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٦٠ سنة ، وقد أظهرت النتائج وجود إرتباط سالب بين اللياقة النفسية والإكتئاب وإرتباط موجب بين الرضا عن الحياة وإبتقان المهام .

٢ - دراسة قام " سبورلوك Spurlock " (٢٠٠٢) (٣٢) بهدف مقارنة المشاركة لأنشطة بدنية وقت الفراغ ومراحل التغيير بين كليات البنات الذين أكملوا دورات اللياقة البدنية والنفسية فى الجامعة وبين كليات البنات التى لم تشارك أبداً فى دورات اللياقة فى الجامعة ، وذلك على عينة قوامها ٤٤ طالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين ١٨ - ٢٦ سنة ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة وأظهر تحليل مرحلة التغيير بين المجموعتين عدم وجود ارتباط إلا أن المجموعة التى لم تشارك فى الدورات لم تكن أكثر نشاطاً مقارنة بالمجموعة الأخرى .

٣ - دراسة قام بها " كارفمان Kaufman " (٢٠٠٣) (٢٤) بهدف فحص الاختلافات فى القدرات والإمكانات البدنية والنفسية الخاصة بمجموعتين ومقارنة إستجاباتهم ، وذلك على عينة قوامها ١٥ فرد ممن يتراوح أعمارهم ما بين ٢٢ - ٢٦ سنة ، وقد تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما مرتفعة اللياقة والأخرى منخفضة اللياقة وذلك عن طريق أداء تمارين بطريقة معينة ومقاييس محددة وتسجل بياناتهم أثناء الأداء وفق معايير وضعتها الكلية الأمريكية للطب الرياضى ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الأفراد المرتفعى والمنخفضى اللياقة وذلك لصالح مرتفعى اللياقة البدنية والنفسية ، كما إتضح أن ممارسة التمارين بهذه المعايير تفرض تحدى فسيولوجى كبير .

٤ - دراسة " قام بها كل من " روجاس " وآخرون Rojas (٢٠٠٣) (٢٩) بهدف معرفة تأثير التدريبات على جوانب متعددة للبنيان البدنى والنفسى وذلك على عينة قوامها ٣٣ فرد وقد قسمهم الباحثون إلى مجموعة تجريبية قوامها ١٤ فرد والمجموعة الضابطة قوامها ١٩ وقد استعان الباحثون بجلسات تدريبية أستمرت ١٦ أسبوع على جوانب متعددة للبنيان البدنى النفسى ، وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التى استخدمت البرنامج (المجموعة التجريبية) تحسنت لياقتها البدنية والنفسية من خلال تحسن اللياقة القلبية الرئوية ، وتحسن الصحة المرتبطة بنوعيه الحياة كما تحسن البناء النفسى ، مما يشير إلى أن التمرينات تعمل على تدعيم وتقوية نوعية الصحة المرتبطة بنوعيه الحياة .

## خطة وإجراءات البحث

### ١ - منهج البحث

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث .

### ٢ - مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع هذا البحث لاعبي أندية الدرجة الأولى لمحافظة القاهرة نوى المستويات العالية وممن يمثلون المنتخبات القومية لبعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقوامها ٣٢٠ رياضي وممن يتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٥ سنة ، وتم اختيار ٦٠ رياضي ممن يمثلون المجتمع الأصلي (عينة إستطلاعية) ومن خارج العينة الأساسية ، كما في جدول (٣).

### جدول (٣)

#### توصيف عينة البحث

البيان	عينة الدراسة الإستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية
المجموع الكلي	٦٠	٣٢٠
متوسط العمر	٢٠,٥	٢١,٩
متوسط سنوات الممارسة	٧,٩	١٠,٥
<b>الأنشطة الرياضية</b>		
كرة قدم	١٠	٣٥
كرة يد	١٠	٣٥
كرة سلة	٥	٣٥
كرة طائرة	٥	٣٥
سباحة	٥	٣٠
ألعاب قوى	٥	٣٠
تنس	٥	٣٠
جودو	٥	٣٠
مصارعة	٥	٣٠
تجديف	٥	٣٠

### ٣ - أدوات جمع البيانات

إستندت الباحثة في جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية :

- أ - تحليل الوثائق التي تمثلت في المراجع العلمية والبحوث .  
 ب - المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي .  
 ج - إستطلاع رأي الخبراء من بين أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس الرياضي ،  
 والترويج الرياضي ملحق (أ).

### ٤ - خطوات بناء المقياس

الصورة المبدئية للمقياس

### أ - تحديد محاور المقياس

توصلت الباحثة من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث وعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الأساتذة المتخصصين حيث تم تحديد ٥ محاور هي :

١ - إدراك الإنفعالات الذاتية

٢ - فهم إنفعالات الآخرين

٣ - إدراك المهارات الإجتماعية

٤ - الدافعية

٥ - تنظيم وإدارة الإنفعالات

### ب - تحديد عبارات كل محور

توصلت الباحثة لعدد من العبارات تحت كل محور تتناسب مع مفهومه جدول (٤) عددها ٧٨ عبارة موزعة على المحاور ما بين ١٠ ، ١٨ عبارة وقد قامت بعرض المقياس على الخبراء ملحق (ب) وجاءت النتائج كمايلي :

جدول (٤)

النسبة المئوية لأتفاق رأي الخبراء على المحاور والعبارات (صدق محكمين)

(ن = ٥)

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي	ملاحظات
١	إدراك الإنفعالات الذاتية	١٨	٢٣,١	١٨, ١٧, ١٣, ٥, ٤	١١	نقل ٦, ٧ لمحور ٥
٢	فهم إنفعالات الآخرين	١٦	٢٠,٥	١٤, ١٣, ١١	١٣	
٣	إدراك المهارات الإجتماعية .	١٧	٢١,٨	١٣, ١٢, ١٠, ٦, ٢	١١	
٤	الدافعية	١٧	٢١,٨	١٦	١٢	
٥	تنظيم وإدارة الإنفعالات	١٠	١٢,٨	١٦	١١	نقل ٤ لمحور ٤
	المجموع	٧٨	%١٠٠	٢٠	٥٨	

## وقد جاءت النتائج كمايلي :

- موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% على مدى مناسبة المحاور المقترحة .
- موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% على مدى كفاية المحاور .
- وفي حدود ماوضعته الباحثة من نسبة لقبول رأى الخبراء وهو إتفاق ٧٥% على الأقل لقبول العبارة ، وقد تم إستبعاد ٢٠ عبارة نظراً لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة .
- وقد تم نقل عبارتين ٦ (أجد صعوبة في إخفاء مشاعر الخوف من المنافسة ) وعبارة ٧ (أنا هادئ في مواجهة الضغوط التدريبية الصعبة ) لمحور تنظيم وإدارة الأنفعالات.
- كما تم نقل عبارة ٤ (أستطيع تحقيق التفوق الرياضى تحت أى ضغوط) إلى محور الدافعية .

## ج - الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحثة بتوزيع المقياس المكون من ٥ محاور ، ٥٨ عبارة ملحق (ج) وترتيب العبارات بطريقة عشوائية ثم وضعت ثلاث إستجابات أمام كل عبارة (بدرجة مرتفعة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة منخفضة ) ، وأعدت صفحة التعليمات وتم تطبيق المقياس على ٦٠ رياضى بغرض إستخراج المعاملات العلمية .

## أولاً : معاملات الصدق

إستعانت الباحثة بعدة طرق لحساب الصدق هي :

### ١ - صدق المحتوى

حيث قامت بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد المحاور وإقتراح عبارات تحت كل محور .

### ٢ - صدق المحكمين

وقد قامت بعرض المقياس على ٥ خبراء من الأساتذة المتخصصين كما فى الجدول السابق (٤).

### ٣ - صدق الإتساق الداخلى

للتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس للياقة النفسية ومدى إرتباط كل منها بالمقياس ككل ، ومدى إرتباط كل محور من المحاور بالمقياس ككل ، تم حساب معاملات الإرتباط بين

درجة كل عبارة مع درجة المحور ، ومعاملات الارتباط بين درجة المحور ، والدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٥) ، (٦).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة عبارة ودرجة المحور

(ن = ٦٠)

المحور الخامس	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المحاور العبارات
٠,٣٣٧	٠,٥١٠	٠,٤٢٧	٠,٦٥٦	٠,٥٢٧	١
٠,١٢٥	٠,٤٨٨	٠,٥٣٣	٠,٧١١	٠,٥٦١	٢
٠,٤١٠	٠,٦٢٧	٠,٤٦٠	٠,٦٠٥	٠,٤٨٩	٣
٠,٣٢٢	٠,٦٠٤	٠,٥٦٩	٠,٦٢٠	٠,٦٠٢	٤
٠,٥٢١	٠,٥٩٠	٠,٦٠٥	٠,٥٧٩	٠,٥٠٥	٥
٠,٥٣٣	٠,٤٦٣	٠,٤١٧	٠,٥٢٥	٠,١١٠	٦
٠,٣٢٥	٠,٦٣٥	٠,٣٠٧	٠,٦٠٢	٠,١٢٥	٧
٠,٤٣٢	٠,٥٥٠	٠,١٢٤	٠,١٧٩	٠,٦٢٤	٨
٠,٣٥٥	٠,٦١٩	٠,٥١٠	٠,٥٤١	٠,٥٤٨	٩
٠,٣٣٨	٠,٦٢١	٠,٤٨٨	٠,١١١	٠,١٢٥	١٠
٠,٣٢٨	٠,٥٣٥	٠,٦٢٧	٠,٢١١	٠,٤٥٥	١١
-	٠,٤٣٥	-	٠,٤٥٦	-	١٢
-	-	-	٠,٥٤٥	-	١٣

\* دال إحصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠١ وهي ٠,٣٢٥

يتضح من جدول (٥) ، أن عدد العبارات يتراوح ما بين ١١ ، ١٣ عبارة لكل محور، وقد أظهرت عدد من العبارات وجود دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠١ ، بينما أظهرت ٨ عبارات دلالة غير إحصائية حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠١ ، وأرقام العبارات هي ٢٦ ، ٣١ ، ٤٦ ، ٣٧ ، ٤٧ ، ٥٢ ، ٣٨ ، ١٠

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٦٠)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة 'ز'
١	إدراك الإنفعالات الذاتية	٢٦,٥	٣,١	٠,٧٩
٢	فهم إنفعالات الآخرين	٢٣,٧	٢,٤	٠,٧٨
٣	إدراك المهارات الإجتماعية	٢٤,٣	٢,٦	٠,٧٥
٤	الدافعية	٢٦,٩	٣,١	٠,٧٦
٥	تنظيم وإدارة الإنفعالات	٢٥,٩	٢,٩	٠,٧٩

• دال إحصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠١ وهي ٠,٣٢٥

يتضح من الجدول (٦) ، أن معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠١ ، وقد تراوحت قيمتها ما بين ٠,٧٥ ، ٠,٧٩ ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباط داخلية بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس وأن هناك إتساق داخلي للمقياس ومحاوره .

ثانيا : معاملات الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار وذلك على عينة قوامها ٦٠ رياضي ، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني أسبوعان عن التطبيق الأول ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل محور على حدة في مرتي التطبيق ، ومعامل الارتباط بين مرتي التطبيق للمقياس ككل ، كما في جدول (٧).

جدول (٧)

معاملات الثبات بين كل محور ودرجة المقياس في مرتي التطبيق

(ن = ٦٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	
١	إدراك الإنفعالات الذاتية	٢٦,٢	٢,٦	٢٥,٩	٢,٥	٠,٧٧
٢	فهم إنفعالات الآخرين	٣٠,٢	٢,٥	٣١,٥	٢,٩	٠,٨١
٣	إدراك المهارات الإجتماعية	٢٩,٩	٢,٦	٢٨,٤	٢,٩	٠,٧٣
٤	الدافعية	٢٤,٢	٢,٢	٢٤,٣	٢,٢	٠,٧٥
٥	تنظيم وإدارة الإنفعالات	٢٥,٩	٢,٥	٢٦,٩	٣,١	٠,٧٧

• دال إحصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠١ وهي ٠,٣٩٣

## يتضح من جدول (٧)

أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لدرجات محاور مقياس اللياقة النفسية كانت دالة إحصائياً وقد تراوح قيم معامل الارتباط ما بين ٠,٧٣ ، ٠,٨١ ، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول ، مما يفيد إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن لقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية .

### ٥ - التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق المقياس في صورته الثالثة ملحق (د) على العينة الأساسية وقوامها ٣٢٠ رياضي ، ويضم المقياس ٥ محاور ، ٥٠ عبارة .

### تعليمات تطبيق وتصحيح المقياس

- يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية .
- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية من ٢٠ - ٢٥ سنة في مختلف الأنشطة الرياضية والتي منها (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، سباحة ، ألعاب قوى ، تنس ، جودو ، مصارعة ، تجديف) .
- للمقياس درجة إستجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي ١ ، ٢ ، ٣ ، ١ للعبارات ذات الإتجاه الإيجابي ١ ، ٢ ، ٣ للعبارات ذات الإتجاه السلبي ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٣٨ درجة كحد أدنى ، ١١٤ درجة كحد أقصى .
- تطبيق المقياس ليس له زمن محدد ولكن من خلال تطبيقه على عينة البحث فقد تراوح الزمن ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة .

### ٦ - المعالجة الإحصائية للبيانات

إستعانت الباحثة في هذا البحث بالمعالجات الإحصائية التالية :

- ١ - الإحصاء الوصفي
- ٢ - معامل الارتباط
- ٣ - إختبار "ت" للفروق بين المتوسطات
- ٤ - التحليل العاُملي من الدرجة الثانية
- ٥ - حساب الدرجات المعيارية
- ٦ - التحليل المنطقي للانحدار

وتحقيقاً لأهداف هذا البحث تستعرض الباحثة نتائج التحليل العاُملي :

- ١ - تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملى الإلتواء للصورة الثالثة للمقياس جدول (٨) .



## جدول (٨)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعاملَي الإلتواء والتفلطح لأستجابات  
عينة البحث لعبارات المقياس

(ن = ٣٢٠)

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
٢,١٨	٠,٧٤٢	٢,١٨	٠,٩٩٨	٢,١٨	٠,٧١٢	٢,١٨	٠,٩٩٨	٢,١٨	٠,٧١٢	٢,١٨	٠,٩٩٨
٢,١٣	٠,٥٨٧	٢,١٣	٠,٤٥٥	٢,١٨	٠,٦١٣	٢,١٨	٠,٤٥٥	٢,١٨	٠,٦١٣	٢,١٨	٠,٤٥٥
٢,١٢	٠,٦٥١	٢,١٢	٠,٣١٩	٢,١٧	٠,٥٩٤	٢,١٧	٠,٣١٩	٢,١٧	٠,٥٩٤	٢,١٧	٠,٣١٩
٢,٠٨	٠,٦٨٧	٢,٠٨	٠,٤٧٢	٢,٢٠	٠,٦٠٩	٢,٢٠	٠,٤٧٢	٢,٢٠	٠,٦٠٩	٢,٢٠	٠,٤٧٢
٢,٢٠	٠,٦٦٥	٢,٢٠	٠,٧١٠	٢,١٣	٠,٦٥٩	٢,١٣	٠,٧١٠	٢,١٣	٠,٦٥٩	٢,١٣	٠,٧١٠
٢,٢٠	٠,٦٥٧	٢,٢٠	٠,٩٧١	٢,٢٢	٠,٧١٠	٢,٢٢	٠,٩٧١	٢,٢٢	٠,٧١٠	٢,٢٢	٠,٩٧١
٢,٠٦	٠,٦٧٧	٢,٠٦	١,٠٤	٢,٢١	٠,٧٢٥	٢,٢١	١,٠٤	٢,٢١	٠,٧٢٥	٢,٢١	١,٠٤
٢,١٢	٠,٧٠٣	٢,١٢	٠,٣٣٠	٢,١٠	٠,٦٠٩	٢,١٠	٠,٣٣٠	٢,١٠	٠,٦٠٩	٢,١٠	٠,٣٣٠
٢,١٢	٠,٦١٤	٢,١٢	٠,٨٤٢	٢,١٧	٠,٦٨١	٢,١٧	٠,٨٤٢	٢,١٧	٠,٦٨١	٢,١٧	٠,٨٤٢
٢,٢٨	٠,٦٥٧	٢,٢٨	٠,٥٠٦	٢,١٨	٠,٦٢٢	٢,١٨	٠,٥٠٦	٢,١٨	٠,٦٢٢	٢,١٨	٠,٥٠٦
٢,١٤	٠,٦٣٤	٢,١٤	٠,٧٧١	٢,٢٤	٠,٦٦٥	٢,٢٤	٠,٧٧١	٢,٢٤	٠,٦٦٥	٢,٢٤	٠,٧٧١
٢,٢٣	٠,٦٧٠	٢,٢٣	٠,٧٠٢	٢,١٤	٠,٦٥٨	٢,١٤	٠,٧٠٢	٢,١٤	٠,٦٥٨	٢,١٤	٠,٧٠٢
٢,١٦	٠,٦٥٨	٢,١٦	٠,٨٢٥	٢,١٥	٠,٦٧٨	٢,١٥	٠,٨٢٥	٢,١٥	٠,٦٧٨	٢,١٥	٠,٨٢٥
٢,١٢	٠,٦٥٨	٢,١٢	٠,٥٧٣	٢,٠٣	٠,٦٤٥	٢,٠٣	٠,٥٧٣	٢,٠٣	٠,٦٤٥	٢,٠٣	٠,٥٧٣
٢,١٤	٠,٦٧٣	٢,١٤	٠,٥٦٣	٢,٠٧	٠,٦٤٣	٢,٠٧	٠,٥٦٣	٢,٠٧	٠,٦٤٣	٢,٠٧	٠,٥٦٣
٢,٢١	٠,٦٨٤	٢,٢١	٠,٦٧٠	٢,٠٨	٠,٦٥٧	٢,٠٨	٠,٦٧٠	٢,٠٨	٠,٦٥٧	٢,٠٨	٠,٦٧٠
٢,١٤	٠,٦٣٤	٢,١٤	٠,٧١١	٢,٠٩	٠,٦٦٢	٢,٠٩	٠,٧١١	٢,٠٩	٠,٦٦٢	٢,٠٩	٠,٧١١
٢,٢٢	٠,٦٥١	٢,٢٢	٠,٧٩٣	٢,٠٨	٠,٦٧٥	٢,٠٨	٠,٧٩٣	٢,٠٨	٠,٦٧٥	٢,٠٨	٠,٧٩٣
٢,٢١	٠,٦٧٥	٢,٢١	٠,٤٠٣	٢,٠٨	٠,٦٢١	٢,٠٨	٠,٤٠٣	٢,٠٨	٠,٦٢١	٢,٠٨	٠,٤٠٣
٢,٢٢	٠,٦٤١	٢,٢٢	٠,٥٣٥	٢,٠٦	٠,٦٣٩	٢,٠٦	٠,٥٣٥	٢,٠٦	٠,٦٣٩	٢,٠٦	٠,٥٣٥
٢,٢١	٠,٦٥٤	٢,٢١	١,٠٨	٢,١٢	٠,٧٢٧	٢,١٢	١,٠٨	٢,١٢	٠,٧٢٧	٢,١٢	١,٠٨
٢,١٠	٠,٦٠٩	٢,١٠	١,٠٧	٢,١٨	٠,٧٢٨	٢,١٨	١,٠٧	٢,١٨	٠,٧٢٨	٢,١٨	١,٠٧

يتضح من الجدول السابق (٨)

أن معاملات الإلتواء لعبارات لمحاوَر المقياس الـ ٥ وعباراته الـ ٥٠ تقع ما بين  $\pm 3$  وأنها قريبة من الصفر مما يشير إلى أن البيانات تقع تحت التوزيع الإعتدالي ومن ثم فهي تصلح للتحليل العاملي .

### ٢ - التحليل العاملي من الدرجة الثانية

إستعانت الباحثة بالتحليل العاملي من الدرجة الثانية للوصول إلى أقل عدد ممكن من العوامل تعبر عن أكبر قدر من التباين بين هذه العبارات .

جدول (٩)

مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الشيوع
١	٠,٦٥٣	٠,٢٨٩	٠,١٩٧	٠,١٥٦	٠,١٧٧	٠,٣٥٥
٢	٠,٢٣٨	٠,٤٩٠	٠,١٣٧	٠,١٠٦	٠,١٠٥	٠,٧٩٥
٣	٠,٢٢٨	٠,٢٠٤	٠,١٩٠	٠,١٤٣	٠,١٣٤	٠,٤٠٦
٤	٠,٢١٢	٠,٢٢٢	٠,١٧٢	٠,١٤٨	٠,٢٢٣	٠,٣٧٦
٥	٠,٥٩٠	٠,٢٦٣	٠,٢٨٢	٠,٢١٨	٠,١٧٧	٠,٢٩٨
٦	٠,٤٤٧	٠,٣٣٤	٠,٢٥٣	٠,٢٥٥	٠,٣١٤	٠,٣٥٨
٧	٠,١٤٧	٠,٣٦٨	٠,١٠٧	٠,٢٠٠	٠,١٠٦	٠,٣١٠
٨	٠,٢٢٤	٠,١٢٢	٠,٤٩٨	٠,٣٠٩	٠,١٧١	٠,٣٢٣
٩	٠,١٨١	٠,٢٤٨	٠,٢١٣	٠,٤٧٩	٠,٢٠٦	٠,٨٦٠
١٠	٠,٢٥٥	٠,١٩١	٠,١١٩	٠,١٠٢	٠,٥٠١	٠,٣٨٤
١١	٠,٤٣٥	٠,١٠٢	٠,٣٢٥	٠,١٠١	٠,٣١٠	٠,٢٦٠
١٢	٠,٢٤٥	٠,٣٦٧	٠,١٩٦	٠,١٠٥	٠,٣٠١	٠,٩٨٨
١٣	٠,١٣٥	٠,٢٩١	٠,٤٤٩	٠,٣٢٣	٠,١٣٩	٠,٣٨٤
١٤	٠,٢٣٥	٠,٢٢٣	٠,٢٥٥	٠,٢٢٩	٠,١٤٩	٠,٣٠٩
١٥	٠,١٦٠	٠,٢٥٦	٠,٢٣٢	٠,١١٦	٠,٢٧٤	٠,٣٢٤
١٦	٠,١٣٥	٠,١٩٦	٠,١٤٣	٠,١٩١	٠,٢٤٣	٠,٧٥٣
١٧	٠,١٨١	٠,٣٦٦	٠,١٠٨	٠,١٨٩	٠,٢٦١	٠,٢٧٥
١٨	٠,٢٦٣	٠,١٥٢	٠,٣٦٩	٠,٢٨٧	٠,١٠٥	٠,٢٣٦
١٩	٠,٢٠٦	٠,٢٢٠	٠,١٣٠	٠,٣٤٩	٠,١٢١	٠,٢٨٩

مصفوفة الارتباطات البينية لعبارات المقياس

استخلصت المصفوفة من الدرجات الخام باستخدام معادلة بيرسون للارتباط ، وقد تبين أن المصفوفة الارتباطية تضم ٢٥٠٠ معامل ، منها ١١٠٠ معامل ارتباط سالب ، ١٤٠٠ معامل ارتباط موجب ، كما تضم ١٩٣٠ معامل ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ، ٥٧٠ معامل ارتباط غير دال إحصائيا .

مما سبق لوحظ وجود تباين في المستويات المعنوية مما يشير إلى وجود تجمعات تتبني بظهور عوامل مستقلة .

مصفوفة عوامل الدرجة الثانية

قامت الباحثة باستخدام طريقة المكونات الأساسية " لهوتلنج " بتحليل المصفوفة عاملها بهدف استخلاص أقصى تباين ارتباطي للمصفوفة ، وتحقيق أكبر قدر من الدقة في تقدير التشبعات على العامل ، كما أن هذه الطريقة تقبل محك كايزر لتحديد العوامل حيث يقبل العامل الذي يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح (٥ : ٢٥٦).

تابع جدول (٩)

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الشيوع
٢٠	٠,١٠١	٠,١٠٢	٠,٢٩٣	٠,٢٨٢	٠,٤٨٠	٠,٣٧١
٢١	٠,٤٣٣	٠,١١٢	٠,٢٩١	٠,٢٦٥	٠,١٤٠	٠,٣١٦
٢٢	٠,٠٦٧	٠,٣٢٨	٠,١٧٨	٠,٢٣٢	٠,٢٦٤	٠,٤٠٢
٢٣	٠,٢٦١	٠,٢١٠	٠,٣٥٦	٠,٢٥٤	٠,١٢٦	٠,٣٩٧
٢٤	٠,٢٣٥	٠,١٤٩	٠,١٤٩	٠,٢٢٣	٠,٢٣٥	٠,٧٣٠
٢٥	٠,٢٣٣	٠,١٧١	٠,١٤٣	٠,٣١٠	٠,٢٠١	٠,٤٢٦
٢٦	٠,٤٩٩	٠,٢١٠	٠,١٨٥	٠,١٤٦	٠,٢٨٧	٠,٢٤٠
٢٧	٠,١٥٧	٠,٤٢١	٠,٢٢٠	٠,١٦٠	٠,٢٧٩	٠,٣٧٦
٢٨	٠,١٤٤	٠,١٠٣	٠,٤٢٣	٠,١١٤	٠,٢٥٧	٠,٣٩٥
٢٩	٠,١١٢	٠,١٦٢	٠,٢١٢	٠,٢٣٣	٠,١٢٥	٠,٣٥٤
٣٠	٠,٢٠٠	٠,٢٥٦	٠,١٢٥	٠,٢٢٥	٠,٥٢٠	٠,٤٥١
٣١	٠,١٩٥	٠,٢٠٢	٠,٢٦١	٠,٢٧١	٠,٢٥٦	٠,٤٦٩
٣٢	٠,٢٢٤	٠,٣٤٧	٠,١٢٢	٠,٣٢٠	٠,١٩٣	٠,٣٢٦
٣٣	٠,٢٠١	٠,١١١	٠,٤٧٢	٠,٢٠٢	٠,٢٥٢	٠,٢٥٣
٣٤	٠,٢١١	٠,٠٩٢	٠,١٠٣	٠,٢٠١	٠,٢٠٣	٠,٢٧١
٣٥	٠,٢٥٣	٠,١٢٨	٠,١٥٣	٠,٢٠٧	٠,٤٩٠	٠,٤٢٥
٣٦	٠,٥٢٥	٠,٠٦٢	٠,٢٥٥	٠,١٣٣	٠,١٠٢	٠,٣٦٧
٣٧	٠,١٨٨	٠,١٠٠	٠,١٥٢	٠,١٤٣	٠,١١١	٠,٢٣٨
٣٨	٠,١٣٦	٠,٠١١	٠,٤٤٩	٠,١٢٩	٠,٢٠٦	٠,٢٠٢
٣٩	٠,٢٣٥	٠,١٥٨	٠,١٣٥	٠,٣٧٥	٠,١٧٣	٠,٢١٥
٤٠	٠,٥٠٣	٠,١١٦	٠,١١٠	٠,١١٧	٠,٢٣٤	٠,٣٥٩
٤١	٠,١٣٩	٠,٣٦٦	٠,١٣٤	٠,٠٤٤	٠,٢٣٣	٠,٣٣٣
٤٢	٠,٢٢١	٠,١٨٠	٠,٤٣٧	٠,١١٣	٠,٢٠١	٠,٥٧٠
٤٣	٠,٢١٣	٠,١٠٦	٠,٠٨٩	٠,٣٣٩	٠,٢١٣	٠,٣٥٩
٤٤	٠,٤٨٦	٠,١١١	٠,٠١٣	٠,٠٩٨	٠,٣٢٢	٠,٣٤٩
٤٥	٠,٢٤٥	٠,٣٥٦	٠,٣٠٠	٠,١٠٩	٠,٢٧٩	٠,٣٢٢
٤٦	٠,١١٦	٠,٢٩٨	٠,٢٢٦	٠,١١١	٠,٢٤٧	٠,٣٧٨
٤٧	٠,٢٣٠	٠,١١٢	٠,٢٨١	٠,٣٤٤	٠,١٤١	٠,٣١٦
٤٨	٠,١٣٠	٠,٢١٧	٠,٣٦٠	٠,١١١	٠,٥٧٤	٠,٧٠٦
٤٩	٠,٢٤١٠	٠,١٥٣	٠,١٠٢	٠,٣٠٥	٠,٢٣٨	٠,٣٥٦
٥٠	٠,٥٥٣	٠,١٢٩	٠,١٩٣	٠,١١٢	٠,٢٥٥	٠,٨١٥
الجنر الكامن	٥,٢٧	٤,٥٧	٤,٣٩	٣,٣١	٣,١٣	٢٠,٧
نسبة التباين	٣,٧٩	٣,٢٩	٣,١٦	٢,٣٨	٢,٢٥	١٤,٩

## يتضح من جدول (٩)

تشبعت عبارات المقياس بتشبعات تقع ما بين ٠,٣ فأكثر ، وقد استخلصت خمسة عوامل، وكان أعلى تشبع على العامل الأول ١٠ عبارات والثاني ٩ عبارات يليها العامل الثالث ٨ عبارات ، وأن نسبة التباين مقدارها ١٤,٩ ، وقد تشبعت ٣٨ عبارة على الـ ٥ عوامل وتمثل ٧٦% من مجموع عبارات المصفوفة .

## تفسير العوامل المستخلصة

### تفسير العامل الأول

## جدول (١٠)

### العبارات التي تشبعت على العامل الأول

م	أرقام العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	١	التحكم فى إنفعالاتى خلال الأداء	إدراك الإنفعالات	٠,٦٥٣
٢	٥	أستطيع السيطرة على حالة الإجهاد بعد التدريب الشاق .	تنظيم الإنفعالات	٠,٥٩٠
٣	٥	أستطيع تحقيق التفوق الرياضى تحت أى ضغط .	إدراك الإنفعالات	٠,٥٥٣
٤	٣٦	تملكنى إنفعالات ايجابية طوال فترة الأداء	إدراك الإنفعالات	٠,٥٢٥
٥	٤٠	أستطيع أن أكافئ نفسى بعد التدريب الشاق	تنظيم الإنفعالات	٠,٥٠٣
٦	٢٦	تحكمى فى مشاعرى يساعدنى على التركيز فى الأداء .	إدراك الإنفعالات	٠,٤٩٩
٧	٤٤	أجد صعوبة فى أخفاء مشاعر الخوف من المنافسة	تنظيم الإنفعالات	٠,٤٨٦
٨	٦	لدى القدرة على التحكم فى أنفعالاتى أثناء المواقف الحرجة .	إدراك الإنفعالات	٠,٤٤٧
٩	١١	أجد صعوبة فى التعامل مع مشاعرى عند التعرض لأى ضغط .	إدراك الإنفعالات	٠,٤٣٥
١٠	٢١	أجيد التعامل مع الإنفعالات السلبية أثناء الأداء	إدراك الإنفعالات	٠,٤٣٣

يتضح من جدول (١٠) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل ١٠ عبارات وتمثل ٢٠% من مجموع عبارات المصفوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين ٠,٦٥٣ ، ٠,٤٣٣ حيث حققت عبارة رقم ١ أعلى تشبع على هذا العامل ، وتشير معظم العبارات إلى إدراك الإنفعالات الذاتية ، وثلاثة عبارات تشير لتنظيم وإدارة الإنفعالات ، وقد يرجع ذلك إلى وجود ارتباط بين الوعى بالإنفعالات الذاتية للفرد وبين قدرته على تنظيم وتوجيه إنفعالاته ، وتعتبر مراحل يمر بها الفرد للتعبير عن إنفعالاته يستطيع من

خلالها أن يحقق نجاح في التعامل مع المواقف الحياتية ، وقد أكد " مايروسولفى " (١٩٩٥) ، (١٩٩٧) على وجود علاقة بين فهم الفرد للإنفعالات الذاتية وبين تنظيمها حيث تحقق الرقى للإنفعال والتفكير (٩).

وتشير العبارات التي تشبعت على العامل الأول حرص الرياضى على التحكم فى إنفعالاته ، والسيطرة على أفكاره مهما كانت ضغوط التدريب الشاقة ، وقدرته على التركيز أثناء الأداء ، واخفاء مشاعر الخوف التى تسيطر عليه نتيجة العديد من الضغوط المرتبطة بالمنافسة ، كما أن لديه القدرة على التعامل مع إنفعالاته فى حالة تعرضه للهزيمة ، وقد أشار "دانييل جولمان " على أهمية الوعى بالذات الإنفعالية لأنها أساس الثقة بالنفس ومعرفة نقاط القوة والضعف ، لأن الوعى بالذات يتضمن وعى بمشاعرنا وإنفعالاتنا وكذلك الوعى بأفكارنا المرتبطة بهذه الإنفعالات (٣) ، كما أشار " بويورى وميللر " Baurey, Miller (٢٠٠١) إلى أهمية الوعى الإنفعالى بالذات حيث تجعلنا نحسن من أنفسنا وإرادتنا خاصة فى المواقف الحرجة (١٤).

وفى ضوء ماسبق أمكن تسمية هذا العامل " إدراك الإنفعالات الذاتية "

تفسير العامل الثانى

### جدول (١١)

#### العبارات التى تشبعت على العامل الثانى

م	رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
١	٢	أستطيع فهم مشاعر الآخرين فى الملعب	٠,٤٩٠
٢	٢٧	أشعر بالتواصل فى الأداء مع زملائى مهما كانت ظروف المباراة.	٠,٤٢١
٣	٣٢	أجد صعوبة فى مراعاة مشاعر الآخرين عند تعرضى للهزيمة .	٠,٣٧٤
٤	٧	أجد صعوبة فى مساندة أعضاء الفريق فى المواقف الحرجة .	٠,٣٦٨
٥	١٢	أجد صعوبة فى الأستماع لمشاكل زملائى الشخصية .	٠,٣٦٧
٦	١٧	لدى القدرة على التعامل مع المدرب بشكل جيد	٠,٣٦٦
٧	٤١	لدى القدرة على تنمية الثقة بين أعضاء الفريق	٠,٣٦٦
٨	٤٥	أعامل زملائى فى الفريق كما أحب أن يعاملونى .	٠,٣٥٣
٩	٢٢	أنصرف بطريقة غير لائقة تجرح مشاعر زملائى فى حالة الفشل .	٠,٣٢٨

يتضح من جدول (١١) أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني ٩ عبارات تمثل ١٨% من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين ٠,٤٩٠ ، ٠,٣٢٨ ، حيث حققت عبارة رقم ٢ أعلى تشبعاتها ، وتشير جميع العبارات إلى محور فهم إنفعالات الآخرين ، وتشير العبارات التي تشبعت على العامل الثاني إلى إحساس الرياضي بمشاعر من حوله سواء كانوا زملاؤه في الملعب أو المدرب أو الحكم أو الجمهور، بجانب قدرته على مراعاة مشاعرهم ، وقد أشار " ديولكس وهيكسي " (١٩٩٩) إلى أهمية إحساس الفرد بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها ، وعلى إدارة نزاع وإنفعالات الآخرين (٧ : ٢٩).

والرياضي الذي يتسم باللياقة النفسية يتميز بقدرته على مساندة زملاؤه في الفريق والإستماع لمشاكلهم ومحاولة مشاركتهم مشاعرهم خاصة أثناء تعرضهم للهزيمة ، وقد أشار "عبدالمنعم الدردير " (٢٠٠٤) إلى أهمية التعاطف مع الآخرين حيث يتضمن حساسية الفرد فى إكتشاف ومعرفة وفهم إنفعالات الآخرين ، والتوحد معهم ، ومساعدتهم والفاعلية فى حل مشاكلهم ومتابعة أخبارهم والحساسية تجاه متطلباتهم ، وتدعيم وتحفيز قدراتهم (٦ : ٣٢)، كما توصلت دراسة " جيري Geery " (١٩٩٧) إلى أن مديرى المدارس الذين يتسمون باللياقة النفسية لديهم القدرة على إستخدام المعرفة للحفاظ على الهدوء ، والتحكم فى الإنفعالات ، التفاوض وحل المشكلات بهدوء وفهم إنفعالات الآخرين لمنع تصعيد النزاعات ، بناء روابط الثقة مع الآخرين (٢٠).

كما أشار كل من " فاروق عثمان ، محمد رزق " (٢٠٠١) إلى أهمية مراقبة وفهم إنفعالات الآخرين التى تؤدى إلى سلوكيات إنفعالية وإجتماعية تساعد على ترقية الجانب النفسى والعقلى للفرد (٩).

وفى ضوء ماسبق أمكن تسمية هذا العامل " فهم إنفعالات الآخرين " .

## جدول (١٢)

## العبارات التي تشبعت على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
١	٨	تصرفاتي تجاه إدارة النادي تتسم باللباقة والإلتزام .	٠,٤٩٨
٢	٣٣	أفضل في تكوين صداقات دائمة مع زملائي في الفريق .	٠,٤٧٢
٣	١٣	أستطيع الاحتفاظ بعلاقتي مع زملائي لفترات طويلة .	٠,٤٤٩
٤	٣٨	أجد صعوبة في التكيف مع المدرب الأجنبي .	٠,٤٤٩
٥	٤٢	أعتقد أنني غير إجتماعي وسط زملائي في الفريق .	٠,٤٣٧
٦	٢٨	أتجنب مشاركة أعضاء الفريق في أنشطتهم الإجتماعية .	٠,٤٢٣
٧	١٨	أجد صعوبة في الانسجام مع الحكم ولو كان على حق .	٠,٣٦٩
٨	٢٣	أستطيع حث زملائي للتعبير عن مشاعرهم في حالة الهزيمة .	٠,٣٥٦

يتضح من جدول (١٢) أن العبارات التي تشبعت على العامل الثالث ٨ عبارات تمثل ١٦% من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين ٠,٣٥٦ ، ٠,٤٩٨ حيث حققت عبارة ٨ أعلى تشبع على هذا العامل ، وتشير جميع العبارات إلى محور إدراك المهارات الإجتماعية ، الذي يبرز تميز الرياضي بمجموعة من المهارات التي تظهر من خلال تصرفاته تجاه زملائه في الفريق وإدارة النادي ، وقدرته على الاحتفاظ بعلاقاته لفترات طويلة ، وإنسجامه مع المدرب ، وتفاعله مع زملائه في مختلف أنشطتهم الإجتماعية ، ويشير " سالفى وماير " ٢٠٠٠ إلى أهمية المهارات الإجتماعية حيث تتضمن ضبط الإنفعالات في العلاقات مع الآخرين ، والتفاعل المنسجم معهم والحساسية تجاه احتياجاتهم ورغباتهم ، والقدرة على الإستماع لهم والتخفيف من مشاعرهم (٢٨).

كما تبرز العبارات حرص الرياضي على تكوين صداقات جيدة ومستمرة ، وقدرته على حث الآخرين للتعبير عن مشاعرهم ، والتكيف مع من حوله ، وقد أشار " دانيل

وجولمان" إلى أهمية إظهار القدرة على التفاعل مع الآخرين بطريقة إيجابية (٤ : ٦٦) ، كما يرى " ديولكسى وهيكس " أهمية قدرة الفرد على قراءة وإدارة إنفعالات الآخرين من خلال علاقته معهم وإظهار الحب والاهتمام لهم وبناء الثقة (٦ : ٢٥) ، ويرى "عبدالمنعم الدردير " أهمية تكوين علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين والاتصال والتعاون معهم والتأثير فيهم ، والفاعلية فى حل الخلافات التى تنشأ بينهم والتعامل بحكمة معهم (٦ : ٣٢) .  
وفى ضوء ماسبق أمكن تسمية هذا العامل " إدراك المهارات الإجتماعية " .

#### تفسير العامل الرابع

#### جدول (١٣)

#### العبارات التى تشبعت على العامل الرابع

م	رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
١	٩	أستطيع مواجهة المواقف المتغيرة أثناء المنافسة.	٠,٤٧٩
٢	٣٩	أستطيع تحمل كثير من المعاناة فى التدريب لتحقيق أهدافى .	٠,٣٧٥
٣	١٩	أجد صعوبة فى التغلب على حالة الإحباط بعد تعرضى للهزيمة .	٠,٣٤٩
٤	٤٣	ألقى اللوم على المدرب إذا فشلت فى تحقيق الفوز .	٠,٣٤٤
٥	٤٧	أتحمل مسئولية إرتكابى للأخطاء أثناء المباراة	٠,٣٣٥
٦	٤٩	أعتقد أن التفوق الرياضى لا قيمة له عندى .	٠,٣٠٥

يتضح من جدول (١٣) ، أن العبارات التى تشبعت على العامل الرابع ٦ عبارات وتمثل ١٢% من مجموع عبارات المصنوفة ، حيث تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ٠,٣٠٥ ، ٠,٤٧٩ حيث حققت عبارة ٩ أعلى تشبعاتها ، وتشير جميع العبارات إلى محور الدافعية ، وتشير هذه العبارات إلى تميز لاعبي المستويات العالية بالقدرة على مواجهة المواقف المتغيرة أثناء المنافسة ، كما أنه يستطيع تحمل كثير من الصعوبات التى تواجهه فى التدريب لتحقيق أهدافه ، كما يتسم بالمثابرة والقدرة على التركيز فى الأداء خاصة المواقف الحرجة وقد أشار إليها " يونج Young " بأنها تخطى العفبات والحواجز ، كما أنها القوة والنضال من أجل عمل الأشياء الصعبة بكل سرعة (١ : ٢١) ويراها " جيل Gill " (١٩٨٣) بأنها توجه للكفاح من أجل النجاح والمثابرة فى مواجهة الفشل .



كما تبرز العبارات قدرة الرياضي على مواجهة أخطاؤه وتحمل مسؤولية قراراته ،  
 ويحاول تصحيحها ، ويشير " عبدالمعزم الدريوي " إليها بأنها المثابرة وتحمل الضغوط  
 والأحباط ، كما يتسم الفرد بالتقاول والتحدى والمخاطرة المحسوبة والعمل المتواصل دون ملل  
 والالتزام مع الآخرين وتركيزه في الأداء حتى في الظروف الصعبة (٦ : ٣١) ، ويراهما  
 " جولمان " بأنها التقدم والسعي نحو دوافعنا والأمل مكون أساسي في الدافعية ، وأن يكون  
 لدينا هدف تخطو نحوه لتحقيقه بجانب الحماس والمثابرة (٣).  
 وفي ضوء ماسبق أمكن تسمية العامل " الدافعية " .

#### تفسير العامل الخامس

#### جدول (١٤)

#### العبارات التي تشبعت على العامل الخامس

م	رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
١	٤٨	أنا هادئ في مواجهة الضغوط التدريبية الصعبة .	٠,٥٧٤
٢	٣٠	أستطيع الإستمرار في الممارسة الرياضية بنفس النشاط .	٠,٥٣٠
٣	١٠	أستطيع توجيه تفكيري لإتخاذ قرار خططي لتغيير ظروف المباراة .	٠,٥٠١
٤	٣٥	أستطيع الإستمتاع بممارسة النشاط مهما كانت الضغوط .	٠,٤٩٠
٥	٢٠	أجد صعوبة في إنجاز المهام المكلف بها في حالة التعب .	٠,٤٨٠

يتضح من جدول (١٤) أن العبارات التي تشبعت على العامل الخامس وفقاً لقبول العامل ٥ عبارات وتمثل ١٠% من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل بين ٠,٥٧٤ ، ٠,٤٨٠ حيث حققت عبارة ٤٨ أعلى تشبع على هذا العامل ، وتشير جميع العبارات إلى محور تنظيم وإدارة الإنفعالات ، حيث تبرز هذه العبارات مدى قدرة الرياضي على الإستمرار في الممارسة طوال فترة الأداء بنفس النشاط والحيوية ، وقدرته على الإستمتاع بها مهما كانت ضغوط المنافسة مما يؤخر حالة التعب ، مما يدل على مدى قدرته على ضبط إنفعالاته وتنظيمها ، ويرى البعض أن مهارة تنظيم وإدارة الإنفعالات تتضمن قدرة الرياضي على ضبط أنفعالاته والتحكم فيها ، وقدرته على تغيير حالة المزاجية

عندما تتغير الظروف ، وقدرته على تنظيم إنفعالاته وتوليد إنفعالات وأفكار جديدة تساعد على التفكير الجيد ، وقدرته على الإلتزان والهدوء حتى في الظروف الصعبة (٣) ، (٦ : ٣١).

وقد أشار كل من " فاروق عثمان ومحمد رزق " (١٩٩٨) إلى أن القدرة على الإلتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهما وصياغتها بوضوح ، وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات إنفعالية إجتماعية إيجابية ، تساعد الفرد على الترقى العقلي والإنفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإجتماعية للحياة (٩).

وفي ضوء ماسبق أمكن تسمية هذا العامل " تنظيم وإدارة الإنفعالات ".

هذا وعلى ضوء الإستعراض السابق لنتائج البحث فإن نتائج العوامل الـ ٥ المستخلصة من التحليل العاظمى تشير إلى قبول صحة العوامل الافتراضية بإعتبارها عوامل هامة في بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية ، ويتكون المقياس من ٣٨ عبارة ، ووضع مفتاح التصحيح ملحق (و).

### ٣ - معايير ومستويات المقياس

قامت الباحثة بحساب المعايير على عينة التحليل العاظمى وقوامها ٣٢٠ لاعب وتم ترتيب الدرجات الخام والدرجات المعيارية تنازليا جدول (١٥).

جدول (١٥)

ترتيب الدرجات الخام والدرجات المعيارية ترتيباً تنازلياً

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٢١	٨	٣٩	٢٦	٥٧	٤٤	٧٥	٦٢
٢٠	٧	٣٨	٢٥	٥٦	٤٣	٧٤	٦١
١٩	٦	٣٧	٢٤	٥٥	٤٢	٧٣	٦٠
		٣٦	٢٣	٥٤	٤١	٧٢	٥٩
		٣٥	٢٢	٥٣	٤٠	٧١	٥٨
		٣٤	٢١	٥٢	٣٩	٧٠	٥٧
		٣٣	٢٠	٥١	٣٨	٦٩	٥٦
		٣٢	١٩	٥٠	٣٧	٦٨	٥٥
		٣١	١٨	٤٩	٣٦	٦٧	٥٤
		٣٠	١٧	٤٨	٣٥	٦٦	٥٣
		٢٩	١٦	٤٧	٣٤	٦٥	٥٢
		٢٨	١٥	٤٦	٣٣	٦٤	٥١
		٢٧	١٤	٤٥	٣٢	٦٣	٥٠
		٢٦	١٣	٤٤	٣١	٦٢	٤٩
		٢٥	١٢	٤٣	٣٠	٦١	٤٨
		٢٤	١١	٤٢	٢٩	٦٠	٤٧
		٢٣	١٠	٤١	٢٨	٥٩	٤٦
		٢٢	٩	٤٠	٢٧	٥٨	٤٥

يتضح من جدول (١٥)

أن الدرجات الخام قد تراوحت ما بين ٦٢ ، ٦ ، وتراوحت الدرجات المعيارية ما بين

١٩ ، ٧٥ .

وعلى ضوء الدرجات المعيارية التائية أمكن تقسيم مستويات المقياس جدول (١٦) إلى

خمس مستويات .

جدول (١٦)  
مستويات المقياس

المستوى	الدرجة المعيارية		الدرجة الخام		م
	إلى	من	إلى	من	
ممتاز	٦٥	- ٧٥	٥٢	- ٦٢	١
جيد جدا	٥٤	- أقل من ٦٥	٤١	- أقل من ٥٢	٢
جيد	٤٣	- أقل من ٥٤	٣٠	- أقل من ٤١	٣
مقبول	٣٢	- أقل من ٤٣	١٩	- أقل من ٣٠	٤
ضعيف	١٩	- أقل من ٣٢	٦	- أقل من ١٩	٥

الإستخلاصات

فى إطار ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيفاً لأهداف البحث وفروضة تقدم الباحثة الإستخلاصات التالية :

- تتكون الصورة المطولة لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية من ٥ عوامل ويضم ٣٨ عبارة ومستخلصة من التحليل العاملى .
- تتكون الصورة المختصرة للمقياس وفقاً للعبارة الثلاث التى تشبعت بدرجة عالية للعوامل الخمسة فى التحليل العاملى وتضم ١٥ عبارة .
- يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عال ويمكن الإعتماد عليه كمقياس مقنن لأمكانية التعرف على اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية .
- تم إيجاد الدرجات المعيارية التائنية للمقياس .
- وبحساب نسبة مساهمة العوامل المميزة للياقة النفسية أظهرت إلى ٥ عوامل نسبة مساهمة ١٠٩% مما يشير إلى أن هذه العوامل كلها تمثل اللياقة النفسية وبالتالي تسهم فى التنبؤ بمستوى اللياقة النفسية على المدى البعيد .

التوصيات

- ١ - الإستعانة بمقياس اللياقة النفسية للرياضيين للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لكل رياضى .
- ٢ - إجراء بحوث أخرى للتعرف على اللياقة النفسية للرياضيين وفقاً لنوع النشاط الرياضى .

- ٣ - الإستعانة بمقياس اللياقة النفسية المستخلص في التعرف على طبيعة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء الرياضى لكل لاعب .
- ٤ - ضرورة الاهتمام ببرامج الرعاية النفسية بهدف المحافظة على اللياقة النفسية للاعبين فى المستوى المقبول أو المستوى الأفضل .
- ٥ - اهتمام المدرب الرياضى باللياقة النفسية لكل لاعب قبل إشتراكه فى المنافسات.
- ٦ - استخدام المدرب الصورة المختصرة لمقياس اللياقة النفسية للتعرف على مستوى اللياقة النفسية للمحافظة عليها أو تحسينها لدى اللاعبين .

### المراجع

#### أولا : المراجع العربية

- ١ - أسامة كامل راتب (١٩٩٠) ، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢ - \_\_\_\_\_ (٢٠٠٤) ، النشاط البدنى والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣ - جولمان ، دانييل (١٩٩٥) ، الذكاء العاطفى ، ترجمة (ليلى الجبالى ٢٠٠٠) ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢٦٢ .
- ٤ - صفاء يوسف الأعسر ، علاء الدين كفاى (٢٠٠٠) ، الذكاء الوجدانى ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٥ - صفوت فرج (١٩٨٠) ، التحليل العاطفى فى العلوم السلوكية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦ - عبدالمنعم أحمد الدردير (٢٠٠٤) ، دراسات معاصرة فى علم النفس المعرفى ، الجزء الأول ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٧ - عثمان حمود الخضر (٢٠٠٢) ، الذكاء الوجدانى ، هل هو مفهوم جديد ، مجلة دراسات نفسية ، ج (١٢) ، ع (١) .
- ٨ - عزت محمود الكاشف (١٩٩١) ، الاعداد النفسى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩ - فاروق عثمان ، محمد عبدالسميع (٢٠٠١) ، الذكاء الإنفعالى مفهومه ، وقياسه ، مجلة علم النفس ، العدد الثامن والخمسون ، السنة الخامسة عشر .
- ١٠ - مارزانوف ، أبعاد التعليم ، ترجمة جابر عبد الحميد وصفاء الأعسر (١٩٩٨) ، دار قباء للنشر ، القاهرة ، الأسكندرية .

- ١١- ماري عبدالله حبيب (٢٠٠١) ، تممية اللياقة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- ١٢- محمد حسن علاوى ( ١٩٩٢ ) ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- \_\_\_\_\_ (١٩٩٨) ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 14- Bourey, J, Miller, A. (2001) : Do You know what your emotional IQ is (cover story) public Management (US), Vol. 83, Issueg.
- 15- Burthoen, C., Harlow, B, & Van Norman, J. (1999) : Improving student motivartion through the use of multiple inteligenes. ERIC Document Reproduction Service, No. ED 423098.
- 16- Buzan T : (1988) “ Master Your memory. U.K : David, Charles.
- 17- Cooper, R, K, (1997) : Applyiny emotional intelligence in the workplace, Training & Development, Vol. 51, Issue 12, PP. 31 – 39.
- 18- Elias, M., J & Weissberg, R. P. (2000) : Primary Prevention Educational approches to enhance social and emotional learning. J. of school Health. Vol. 70, Issue 5, PP. 186 - 191
- 19- Epstein, R. (1999) : The key to our emotions. Psychology today, Vol. 32, Issue 4, pp. 20 – 21.
- 20- Flanagan, D. & Gensnall & Harrison. P. (1997) : Contemporary intellectual assessment. Theories, tests, and issures, New York : Guilford Press.
- 21- Geery, L. (1997) : A exporatory study of the ways in which superintendents use their emothional intelligence to address conflict in their educational organizations. Dissertation Abstract International Vol. 38, No. (11 – A), PP. 4137 – 4138.
- 22- Goleman, D. (1999) : The emotionally intelligent worker, Futurist, Vol. 33, Issue 3. PP. 14 – 20.
- 23- Internet : (2000), Altavista, Com white. Psaved from Altavista digital, Com, Result – Next; K W = Psychological Intervention for the Treatment of Violance, 1999.
- 24- Kaufman, - C-L (2003) : The validity of ratings of perceived exertion of Acsm exercise quidelines : an investigation of individuals high vs. Low in aerobic Fitness “ Eugene, OR, Kinesiology publications, university of oregon.

- 25- Lindley, L., D, (2001) : Personality, other dispositional variables, and human adaptability, Unpublished Ph. D. Thesis University of Iowa State. Available : [www. Libumi com / dissertations](http://www.Libumi.com/dissertations).
- 26- Martinez – pons, M : (1997) : The relation of emotional in telligence with selected areas of personality functioning. Imagination, Cognition and personality.
- 27- Mayer, J. & Salovey. P. (1997) : what is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Stuyter (Eds.) Emotinal Development and Eemotional Intelligence : Implications for Educators (PP. 3 – 31), New York, Basic Books.
- 28- Mayer, J. & Saloveu, P. & Caruso, D. (2000) : Emotional intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Standard intelligence, In R. Bar – Oh & J. D.A. Parker (Eds.) The Handbook of Emotional Intelligence, (pp. 92 – 117), New York : Jossey – Bass.
- 29- Rojas, - R; Schlicht, - W; Hautzinger, - M, : (2003) “Effects of exercise training on quality of life, psychological well – being, immune status, and cardiopulmonary fitness in an Hiv – I positive population” Journal – of . sport – and – exercise – psychology, Journal – Article.
- 30- Roberts, R. & Zeidner, M & Matthews, G. (2002) : Does emotioinal intelligence meet traditional standards for an intelligence ? J. Emotion Published by the APA, Vol. 1, No. 3, PP. 196 – 231.
- 31- Salovey, P. & Mayer, J. J. (1990) : Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, J. of Intelligence, Vol. 9, pp. 185 – 211.
- 32- Spurlock, - P : (2002) “Association between participation in a university personal physical fitness course on leisure – time physical activity and stage of change in college women” Eugene, OR, Kinesiology Publications, university of oregon.