

الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى

الدكتورة / بسنت محمد حسن *

الدكتور / إبراهيم السيد موسى **

الدكتور / محمد عوض سعيد ***

الباحث / أحمد السيد عبدربه ****

ملخص البحث

يهدف البحث الي التعرف على الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى من خلال، وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه، إتبع الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (١١٧) من ناشئ ألعاب القوى، كما إستبعد الباحث عدد (٩) ناشئين لم يهتموا بالمشاركة لعدم رغبتهم فى التطبيق، ليصبح العدد الفعلي لعينة البحث الاساسية (١٠٨) ناشئ (٦٦ من الذكور، ٤٢ من الإناث) (٦٧.١٩%) ، يمثلون نسبة (٦٢.٠٦%) من المجتمع الاصلى، كما تم إختيار (٥٠) من ناشئ ألعاب القوى من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية واستبعد الباحث ناشئ واحد ليصبح عدد العينة الإستطلاعية الفعلي (٤٩) ناشئ، وأشارت أهم النتائج إلى:

– تم إعداد مقياس الطاقة النفسية تضمن على أربعة أبعاد وهم (الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- الصمود النفسى- الوعي الذاتى) وإشتمل على ٣٠ عبارة.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات اللاعبين الناشئين فى مستوى الطاقة النفسية تعزى لصالح للناشئين الذكور.

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات . جامعة كفر الشيخ.

** أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها.

*** مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها

**** مدرب رياضى- وباحث بمرحلة الماجستير

***** باحث ماجستير بكلية علوم الرياضة – جامعة بنها

Abstract

The research aims to identify the psychological energy of junior track and field athletes through, according to the nature of the research problem and to achieve its objectives, the researcher followed the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, due to its suitability to the nature of the research. The research sample was randomly selected and numbered (117) junior track and field athletes. The researcher also excluded (9) juniors who were not interested in participating due to their unwillingness to participate in the application, so that the actual number of the primary research sample became (108) juniors (66 males, 42 females) (67.19%), representing (62.06%) of the original community. (50) junior track and field athletes were also selected from within the research community and outside the primary sample to conduct the exploratory study. The researcher excluded one junior, so that the actual number of the exploratory sample became (49) juniors. The **most important results indicated:**

- A psychological energy scale was prepared that included four dimensions: (self-confidence, focus of attention, psychological resilience, and awareness (self-esteem) and included 30 statements.
- There were statistically significant differences between the scores of junior players in terms of psychological energy levels, with the males benefiting from the same.

مقدمة البحث:

إن الاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات، ولا يقتصر دور الرياضة على الجانب البدني فحسب، بل تمتد آثاره لتشمل الجانب النفسي أيضًا. ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٥م) أن اللاعبين يحتاجون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي. (١: ٣٢٨)

وتؤكد "نجاه على" (٢٠٠٩م) إلى أن الطاقة النفسية أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الحيوية والشدّة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما إن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لأغلب السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ إن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف. (٨: ٤٣)

مشكلة البحث:

من خلال الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، لاحظ الباحثون أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة الطاقة النفسية إهتمت باللاعبين والمدربين ومعلمي التربية الرياضية، ولم تتطرق هذه الدراسات (الطاقة النفسية للناشي ألعاب القوى) على حد علم الباحثون ، والذي يعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، ومن خلال عمل الباحثون كمدرّب لألعاب القوى، لاحظ أن الناشئين يعانون من تراجع في الدافعية والشعور بالإرهاق، مما يؤثر سلباً على أدائهم الرياضي، هذا الأمر دفع الباحثون للتساؤل عن العوامل التي تساهم في هذه الظاهرة، وكيف يمكن للمدربين التدخل لدعم هؤلاء الناشئين نظراً لقلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في سياق ألعاب القوى، ولاحظ الباحثون أيضاً زيادة الضغوط والمشكلات التي تقع على كاهل الناشئ الأمر الذي قد ينتج عنه ضعف ثقتهم بأنفسهم وينتابهم الصراع النفسي وإنخفاض مستوى أدائهم البدني والمهاري أثناء المنافسات مما يؤدي إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة على الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدني والعقلي ومنه إلى الإحترق النفسي.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية ، وأهميتها التطبيقية:

أولاً : الأهمية العلمية:

- تقديم إضافة جديدة للبيئة المعرفية في مجال علم النفس الرياضي من خلال إعداد مقياس الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى.

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

- قد يسهم نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية لتنمية مستوى الطاقة النفسية عند ناشئ ألعاب القوى، وبالتالي يكونوا قدوة حسنة لمن هم بين أيديهم في المستقبل .

رابعاً : هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على : الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى من خلال:

- التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى.
- التعرف على الفروق بين درجات الناشئين الرياضيين في مستوى الطاقة النفسية التي تعزى للناشئين (الذكور، والإناث)

خامسا: تساؤل البحث

- ١- ما مستوى الطاقة النفسية لدى ناشئي ألعاب القوى؟
 - ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الناشئين الرياضيين في مستوى الطاقة النفسية تعزى للناشئين (الذكور، والإناث)؟
- سادسا : مصطلحات البحث

الطاقة النفسية:

هي قدرة التحكم في مصادر الطاقة الايجابية (الإثارة، الاستماع، الاهداف الواقعية، الثقة بالنفس، الاسترخاء البدني والعقلي...) والتحكم في مصادر الطاقة السلبية (التوتر، القلق، الخوف، الغضب).

(١١ : ٢٨)

الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة يسرا حمدي محمد أبو ضيف (٢٠٢٣م) (١٠) بعنوان بناء مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث سباحي نادي أسوان الرياضي ونادي الشمس وعددهم (٣٠) سباح، وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى الطاقة الإيجابية للسباحين.
- ٢- دراسة محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٤م) (٦) بعنوان الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداء المهني لدى المدربين، وهدف البحث إلى التعرف على على الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداء المهني لدى المدربين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٨٥) مدرب كرة قدم - كرة سلة - كرة اليد - سباحة - الجمباز، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الطاقة النفسية والاداء المهني للمدربين.
- ٣- دراسة نيكترىوس Nektarios A - et al (٢٠٠٧) (١٢) بعنوان خبرة الطلاقة وفق مرجعية نموذج الطلاقة، وتهدف إلي التعرف علي الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة ٢٢٠ رياضي، وكانت أهم النتائج تحقق وجود فروق دالة في حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد بين الرياضيين، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي ألعاب القوى بمحافظة القليوبية والمسجلين بالإتحاد المصري لألعاب القوى للموسم التدريبي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (١٧٤) لاعب ولاعبة من أندية ومراكز شباب مختلفة (نادي بنها، العبور، البلاستيك، ١٥ مايو، مركز شباب ناصر، إبراهيم بيه، بهتيم، المؤسسة العالمية، قلوب).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث السالف ذكره وبلغ عددهم (١١٧) من ناشئي ألعاب القوى، كما استبعد الباحثون عدد (٩) ناشئين لم يهتموا بالمشاركة لعدم رغبتهم في التطبيق، ليصبح العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (١٠٨) ناشئ (٦٦ من الذكور، ٤٢ من الإناث) يمثلون نسبة (٦٢.٠٦%) من المجتمع الأصلي، كما تم اختيار (٥٠) من ناشئي ألعاب القوى من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية واستبعد الباحثون ناشئ واحد ليصبح عدد العينة الإستطلاعية الفعلي (٤٩) ناشئ، وجدول (١) يوضح التوزيع الإحصائي لعينتي البحث (الأساسية، الاستطلاعية):-

جدول (١)

تصنيف عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية)

العينة	مجتمع البحث	عدد الناشئين المبدئي	عدد الناشئين المستبعدين	العدد الفعلي للناشئين	النسبة المئوية
الأساسية	١٧٤ ناشئ	١١٧ ناشئين	٩ ناشئين	١٠٨ ناشئ مجموعة البحث الأساسية	٦٢.٠٦%
الاستطلاعية		٥٠ ناشئ	(١) ناشئ	٤٩ ناشئ	٢٨.١٦%
الإجمالي		١٦٧ ناشئ	١٠ ناشئين	١٥٧ ناشئ	٩٠.٢٢%

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثون في جمع البيانات :-

١- مقياس الطاقة النفسية لدى ناشئي ألعاب القوى. " إعداد الباحثون "

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس عادات العقل من خلال المسح المرجعي، وقد بلغ عددها تسعة محاور وهي: (الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- الصمود النفسي - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل- الوعي الذاتي- مستوى الطموح- مواجهه القلق- الاستمتاع- المحادثة الايجابية للذات).

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

– قام الباحثون بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس مستوى الطاقة النفسية تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي وألعاب القوى.

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحثون بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم تسعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء.

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس مستوى عادات العقل لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية

(ن=٧ خبراء)

م	الأبعاد	التكرار	الأهمية النسبية	المختار
١	الثقة بالنفس	٥	٧١.٤٢%	√
٢	تركيز الانتباه	٦	٨٥.٧١%	√
٣	الصمود النفسى	٧	١٠٠%	√
٤	الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل	١	١٤.٢٨%	X
٥	الوعى الذاتى	٦	٨٥.٧١%	√
٦	مستوى الطموح	٢	٢٨.٥٧%	X
٧	مواجهه القلق	١	١٤.٢٨%	X
٨	الاستمتاع	٢	٢٨.٥٧%	X
٩	المحادثة الإيجابية للذات	٠	٠%	X

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على أبعاد مقياس مستوى الطاقة النفسية لدى ناشئى وناشئات ألعاب القوى قد تراوحت بين (٠% ، ١٠٠%)، وقد ارتضى الباحثون نسبة ٧٠% فأكثر، وبذلك تم الاتفاق على أبعاد (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الصمود النفسى، الوعى الذاتى) وحذف أبعاد (الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل، الطموح، مواجهة القلق، الإستمتاع، المحادثة الإيجابية للذات).

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحثون بصياغة عبارات المقياس الطاقة النفسية في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد، وقد استعان الباحثون ببعض مقاييس مستوي الطاقة النفسية للبحوث السابقة والمرتبطة ببعض الأبعاد حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئ وناشئات ألعاب القوى، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس الطاقة النفسية من (٣٩) عبارة.

وقد راع الباحثون في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع مستوي الطاقة النفسية لدى ناشئ ألعاب القوى.

جدول (٣)

عدد عبارات محاور عادات العقل في صورته الأولى

م	بعد	عدد العبارات
١	الثقة بالنفس	(١١) عبارات
٢	تركيز الانتباه	(٧) عبارات
٣	الصمود النفسي	(١١) عبارات
٤	الوعي الذاتي	(١٠) عبارات
	الإجمالي	٣٩ عبارة

يوضح جدول (٣) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث، ثم قام الباحثون بتوزيع المقياس في صورته الأولى على السادة الخبراء للتأكد من انتماء كل عبارة للبعد التي تنتمي اليه في المقياس وكذلك إضافة العبارات، وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس.

المعاملات العلمية للمقياس وهي :

أولاً : صدق المحكمين :

قام الباحثون بعرض أبعاد إستمارة الإستبيان عبارات كل بعد من مقياس الطاقة النفسية، علي (١٠) خبراء في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم لإبداء الرأي حول مناسبة وكفاية العبارات ومناسبة صياغتها لعينة البحث وتمثيلها للبعد التي تنتمي إليه، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل بعد "انتماء العبارة للبعد".

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحثون بوضع المقياس في صورته الأولى والتي تكونت من (٦٧) عبارة حيث قام الباحثون باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٣)
التقدير الكمي لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث:

بعد حصر آراء السادة الخبراء على عبارات مقياس الطاقة النفسية قام الباحثون بحساب التقدير الكمي كما هو موضح بالمعادلة التالية :-

أ- التقدير الكمي لعبارات كل بعد بالمقياس:

قام الباحثون بحساب التقدير الكمي لعبارات كل بعد بمقياس الطاقة النفسية وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة التالية:-

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية:

$$خ ع = \frac{أ \times ب}{ن} \quad \text{حيث أن الخطأ المعياري يرمز له ب (خ ع) ،}$$

$$(أ) \text{ هي نسبة الموافقة} = \frac{\text{عدد تكرارات الموافقة}}{\text{العدد الكلي للخبراء}}$$

$$(ب) \text{ هي نسبة عدم الموافقة} = ١ - أ$$

$$(ن) \text{ هي العدد الكلي للخبراء}$$

ثم قام الباحثون بحساب حد الدلالة عند (٠.٠٥) = خ ع x ١.٦٩ ، ثم مقارنة حد الدلالة عند (٠.٠٥) مع (ب) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب < حد دلالة عند (٠.٠٥) تحذف العبارة أو تعدل ، وإذا كانت ب > حد الدلالة عند (٠.٠٥) تبقى العبارة.

جدول (٤)

التقدير الكمي لعبارات البعد الأول (الثقة بالنفس) بمقياس الطاقة النفسية

ن = ٧ خبراء

م	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري (ع خ)	حالة العبارة
١	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓
٢	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٣	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓
٤	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
٥	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٦	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓
٧	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٨	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓
٩	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓
١٠	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة
١١	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	✓

يتضح من جدول (٤) التقدير الكمي لعبارات البعد الأول (الثقة بالنفس) بمقياس الطاقة النفسية قيد البحث، وتشير آراء السادة الخبراء الى حذف العبارة رقم (٧,٥,٢)، وبذلك يصبح العدد الفعلي للبعد الأول (الثقة بالنفس) بمقياس الطاقة النفسية (٨) عبارات، تمهيدا لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للوصول الى العدد النهائي لعبارات بعد (الثقة بالنفس) بمقياس الطاقة النفسية قيد البحث.

جدول (٥)

التقدير الكمي لعبارات البعد الثاني (تركيز الإنتباه) بمقياس الطاقة النفسية

ن = ٧ خبراء

م	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري (ع خ)	حالة العبارة
١	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٣	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٤	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٥	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٦	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√

يتضح من جدول (٥) التقدير الكمي لعبارات البعد الثاني (تركيز الإنتباه) بمقياس الطاقة النفسية قيد البحث، وتشير آراء السادة الخبراء الى حذف العبارة رقم (٣)، وبذلك يصبح العدد الفعلي للبعد الثاني (تركيز الإنتباه) بمقياس الطاقة النفسية (٦) عبارات، تمهيدا لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للوصول الى العدد النهائي لعبارات البعد قيد البحث.

جدول (٦)

التقدير الكمي لعبارات البعد الثالث (الصمود النفسي) بمقياس الطاقة النفسية

ن = ٧ خبراء

م	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري (ع خ)	حالة العبارة
١	٠.٤	٠.٦	٠.٠١٥	حذف العبارة
٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	تعديل صياغة العبارة
٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
٤	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
٥	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
٦	٠.٤	٠.٦	٠.٠١٥	حذف العبارة
٧	٠.٤	٠.٦	٠.٠١٥	حذف العبارة
٨	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
٩	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
١٠	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	✓
١١	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة

يتضح من جدول (٦) التقدير الكمي لعبارات البعد الثالث (الصمود النفسي) بمقياس الطاقة النفسية قيد البحث، وتشير آراء السادة الخبراء الى حذف العبارة رقم (١، ٦، ٧)، وبذلك يصبح العدد الفعلي للبعد الثالث (الصمود النفسي) بمقياس الطاقة النفسية (٨) عبارات ، تمهيدا لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للوصول الى العدد النهائي لعبارات البعد قيد البحث.

جدول (٧)

التقدير الكمي لعبارات البعد الرابع (الوعي الذاتي) بمقياس الطاقة النفسية

ن = ٧ خبراء

م	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري (ع خ)	حالة العبارة
١	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٢	٠.٤	٠.٦	٠.٠١٥	حذف العبارة
٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة
٤	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٥	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٦	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	تعديل صياغة العبارة
٨	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٩	٠.٤	٠.٦	٠.٠١٥	حذف العبارة
١٠	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√

يتضح من جدول (٧) التقدير الكمي لعبارات البعد الرابع (الوعي الذاتي) بمقياس الطاقة النفسية قيد البحث، وتشير آراء السادة الخبراء الى حذف العبارة رقم (٩، ٢) ، وبذلك يصبح العدد المبدئي للبعد الرابع (الوعي الذاتي) بمقياس الطاقة النفسية (٨) عبارات، تمهيدا لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للوصول الى العدد النهائي لعبارات البعد قيد البحث .

جدول (٨)

العبارات المستبعدة لمقياس الطاقة النفسية لدى ناشئ وناشئات ألعاب القوى
بناءً على العرض على السادة الخبراء

م	البعد	العبارات المستبعدة	
		الرقم	نص العبارة
١	الثقة بالنفس	٢	أثق في قدرتي على تحقيق أهدافي الشخصية والرياضية بفضل التزامي وتدريبي
		٥	أشعر بالثقة في قدرتي على التأقلم مع التغييرات في خطط التدريب أو استراتيجيات المنافسة
		٧	تشجيع المدرب إجتهادي لتحقيق المستوى الامثل
٢	تركيز الانتباه	٣	أتمكن من تجاوز المشتتات والحفاظ على انتباهي خلال المنافسات
٣	الصمود النفسي	١	أشعر بالقدرة على تجاوز الإخفاقات وتحويلها إلى فرص للتعلم
		٦	أتمكن من مواصلة التدريب والعمل بجد حتى عندما يكون الدافع منخفضاً
		٧	أشعر بالقدرة على البقاء مركزاً على أهدافي حتى في ظل الظروف الصعبة
٤	الوعي الذاتي	٢	لي القدرة على تقييم نفسي
		٩	أتعلم من أخطائي وأحاول تحسينها

المجموع (٩) عبارات

يتضح من الجدول (٨) أن عدد العبارات المستبعدة من البعد الأول (الثقة بالنفس) عدد (٣) عبارة والبعد الثاني (تركيز الانتباه) عدد (١) عبارة والبعد الثالث (الصمود النفسي) كانت (٣) عبارات والبعد الرابع (الوعي الذاتي) عدد (٢) عبارة وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المستبعدة من المقياس ككل بلغ عدد (٩) عبارات.

جدول (٩)

العبارات المعدلة لمقياس الطاقة النفسية لدى ناشئ وناشئات ألعاب القوى
بناءً على العرض على السادة الخبراء

م	محاور الإستبيان	العبارات التي تم تعديلها من قبل الخبراء		
		الرقم	قبل العرض على السادة الخبراء	بعد العرض على السادة الخبراء
١	الثقة بالنفس	١٠	ضعف ثقتي بنفسى يجعلنى أتجنب المنافسات المهمة	أتجنب المنافسات المهمة خوفاً من الفشل
٢	الصمود النفسى	٢	يساعدنى مدربى على إتقان كل المهارات الحركية	أحقق تقدماً ملحوظاً فى إتقان المهارات الحركية بفضل تدريب المدرب لى
		١١	أبذل ما فى وسعى لتعلم وإتقان المهارات الحركية	أبذل قصارى جهدى لتعزيز وتحسين قدراتى المهارية
٣	الوعى الذاتى	٣	أميل إلى الاتزان فى سلوكى	أحاول أن أكون متزناً فى تصرفاتى
		٧	أسعى إلى تطوير نفسى بنفسى	أسعى جاهداً لتطوير مهلاتى وقدراتى

يتضح من الجدول (٩) انه تم تعديل عدد (١) عبارة للمحور الأول (الثقة بالنفس) وعدد (٢) عبارة للمحور الثالث (الصمود النفسى) وعدد (٢) عبارة للمحور الرابع (الوعى الذاتى) وبالتالي يصبح عدد العبارات التي تم تعديلها من قبل السادة الخبراء (٥) عبارات.

جدول (١٠)

عدد عبارات أبعاد الطاقة النفسية في صورته المبدئية تمهيدا لتطبيقه على العينة الإستطلاعية

م	بعد	عدد العبارات
١	الثقة بالنفس	(٨) عبارات
٢	تركيز الانتباه	(٦) عبارات
٣	الصمود النفسى	(٨) عبارات
٤	الوعى الذاتى	(٨) عبارات
المجموع		٣٠ عبارة

يوضح جدول (١٠) عدد عبارات كل بعد وإجمالي عدد عبارات مقياس الطاقة النفسية في صورته النهائية تمهيداً لتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية قيد البحث، كما أشار السادة الخبراء إلى مناسبة ميزان التقدير (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) وبمفتاح تصحيح (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي للعبارات الإيجابية وعكسها للعبارات السلبية، وفقاً لطبيعة كل بعد قيد البحث .

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (المبدئية) وعدد عباراته (٣٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، قام الباحثون بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (٤٩) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الإستطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للتأكد من الصدق والثبات لمقياس الطاقة النفسية ومدي فهم ووضوح العبارات قيد البحث.

الصدق Validity :

صدق الإتساق الداخلي :-

قام الباحثون بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق مقياس الطاقة النفسية قيد البحث، بحساب دلالة الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه
والمجموع الكلي لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث

ن = ٤٩ ناشئ

الثقة بالنفس			تركيز الإنتباه			الصمود النفسي			الوعي الذاتي		
م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)	م	ع (ر)	مج (ر)
١	*.٥٣	*.٥٥	١	*.٤٨	*.٦٠	١	*.٥٢	*.٧٥	١	*.٦٣	*.٧٧
٢	*.٤٩	*.٣٩	٢	*.٥٣	*.٦٤	٢	*.٣٢	*.٥٨	٢	*.٥١	*.٦٥
٣	*.٤١	*.٤٦	٣	*.٦٨	*.٦٨	٣	*.٣٥	*.٦٦	٣	*.٦٩	*.٦١
٤	*.٣٧	*.٥٢	٤	*.٦٨	*.٥١	٤	*.٦٥	*.٥٤	٤	*.٣٩	*.٥٨
٥	*.٣٩	*.٤٥	٥	*.٥٧	*.٣٩	٥	*.٤٥	*.٣٦	٥	*.٤٨	*.٥٥
٦	*.٥٨	*.٦٨	٦	*.٧٥	*.٦٨	٦	*.٨٥	*.٥٦	٦	*.٥٨	*.٦٨
٧	*.٥٧	*.٣٥				٧	*.٧٥	*.٦٥	٧	*.٧٥	*.٣٥
٨	*.٣٨	*.٤٤				٨	*.٩٥	*.٦٥	٨	*.٧٩	*.٥٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٧) = ٠.٢٨٢

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين البعد والعبارة والمجموع الكلي لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صلاحية عبارات المقياس.

صدق المقارنة الطرفية :-

بعد تطبيق مقياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية للتأكد من صدق الاتساق الداخلي، قام الباحثون بترتيب نتائج العينة الإستطلاعية (٤٩) ناشئ تصاعدياً وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لنتائج مقياس الطاقة النفسية
قيد البحث بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية

ن = ١ = ٢ = ١٢ ناشئ

قيمة "(T)"	الربيع الأدنى ١٢ ناشئ		الربيع الأعلى ١٢ ناشئ		أبعاد مقياس الطاقة النفسية
	ع	م	ع	م	
*٣.٨٢	٣.٥١	١٢.١٥	٣.٦١	١٧.٩٥	الثقة بالنفس
*٢.٠١	٣.٨٤	٨.٥٤	٤.٢١	١١.٩٩	تركيز الانتباه
*٤.١١	٢.١٦	١٣.٦٨	٢.٩٥	١٨.٢١	الصمود النفسي
*٣.٨٤	١.٩٥	١٣.١١	٣.٨٤	١٨.٠٩	الوعي الذاتي
*٣.٣٥	١١.٤٦	٤٧.٤٨	١٤.٦١	٦٦.٢٤	إجمالي درجة المقياس

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٢) = ١.٧١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدى العينة الاستطلاعية في مقياس الطاقة النفسية قيد البحث ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يعطى دلالة مباشرة على صدق نتائج مقياس الطاقة النفسية وصلاحيته للتطبيق على العينة الاساسية قيد البحث.

الثبات Reliability :

معامل ألفا لبيان ثبات مقياس الطاقة النفسية قيد البحث:-

قام الباحثون باختبار ثبات مقياس الطاقة النفسية بعد تطبيقه على عينة إستطلاعية مكونة من (٤٩) ناشئ وذلك بحساب معامل "ألفا كرونباخ" والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (١٣)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث

ن = ٤٩ ناشئ

م	أبعاد مقياس الطاقة النفسية	معامل ألفا كرونباخ
١	الثقة بالنفس	*٠.٦٥٧
٢	تركيز الانتباه	*٠.٦٥٦
٣	الصمود النفسي	*٠.٥١٦
٤	الوعي الذاتي	*٠.٧٤٩
معامل ألفا كرونباخ لمقياس الطاقة النفسية		*٠.٦٥٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٧) = ٠.٢٨٢

يوضح جدول (١٣) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات للأبعاد الأربعة لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا للأبعاد الأربعة مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياس قيد البحث وصلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- re test :-

بعد تطبيق المقياس في صورته الاولى على العينة الإستطلاعية، قام الباحثون بإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوعين. ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياس قيد البحث، والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية للتجزئة النصفية
لمقياس الطاقة النفسية على العينة الإستطلاعية

ن = (٤٩) ناشئ

قيمة "(ر)"	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		ابعاد مقياس الطاقة النفسية
	ع	م	ع	م	
*٠.٣٩	١.٢٢	٧.٤٩	١.٢١	٨.٠	الثقة بالنفس
*٠.٤٨	٠.٨٦	٥.١٥	١.٥٤	٥.٢٧	تركيز الانتباه
*٠.٥٧	١.٦٨	٨.٥٥	٢.٠٦	٧.٤٨	الصمود النفسي
*٠.٤٤	١.٩٩	٧.٩٧	١.٦٥	٨.٢١	الوعي الذاتي
*٠.٤٧	٥.٧٥	٢٩.١٦	٦.٤٦	٢٨.٩٦	اجمالي درجة المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٧) = ٠.٢٨٢

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج هذا المقياس عند تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

جدول (١٥)

عدد عبارات المقياس والدرجة الصغرى والعظمى فى أبعاد الطاقة النفسية لعينة البحث

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى
١	الثقة بالنفس	٨	٨	٣٢
٢	تركيز الانتباه	٦	٦	٢٤
٣	الصمود النفسي	٨	٨	٣٢
٤	الوعي الذاتي	٨	٨	٣٢
	الدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية	٣٠	٣٠	١٢٠

يوضح جدول (١٥) عدد عبارات كل بعد وإجمالي عدد عبارات مقياس الطاقة النفسية في صورته (النهائية) تمهيداً لتطبيقه على العينة الأساسية قيد البحث، وبذلك يتكون مقياس الطاقة النفسية في صورته النهائية من أربعة أبعاد أساسية تجمع عدد (٣٠) عبارة بميزان تقدير رباعي ومفتاح تصحيح (١,٢,٣,٤) للعبارات الموجبة وعكسها للعبارات السالبة ليكون إجمالي مجموع درجة مقياس الطاقة النفسية (١٢٠) درجة تمثل أعلى مستوى للطاقة النفسية، بينما يكون أقل درجة ممكن أن يحصل عليها الناشئ (٣٠) درجة تمثل أقل مستوى للطاقة النفسية، وبحساب المدى يمكن تصنيف درجات عينة البحث كالتالي، إذا

تراوحت درجات الناشئ من (١ : ٣٠) درجة فهي تشير إلى مستوى منخفض للطاقة النفسية ، إذا تراوحت درجات الناشئ من (٣١ : ٦٠) درجة فهي تشير إلى مستوى متوسط للطاقة النفسية وإذا تراوحت درجات الناشئ من (٦١ : ٩٠) درجة فهي تشير إلى مستوى فوق المتوسط للطاقة النفسية وإذا تراوحت درجات الناشئ من (٩١ : ١٢٠) درجة فهي تشير إلى مستوى مرتفع للطاقة النفسية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٤/٧/١م) الي الفترة (٢٠٢٤/٧/١٨م) على عينة عشوائية من لدى ناشئ ألعاب القوى وقوامها (٤٩) ناشئ خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صلاحية إستمارتي المقياسين لدراسة الطاقة النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسى لدى ناشئ ألعاب القوى، عن طريق إجراء المعاملات العلمية لها، قام الباحثون بتطبيق إستمارات مقياس الطاقة النفسية والاحتراق النفسى علي عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من يوم (٢٠٢٤/٨/٤م) الي الفترة (٢٠٢٤/٩/٢٦م) على عينة البحث الأساسية حيث بلغ العدد (١٠٨) ناشئ، بعد ذلك قام الباحثون بتجميع إستمارات استبيانات الطاقة النفسية والاحتراق النفسى وتصحيحها ووضع الدرجات لها ثم تبويب تلك النتائج تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

المعاملات الاحصائية المستخدمة :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- | | | |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| المتوسط الحسابي. | الإلتواء | اختبار معامل الارتباط البسيط لبيرسون. |
| الوسيط . | اختبار (T) للدلالة فروق المعنوية. | توضيح النتائج بالاشكال البياني. |
| الانحراف المعياري. | اختبار ألفا كرونباخ. | |

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل :

- عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الأول لمستوى الطاقة النفسية لدى ناشئي ألعاب القوى قيد البحث .

جدول (١٦)

عرض نتائج تطبيق مقياس الطاقة النفسية على العينة الأساسية وتحديد

مستوى الطاقة النفسية وفقاً لأبعاد المقياس ومفتاح التصحيح

ن= (١٠٨) ناشئ

مستوى الطاقة النفسية	قيمة (ت)	المتوسط الفرضي	الأهمية النسبية	مقياس الطاقة النفسية		أبعاد مقياس الطاقة النفسية
				ع	م	
مرتفع	* ٤.١١	١٢	%٧٨.٩٥	٣.٥٤	١٨.٩٥	الثقة بالنفس
مرتفع	* ٦.٠٤	٩	%٨٥.٣٣	٢.٦٤	١٥.٣٦	تركيز الانتباه
مرتفع	* ٥.٣٩	١٢	%٨٤.٧٥	١.٩٥	٢٠.٣٤	الصمود النفسي
مرتفع	* ٥.٢٤	١٢	%٨١.٤١	٢.٦٤	١٩.٥٤	الوعي الذاتي
مرتفع	* ٥.٢٠	٤٥	%٨٢.٤٣	١٠.٧٧	٧٤.١٩	إجمالي درجة المقياس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٠٧) = ١.٦٤

يتضح من جدول (١٦) بعد تطبيق مقياس الطاقة النفسية على العينة الأساسية قيد البحث ووفقاً لأبعاد المقياس ومفتاح التصحيح ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لجميع أبعاد مقياس الطاقة النفسية والمجموع الكلي وبين المتوسط الفرضي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عنوية (٠.٠٥) مما يدل على إرتفاع مستوى الطاقة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمفتاح التصحيح وبدلالة إحصائية ويتضح ذلك بالشكل البياني التالي .

- عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل الثاني للفروق بين الناشئين الذكور والإناث في مستوى الطاقة النفسية لدى ناشئي ألعاب القوى (عينة البحث) قيد البحث .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الناشئين الذكور والإناث في مستوى الطاقة النفسية قيد البحث

ن= (١٠٨) ناشئ

أبعاد مقياس الطاقة النفسية	الناشئين الذكور ن=٦٦		الناشئين الإناث ن=٤٢		قيمة "T"	طاقة نفسية مرتفعة لصالح
	ع	م	ع	م		
الثقة بالنفس	١١.٧٦	٢.٢١	٧.١٩	١.٣٣	*١٢	الذكور
تركيز الانتباه	٩.١٢	١.٦٩	٦.٢٤	٠.٩٥	*٩.٩٨	الذكور
الصمود النفسي	١١.٣٩	١.١١	٨.٩٥	٠.٨٤	*١٢.١	الذكور
الوعي الذاتي	١١.١٢	١.٣٤	٨.٤٢	١.٣٠	*١٠.٢	الذكور
اجمالي درجة المقياس	٤٣.٣٩	٦.٣٥	٣٠.٨	٤.٤٢	*٥.٤	الذكور

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٠٦) = ١.٦٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الذكور والإناث ناشئي ألعاب القوى في مستوى الطاقة النفسية قيد البحث، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية، مما يعطي مؤشراً لارتفاع مستوى الطاقة النفسية لناشئي ألعاب القوى الذكور مقارنة بالإناث ، ويتضح فروق مستوى الطاقة النفسية بينها من الشكل التالي .

مناقشة نتائج التساؤل:

بتحليل نتائج الجدول (١٦) يتضح أن هناك مستوى مرتفع للطاقة النفسية لدى ناشئي ألعاب القوى، حيث أن الطاقة النفسية ترتبط بعلاقة معنوية بالاتجاه الإيجابي بنتائج المنافسات، وهذا يعني أن كلما كان مستوى الطاقة النفسية عالياً كلما زاد ذلك فرصة تحقيق الانجاز وهي بذلك تساهم في تحقيق افضل الانجازات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد السيد الششتاوي (٢٠٢٠م) (٣) أن هناك طاقة نفسية عالية لعينة البحث وتختلف مع نتيجة دراسة محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٤م) (٦) التي أثبتت أن هناك طاقة نفسية متوسطة لدى عينة البحث.

يرى كلا من محمد على كامل (٢٠٠١م)، وريهام عصام الدين خطاب (٢٠١٣م) أن مفهوم الطاقة النفسية الفعالة باعتبارها مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية ، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى انجاز مهام محددة في حاله

المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم انجاز أى مهام فى حاله المستويات المنخفضة من الطاقة. (٥: ٢١٧)، (٢: ٢٠)

ويرى هوشيار عبد الرحمن (٢٠١٠) أن الطاقة النفسية تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء ويحتاج اللاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفا أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة. (٩: ٢٦٦)

كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢) على أن الطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في ماء الواجبات الملقاة على عاتقه. (٤: ٩٧)

ويعزو الباحثون ظهور هذه النتيجة إلى أهمية تحقيق الطاقة النفسية في تقوية حماس الناشئين ورفع الثقة بالنفس لديهم وقدرتهم على التحكم في الانفعالات والسلوكيات والتحدى للمواقف الصعبة فضلا عن الالتزام بالخلق والقيم الرياضية وعدم الاستسلام بسهولة مما يرفع لديهم بذل أقصى الجهود للفوز لتحقيق الذات بروح المنافسة الشريفة التي تركز على الواجب المطلوب.

كما يرى الباحثون أن الطاقة النفسية الإيجابية تتمثل في الإثارة والسعادة وارتفاع مستوى الطاقة النفسية لناشئ ألعاب القوى يعتمد على قدرة الناشئين على تنظيم طاقاتهم النفسية من خلالهم أو من خلال المحيطين بهم والذين يقدمون يد العون لهم ومساندتهم ودعمهم، كما أن المدرب الناجح هو الذي يستخدم مهاراته في استثارة وتوجيه الناشئين وإن استعمال المدرب التعزيز الإيجابي يزيد من دافعية اللاعب نحو الطاقة النفسية الإيجابية.

مناقشة التساؤل الثاني:

يوضح الجدول (١٧) أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الطاقة النفسية بلغ (٤٣.٣٩) وبانحراف معيارى قدرة (٦.٣٥)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة الإناث على المقياس نفسة (٣٠.٨) وبانحراف معيارى قدرة (٤.٤٢) ولمعرفة دلالة الفروق أستخدم الباحثون قيمة (T) حيث ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق في الطاقة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

إن الأداء الرياضي الأمثل يتحقق من خلال الوحدة والتكامل بين كل من الطاقة البدنية والطاقة الذهنية للاعب، فمثلا يحتاج اللاعب إلى التدريب على التحكم بالطاقة البدنية، كذلك يحتاج إلى التدريب على التحكم في طاقته النفسية، ويتم التحكم بالطاقة البدنية من خلال العلاقة بين أحمال

التدريب وأوقات الراحة وتأثيرها في أجهزة الجسم البيولوجية للاعب (التكيف)، عندها يكون اللاعب ماهراً في إدراك مخزونه من الطاقة وتحديد ما ينفقه منها في أثناء الأداء. كذلك الأمر يبدو بالنسبة إلى كيفية التحكم في الطاقة النفسية التي تتحقق من خلال تدريب اللاعب على الأفكار البناءة الواقعية وكيفية السيطرة والتحكم في ذهنه ومشاعره، وكذلك من خلال التدريب على الاسترخاء. (٥٦: ٧)

كما إن نجاح العمليات التدريبية لا يتحقق من خلال اكتساب الناشئ القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب وإنما من خلال السيطرة والتحكم في طاقته النفسية والانفعالية وسلوكيات غير محببة، ويتوقف نجاح الإعداد النفسي من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للناشئين إلى حد كبير من إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى فهي تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للناشئ، إن من أهم ما يميز الطاقة النفسية هي خلوها من بعض أنواع التوترات النفسية وهذه الحالة يطلق عليها الطلاقة النفسية .

لذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطاقة النفسية لدى ناشئ وناشئة ألعاب القوى تبعاً لمتغير الجنس وجاءت لصالح الذكور بمتوسط حسابي أعلى من الاناث ويرى الباحثون بأن الفروق جاءت من خلال الإهتمام الذي يوليه الذكور الى الجانب الرياضي عن الاناث وان الناشئين الذكور ينظرون الى التربية الرياضية والبدنية بانها مهارة مستقبلية ويمكنهم اكمال المشوار بها في المستقبل في حين ان النظرة الانثوية نظرة عكسية تماماً.

ويرى الباحثون أن إمتلاك كل من الناشئين والناشئات ذوى المستويات العليا للطاقة النفسية ويتضح ذلك من إجمالى البيانات الخاصة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وان الناشئين يمتلكون نسبة أعلى من الناشئات في الطاقة النفسية، ويعزو الباحثون الفروق إلى أن الناشئين يستطيعون بقدر كبير التحكم في طاقتهم النفسية ويستثمرون طاقتهم النفسية والقدرة التي يمتلكونها بحيث تخلق لديهم نوع من المثابرة والتحدى والمنافسة، ويستطيعون التخلص من الافكار السلبية والتركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية مما يساهم في التحكم في الاداء، وترجع ايضا هذه النتيجة إلى تميز الناشئين الذكور بشغف المنافسة القوية ووضع أهداف عالية، كما يطمحون إلى أن يكونوا أفضل مما يجعل سلوكهم يتسم بالايجابية نحو المنافسة، أما بالنسبة للاناث فهن أقل قدرة على التعامل مع المواقف المقلقة وأقل صموداً في مواجهه مشكلات والضغط، فبحكم تكوينهم النفسي والجسدي فهن أقل قدرة على تحمل أعباء المنافسة وأقل قدرة على التعامل مع المحن والصعوبات، كما أن الاسرة تركز على المهام الدراسية لديها وتشغل تفكيرها وتؤثر على جهدها وحيوتها وتستنفذ طاقتها.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال ما تحقق من تساؤل البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحثون التوصل إلى أن:

١- تم إعداد مقياس الطاقة النفسية تضمن على أربعة أبعاد وهم (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - الصمود النفسي - الوعي الذاتي) وإشتمل على ٣٠ عبارة.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات اللاعبين الناشئين في مستوى الطاقة النفسية تعزى لصالح للناشئين الذكور.

ثانياً: التوصيات:

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحثون من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحثون بالآتى:

١- الاهتمام بتطبيق مقياس البحث لدى ناشئ ألعاب القوى بشكل دورى على الناشئين.

٢- تقديم دورات تدريبية وورش عمل للناشئين لتعزيز الصحة النفسية العامة.

٣- توفير برامج دعم نفسى وتحفيزى للناشئين لتعزيز مستوى الطاقة النفسية الايجابية.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥م): الاعداد النفسى للناشئين، دار الفكرالعربى، القاهرة.
- ٢- ريهام عصام الدين خطاب(٢٠١٣م): الطاقة الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين حركيا وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعه حلوان.
- ٣- محمد السيد الششتاوى (٢٠٢٠م):الفروق فى الطاقة النفسية وفقا لانماط دافعية الانجاز الرياضى لمجموعات مختارة من الرياضيين، بحث إنتاج ، كلية التربية الرياضية، جامعه كفر الشيخ.
- ٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- محمد على كامل (٢٠٠١م): دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسى لدى ثلاث مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة، مجله كلية التربية، مجلد (٢)، العدد(٣٠)، جامعه طنطا.
- ٦- محمود هشام عبد الرازق(٢٠٢٤م): الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداء المهنى لدى المدربين، بحث إنتاج، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.

- ٧- مصطفى حسين باهي، سمير جاد (٢٠٠٤م): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
- ٨- نجات سعيد علي (٢٠٠٩م): الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة اليد، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد ٢، المجلد ٩.
- ٩- هوشيار عبد الرحمن (٢٠١٠م): تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٢، مجلد ٣.
- ١٠- يسرا حمدي محمد أبو ضيف (٢٠٢٣م): بناء مقياس الطاقة الإيجابية للسباحين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 11- Csikszentmihalyi (2014): Finding flow in web design the psychology of engagement with everyday life. New York basic book
- 12- Nektarios A., Suaan A., Yannis Z., Konstantionk., (2007): "Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow" journal of the sport psychologist, 21 (4) December, Human kinetice, u. S.A. in internet.