



The effectiveness of a psychological training program in mobilizing the psychological energy of football players

Majid Hamid Abd ^{1*}

Anbras Younes Muhammad ²

Abdel Wadood Ahmed

1- College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

2- University of Mosul - College of Physical Education and Sports Sciences

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.10>

Article info.

Article history:

-Received:4/10/2022

-Accepted: 25/10/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- effectiveness
- psychological program
- mobilizing
- psychological energy

© 2022 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The aim of the research is to prepare a psychological program and measure psychological energy mobilization for football players and to identify the degree of psychological energy mobilization among youth football players, and to identify the differences between psychological energy mobilization among young football players, and the researchers followed the experimental research approach by designing the group and the experimental on A sample of youth football club players in youth football was chosen from the community of origin of (175) players, so that the number of the main sample was (23) players, with a percentage of (30.66%) from their community of origin, which represents the football league players in Salah al-Din Governorate for the sports season (2019/2020), as the researchers decided to identify topics for the psychological training program sessions and to choose and determine the measure of psychological energy mobilization for football players, and the number of psychological training sessions was (14) sessions, and the sessions were held on (Monday and Thursday) at (3) pm. The researchers processed the results of the study with the (SPSS) program, and the researchers concluded that the application of the psychological training program helps to improve the effectiveness of psychological energy mobilization, and the researchers recommended that it is necessary to apply the psychological training program helps to improve the effectiveness of psychological energy among football players, which makes them progress at a positive level. To raise the psychological energy and improve performance of those who do not train with this program, as the application of the training program is based on improving the skills and performance in exercises and competitions of football players to outperform them over those who do not train without it, and it is necessary for football clubs to take care of developing the trainers' expertise in preparing Psychological training programs to change the curve of development in performance based on the results of this study, and the necessity of rationing and distributing training sessions in proportion to the age, gender and level of the players when training them with psychological programs.

Corresponding Author: abdulwadood@tu.edu.iq, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

فاعلية برنامج تدريبي نفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

ماجد حميد عبد/ جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د نبراس يونس محمد/ جامعة الموصل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د عبد الودود أحمد/ جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدف البحث في إعداد برنامج نفسي ومقياسي تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على درجة تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم ، والتعرف على الفروق بين تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم ، وانتهج الباحثون منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة والتجريبية على عينة من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي بكرة القدم للشباب اختيروا من مجتمع الاصل البالغ (175) لاعباً ليكون عدد العينة الرئيسة (23) لاعباً بنسبة (30.666 %) من مجتمعهم الاصل الذي يمثل لاعبي دوري كرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020/2019) ، إذ عمد الباحثون إلى تحديد مواضيع لجلسات البرنامج التدريبي النفسي واختيار وتحديد مقياس تعبئة الطاقة النفسية للاعبي كرة القدم ، وكان عدد الجلسات التدريبية النفسية (14) جلسة ، وأقيمت الجلسات يومي (الاثنين و الخميس) في الساعة (3) مساءً . وقام الباحثون بمعالجة نتائج الدراسة ببرنامج (SPSS) ، واستنتج الباحثون أن تطبيق البرنامج التدريبي النفسي يساعد على تحسين فاعلية تعبئة الطاقة النفسية ، وأوصى الباحثون بأنه من الضروري تطبيق البرنامج التدريبي النفسي يساعد على تحسين فاعلية الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، مما يجعلهم يتقدمون بالمستوى الايجابي لرفع الطاقة النفسية وتحسين الأداء عن الذين لا يتدربون على هذا البرنامج ، إذ إن تطبيق البرنامج التدريبي يقوم في تحسين المهارات والأداء في التمرينات والمنافسات لدى لاعبي كرة القدم ليفوقهم على الذين لا يتدربون من دونه ، ومن الضرورة أن تعتني أندية كرة القدم بتطوير خبرات المدربين في إعداد البرامج التدريبية النفسية لتغيير منحنى التطور في الأداء استناداً إلى نتائج هذه الدراسة ، وضرورة تقنين وتوزيع الجلسات التدريبية بما يتناسب مع عمر وجنس ومستوى اللاعبين عند تدريبهم بالبرامج النفسية .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- فاعلية
- برنامج نفسي
- تعبئة الطاقة النفسية
- لاعبي كرة القدم

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

قام المختصون والمدربون التقصي والبحث في دقائق الأمور عن أسباب التطور والتفوق إن لم يكن المحافظة على ديمومة نشاط اللاعب والفريق خلال وقت المباراة بالكامل والاستفادة المثلى من الظروف واستبعاد كل المؤثرات الخارجية السلبية التي تؤثر في مستوى الرياضي في التدريب والمنافسة ،

وان هذا التطور الرياضي الحاصل في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود

علمية مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً في جميع الأصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي .

ولعل من أهم مقومات الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد و التوجيه للاعبين على وفق أسس علمية دقيقة تتم بموجبها تنمية القيم الرياضية ورفع الروح المعنوية للاعبي كرة القدم والوصول إلى أفضل انجاز ممكن ضمن الحدود الطبيعية البدنية والمهارية والخطئية والنفسية للاعب .

إذ أشارت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم إلى أهمية العامل النفسي وكيف يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الإنجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً إذ ظهرت متطلبات خاصة لتحقيق الملاءمة النفسية المطلوبة لظروف المباراة والمنافسة عبر وسائل وإجراءات يتخذها المدرب أو الأخصائي النفسي مع اللاعب او يتخذها اللاعب مع نفسه ذلك ما يطلق عليه بالتعبئة النفسية وللوصول إلى الطاقة النفسية المثلى للتكامل والتلازم مع الطاقة البدنية والتي هي الهدف الذي ينشده القائمون والمختصون بالعملية التدريبية.⁽¹⁾

2 مشكلة البحث :

يعد موضوع الوصول إلى تحقيق الكفاءة النفسية المثلى المسعى الذي ينشده مدربو ولاعبوا فريق كرة القدم لتحقيق افضل النتائج ، ونظراً لظروف الأعداد الطويل والمرهق الذي يتعرض له لاعبو فرق الدرجة الاولى فئة الشباب بكرة القدم ، فأنها قد تترك آثارا سلبية وضغوطاً نفسية تؤثر سلبياً في تحقيق المستوى المنشود , ومن خلال متابعات الباحثون ولقاءاتهم المستمرة بلاعبي ومدربي فرق دوري الدرجة الاولى فئة الشباب بكرة القدم وجد اختلاف السبل المتبعة في التعبئة الطاقة النفسية بين اللاعبين من قبل مدربيهم كذلك تنوع مصادر التعبئة وذلك لتعدد المقاييس وعدم وجود معيار علمي وقياس موضوعي للتعرف على حدود الطاقة ومستوياتها ، ولأهمية هذان المتغيران في استقرار مستوى اللاعب في الساحة وتحقيقه افضل النتائج ورفع المستويات لدى لاعبي كرة القدم ارتأى الباحثون أعداد برنامج تدريبي نفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.

1- نجاة سعيد علي؛ الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة (الموصل بكرة اليد مجلد9 العدد2):(العراق ,الموصل, كلية التربية الاساسية, بحث منشور, مجلة أبحاث التربية الاساسية,2009).

1-3 أهداف البحث .:

- 1- وضع برنامج تدريبي نفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم
- 2 - التعرف على درجة تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
- 3 - التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي النفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم .

1-4 فرض البحث.:

1. للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث .:

- 1-5-1 **المجال البشري.:** لاعبو أندية الدرجة الأولى فئة الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي 2019 - 2020 وعددهم { 175 } لاعباً.
- 1-5-2 **المجال المكاني.:** ملاعب تدريب أندية الدرجة الأولى فئة الشباب بكرة القدم وقاعة ملعب نادي شباب الدور الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني.: المدة من (1 / 2 / 2019) لغاية (20 / 3 / 2020).**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****3-1 منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة وبالطريقة العمدية لتناسبها مع طبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي كرة القدم فئة الشباب (175) لاعباً لاندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي 2019- 2020 ، وتمثلت عينة البحث بلاعبي كرة القدم فئة الشباب البالغ عددهم (23) لاعباً يمثلون نادي شباب الدور والذين حصلوا على اقل وسط حسابي في مقياس تعبئة الطاقة النفسية وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع البحث والجدول (1) يبين ذلك :

الجدول (1) مجتمع البحث وعينته

ت	النادي	عينة الأعداد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة لتطبيق
1	بلد الرياضي	22		
2	سامراء الرياضي	15		
3	الأسحاقي الرياضي	25		
4	شباب الدور الرياضي			23
5	صلاح الدين الرياضي	26		
6	العلم الرياضي	13	10	

		20	الشرقاط الرياضي	7
		21	الأسمد الرياضي	8
23	10	142	المجموع	

من الأسباب التي ساعدت الباحثون بالاعتماد على هذا المجتمع وعينته للإجراءات الميدانية هي:

1. ضمان وجودهم والالتزام بأيام التدريب لتحقيق أغراض البحث .
2. سهولة الاتصال والتعاون مع الهيئات الإدارية والكادر التدريبي للأندية لتسهيل المهمة .
- 3- إن هذا المجتمع يمثل مشكلة البحث الجارية للحصول على نتائج من خلالها .

3-3 التصميم التجريبي :



يوضح الشكل (8) التصميم التجريبي المستعمل في الدراسة

3-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

الأدوات التي استعمالها الباحثون في بحثه الحالي هي :

- مقياس تعبئة الطاقة النفسية (مهند الخزاعي ، 2004) .
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- حاسبة الكترونية نوع (hp) عدد (1).
- كاميرا عدد (1) نوع (Canon) .

3-5 خطوات إجراءات البحث :-

3-5-1 مقياس تعبئة الطاقة النفسية :

أعتمد الباحثون بأعداد مقياس تعبئة الطاقة النفسية الذي قام الباحثون (مهند الخزاعي ، 2004، (1) على عينة من لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية صلاح الدين وكان المقياس مكون من (64) فقرة والذي وزع على عينة التطبيق المتمثلة بلاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة صلاح الدين ملحق رقم (4) وتكون الإجابة عن الفقرات باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ((تنطبق عليّ تماماً و تنطبق عليّ بشكل كبير و تنطبق عليّ إلى حد ما ولا تنطبق عليّ)) وتعطى لها الدرجات على التوالي (4 ، 3 ، 2 ، 1) للفقرات الايجابية والدرجات (4 ، 3 ، 2 ، 1) للفقرات السلبية وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (64- 256) وكان المتوسط الفرضي (160) ، وقد تم عرضه على السادة الخبراء

1-مهند عبد الحسن الخزاعي ؛ بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) ص 36 .

والمختصين الملحق (1) وكانت نسبة اتفاقهم على فقرات المقياس (100 %) ، وقد قام الباحثون بإجراءات إعداد مقياس تعبئة الطاقة النفسية وكما يأتي :

3-5-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

تعد عملية إخضاع العبارات للتحليل الإحصائي من أهم الإجراءات التي يجب القيام بها في أعداد المقياسين والتي يتم من خلالها التأكد من توافر الأسس العلمية للعبارات وهي الصدق والثبات ومن أجل ذلك قام الباحثون بتطبيق المقياسين ملحق (4) و(5) على عينة الأعداد البالغة (142) لاعبا من لاعبي أندية صلاح الدين بكرة القدم فئة الشباب وكالاتي:

3-5-2-1 الصدق :

ويقصد به أن المقياس يقوم بقياس السمة التي أعد لقياسها⁽¹⁾، والصدق من الشروط الأساسية والأسس العلمية لبناء المقاييس، وأستعمل الباحثون المؤشرات الآتية لصدق مقياس هذه الدراسة:

3-5-2-1-1 الصدق الظاهري :

من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس والذي تم ذكر ذلك في الحديث عن بناء المقياس ، إذ تحقق هذا النوع من أنواع الصدق ، و (يتبين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختيار من قبل لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من أجله) ⁽²⁾

3-5-2-1-2 الصدق المنطقي :

يذكر آلن (Allen) أن الصدق المنطقي يتمثل بالتصميم المنطقي للعبارات التي يتكون منها المقياس بحيث تغطي هذه العبارات الأبعاد الأساسية للظاهرة المطلوب قياسها⁽³⁾ وتم توافر هذا الصدق إذ قام الباحثون بتعريف الطاقة النفسية .

3-5-2-1-3 صدق الإعداد:

وسمي أيضاً صدق التكوين الفرضي أو صدق المفهوم ويقصد به مدى تجانس العبارات مع المفهوم المراد قياسه.⁽⁴⁾ ويعتمد صدق الإعداد على التطبيق التجريبي لذا فهو من المؤشرات المهمة

¹ - Tyler.L.E& Walsh.W.B.Test and measurement;(3rded ,Newjersy. Englewood , Cliffs ,Prentice-Hall .1979) P.29.

2-ساهرة عبد الله ؛ بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية:(رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية ابن رشد , جامعة بغداد , 1986 م) ص103 .

³ - Allen.M.J&Yen.W.M:Introduction to measurement theory;(California ، book ، cole ،1979) P.96.5

⁴ -Gay.L.R:Educational Evaluation Measurement، Ohio ،Charles Lse ،Merrill Publishing Company ،1986 ، P.168.

للمصدق ، وللتحقق من مدى توافره من مقياس هذه الدراسة وتم استخدام طريقتين (القوة التمييزية والاتساق الداخلي) وكالاتي :

3-5-2-1-3 القوة التمييزية للفقرات:

هي طريقة إحصائية تعتمد على قدرة كل عبارة أن تميز بين اللاعبين الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة وللتحقق من ذلك تم تطبيق المقياس على عينة الأعداد البالغة (142) لاعبا وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة وبعدها رتب درجات الإجابات بصورة تنازلية وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا وبلغ عدد العينة (84) لاعباً أي بعدد (42) للدنيا و(42) للعليا ، ثم أخضعت درجات المجموعتين للتحليل الإحصائي وباستعمال الاختبار التائي (t.test) للعينات المستقلة للتعرف على القوة التمييزية للعبارة والتميز بين اللاعبين الذين يحصلون على درجات عالية واللاعبين الذين يحصلون على درجات واطئة إذ بلغت قيمة الدلالة أقل من (0,05) والجدول (3) يبين ذلك :

الجدول (3) المؤشرات الإحصائية للقوة التمييزية لعبارة مقياس تعبئة الطاقة النفسية

رقم العبارة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة t المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
1.	0.828	3.68	0.626	4.33	4.040	0.000	مميزة
2.	1.226	2.68	0.844	4.30	6.661	0.000	مميزة
3.	1.208	3.16	1.060	4.16	4.661	0.000	مميزة
4.	1.134	2.81	0.680	4.43	8.821	0.000	مميزة
5.	1.223	2.60	0.686	4.60	8.060	0.000	مميزة
6.	1.160	2.66	0.886	4.31	8.486	0.000	مميزة
7.	1.144	3.11	0.620	4.48	6.461	0.000	مميزة
8.	1.164	2.81	0.838	4.43	6.826	0.000	مميزة
9.	1.216	3.26	1.066	4.18	4.208	0.000	مميزة
10.	1.041	3.64	0.683	4.44	6.086	0.000	مميزة
11.	1.260	3.20	0.883	4.22	4.881	0.000	مميزة
12.	1.261	3.02	0.841	4.48	6.131	0.000	مميزة
13.	1.163	3.06	0.471	4.66	8.866	0.000	مميزة
14.	0.881	2.41	0.818	4.46	11.826	0.000	مميزة
15.	0.880	2.33	0.683	4.22	11.643	0.000	مميزة
16.	1.110	2.60	0.833	4.18	6.608	0.000	مميزة
17.	1.082	2.66	0.834	4.38	8.606	0.000	مميزة
18.	1.084	3.26	1.088	4.20	4.616	0.000	مميزة
19.	1.016	3.06	0.662	4.66	8.446	0.000	مميزة
20.	0.806	3.16	0.642	4.43	6.801	0.000	مميزة
21.	0.862	2.86	0.638	4.28	8.466	0.000	مميزة
22.	1.002	3.30	0.834	4.38	6.168	0.000	مميزة
23.	1.124	3.02	0.660	4.64	8.188	0.000	مميزة

مميزة	0.000	6.802	0.620	4.60	0.846	3.22	.24
مميزة	0.000	6.806	0.838	4.43	1.061	3.16	.25
مميزة	0.000	8.231	0.686	4.62	0.888	2.83	.26
مميزة	0.000	8.868	0.644	4.44	1.014	2.81	.27
مميزة	0.000	6.644	0.831	4.36	0.828	3.06	.28
مميزة	0.000	4.686	1.066	3.31	0.816	3.66	.29
مميزة	0.000	4.686	0.868	4.20	0.862	3.33	.30
مميزة	0.000	3.666	0.688	4.24	0.828	3.68	.31
مميزة	0.000	6.816	0.844	4.30	1.226	2.68	.32
مميزة	0.000	4.661	1.060	4.16	1.208	3.16	.33
مميزة	0.000	8.826	0.686	4.41	1.134	2.81	.34
مميزة	0.000	8.144	0.686	4.62	1.223	2.60	.35
مميزة	0.000	8.486	0.886	4.31	1.160	2.66	.36
مميزة	0.000	6.461	0.620	4.48	1.144	3.11	.37
مميزة	0.000	6.826	0.838	4.43	1.164	2.81	.38
مميزة	0.000	.2084	1.066	3.48	1.216	3.26	.39
مميزة	0.000	6.086	0.663	4.44	1.041	3.64	.40
مميزة	0.000	4.881	0.686	3.38	0.633	3.66	.41
مميزة	0.000	6.131	0.841	4.48	1.261	3.02	.42
مميزة	0.000	8.866	0.471	4.66	1.163	3.06	.43
مميزة	0.000	11.826	0.818	4.46	0.881	2.41	.44
مميزة	0.000	11.643	0.683	4.22	0.880	2.33	.45
مميزة	0.000	6.608	0.833	4.18	1.110	2.60	.46
مميزة	0.000	8.606	0.834	4.38	1.082	2.66	.47
مميزة	0.000	4.616	1.088	4.20	1.086	3.26	.48
مميزة	0.000	8.446	0.662	4.66	1.016	3.06	.49
مميزة	0.000	6.801	0.642	4.43	0.806	3.16	.50
مميزة	0.000	8.466	0.638	4.28	0.862	2.86	.51
مميزة	0.000	6.168	0.834	4.38	1.002	3.30	.52
مميزة	0.000	8.188	0.660	4.64	1.124	3.02	.53
مميزة	0.000	6.802	0.620	4.60	0.846	3.22	.54
مميزة	0.000	6.806	0.838	4.43	1.061	3.16	.55
مميزة	0.000	8.231	0.686	4.62	0.888	2.83	.56
مميزة	0.000	8.220	0.644	4.44	1.013	2.88	.57
مميزة	0.000	6.806	0.466	3.62	1.461	2.84	.58
مميزة	0.000	6.231	0.626	3.66	0.668	2.44	.59
مميزة	0.000	6.220	0.666	3.68	1.433	2.68	.60
مميزة	0.000	6.606	0.834	4.63	1.122	2.76	.61
مميزة	0.000	3.621	1.127	4.33	1.466	3.29	.62
مميزة	0.000	4.231	0.686	4.62	0.902	2.91	.63
مميزة	0.000	6.868	0.709	4.38	1.003	2.93	

• معنوي إذا كانت sig > من قيمة (0.05%)

3-5-2-1-2-3 الاتساق الداخلي للفقرات:

ويعني التحقق من مدى تجانس عبارات المقياس في قياس الظاهرة أو المفهوم المطلوب قياسه ومن أجل التحقق أن عبارات مقياس هذه الدراسة تتصف بالاتساق والتجانس تم استخراج علاقة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال معامل الارتباط البسيط لبيرسون لأفراد عينة الإعداد ، وتبين أن جميع العبارات لها علاقة ارتباط معنوية بالدرجة الكلية للمقياس إذ بلغت جميعها أقل من (0,05) وكما

مبين في الجدول (4) :

الجدول (4) معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تعبئة الطاقة النفسية

ت	معامل الارتباط	Sig.	ت	معامل الارتباط	Sig.	ت	معامل الارتباط	Sig.
1.	0.398	0.000	23	0.696	0.000	45	0.486	0.000
2.	0.616	0.000	24	0.477	0.000	46	0.669	0.000
3.	0.618	0.000	25	0.492	0.000	47	0.661	0.000
4.	0.644	0.000	26	0.664	0.000	48	0.669	0.000
5.	0.613	0.000	27	0.462	0.000	49	0.489	0.000
6.	0.628	0.000	28	0.476	0.000	50	0.696	0.000
7.	0.471	0.000	29	0.383	0.000	51	0.477	0.000
8.	0.616	0.000	30	0.616	0.000	52	0.492	0.000
9.	0.460	0.000	31	0.618	0.000	53	0.664	0.000
10.	0.446	0.000	32	0.644	0.000	54	0.462	0.000
11.	0.628	0.000	33	0.613	0.000	55	0.489	0.000
12.	0.623	0.000	34	0.628	0.000	56	0.618	0.000
13.	0.684	0.000	35	0.471	0.000	57	0.467	0.000
14.	0.626	0.000	36	0.616	0.000	58	0.419	0.000
15.	0.672	0.000	37	0.460	0.000	59	0.449	0.000
16.	0.619	0.000	38	0.446	0.000	60	0.682	0.000
17.	0.647	0.000	39	0.623	0.000	61	0.669	0.000
18.	0.486	0.000	40	0.684	0.000	62	0.489	0.000
19.	0.669	0.000	41	0.626	0.000	63	0.696	0.000
20.	0.661	0.000	42	0.672	0.000	64	0.477	0.000
21.	0.669	0.000	43	0.619	0.000			
22.	0.489	0.000	44	0.647	0.000			

بذلك يبقى المقياس كما هو مكون من (64) فقرة ويمكن تطبيقه على عينة البحث الحالي.

3-6 ثبات المقياس :

اعتمد الباحثون على استعمال طريقة التجزئة النصفية للحصول على الثبات هي:-

3-6-1 طريقة التجزئة النصفية :

اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لكونها تتطلب إجراء الاختبار لمرة واحدة فقط ، و اعتمد الباحثون هذه الطريقة وهي تعتمد على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين متكافئين ، تم تجزئتها إلى جزأين (الأول) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية (والآخر) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، بعد ذلك قام الباحثون باحتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارات الفردية والزوجية ولكل اختبار وبحسب وظيفة العينة ، إذ بلغ معامل ثبات ارتباط الاختبار (0.819) ، ونظراً لكون هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا قام الباحثون بتصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل عن طريق استعمال معادلة سبيرمان- براون للدلالة ، وبذلك أصبح معامل ثبات الاختبار (0.900) وهي قيم ذات دلالة يمكن الاعتماد عليها.

3-9 التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس :

بعد التحقق من التحليل الإحصائي للفقرات المقياسين عمد الباحثون إلى تطبيق المقياس بصورته على أفراد العينة الاستطلاعية التي شملت لاعبي نادي العلم الرياضي بـ (10) لاعبين في يوم السبت الموافق 2019/1/3 في الساعة الثالثة عصراً كان الغرض منها ما يأتي :

- 1- التأكد من وضوح مضمون الفقرات وتعليمات الأبعاد الأربعة للمستجيبين .
- 2- معرفة زمن اللازم للإجابة عن كل مقياس لأغراض تنظيمية الذي كان بحساب متوسط زمن أول مستجيب مع زمن آخر مستجيب وكالاتي :

3-10 البرنامج التدريبي النفسي:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في إعداد البرنامج التدريبي النفسي الذي يهدف الى معرفة تأثيره في تعبئة الطاقة النفسية ، يسعى البحث للوصول الى أقصى حد من الفعالية و بأقل التكاليف .

3-13 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (10-7-2019) على عينة مؤلفة من (10) لاعبين ، إذ تم فيها إجراء جلسة تجريبية ، وكان الهدف منها ما يأتي :

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون في أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج التدريبي النفسي.

2- الإجابة للاستفسارات والتساؤلات من قبل اللاعبين والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسية.

3- التعرف على مدى تقبل اللاعبين البرنامج التدريبي النفسي.

3- التعرف على ملائمة مكان الجلسات و الأجواء المصاحبة و الاحتياجات المتاحة بالمناهج.

3-14 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياسين على مجتمع البحث كاملاً لمعرفة أي الأندية لديهم طاقة نفسية متدنية وضغوط نفسية عالية إذ ظهر لدى لاعبي نادي شباب الدور الرياضي طاقة نفسية أقل من الأندية الأخرى وضغوط نفسية عالية مع ثلاثة أندية أخرى وقد تم اختيار عينة التطبيق من نادي شباب الدور الرياضي والبالغ عددهم (23) لاعباً لتطبيق البرنامج ، وبعد الاستمرار بالجلسات للبرنامج التدريبي ظهر عزوف (3) لاعبين من عينة التطبيق للبرنامج التدريبي النفسي ليصبح عددهم في النهاية (20) لاعباً .

3-14-1 الاختبار القبلي: بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية ، قام الباحثون بالاختبار القبلي بتاريخ (20-7-2019) على المجموعة التجريبية ، من خلال توزيع مقياس (تعبئة الطاقة النفسية) على العينة في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي .

3-14-2 تطبيق البرنامج التدريبي النفسي:

هياً الباحثون الظروف لتنفيذ البرنامج التدريبي النفسي ، على المجموعة التجريبية في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي ، واستغرق تطبيق البرنامج (7) أسابيع ، وابتدأ من يوم 2020/1/29 الى يوم 2020/3/20 ، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج التدريبي النفسي بالاعتماد على الأسلوب الجماعي و طريقة المناقشة ، وبواقع جلستين في كل أسبوع ، ومدة كل جلسة (40-45) دقيقة ، وكان عدد الجلسات التدريبية النفسية (14) جلسة، وأقيمت الجلسات يومي (الاثنين والخميس) في الساعة (3) مساءً، وبأشر بتطبيقه بالتعاون مع السادة (الخبراء التدريسيين)*

3-14-3 الاختبار البعدي: قام الباحثون بالاختبار البعدي بتاريخ (2020/3/20) على المجموعة التجريبية ، من خلال توزيع مقياس (تعبئة الطاقة النفسية) على العينة في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي .

1- 15 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج قيم المتغيرات للدراسة بالاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط بيرسون
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-
- 4- الاختبار التائي للعينة الواحدة
- 5- معادلة سييرمان براون .
- 6- النسبة المئوية .

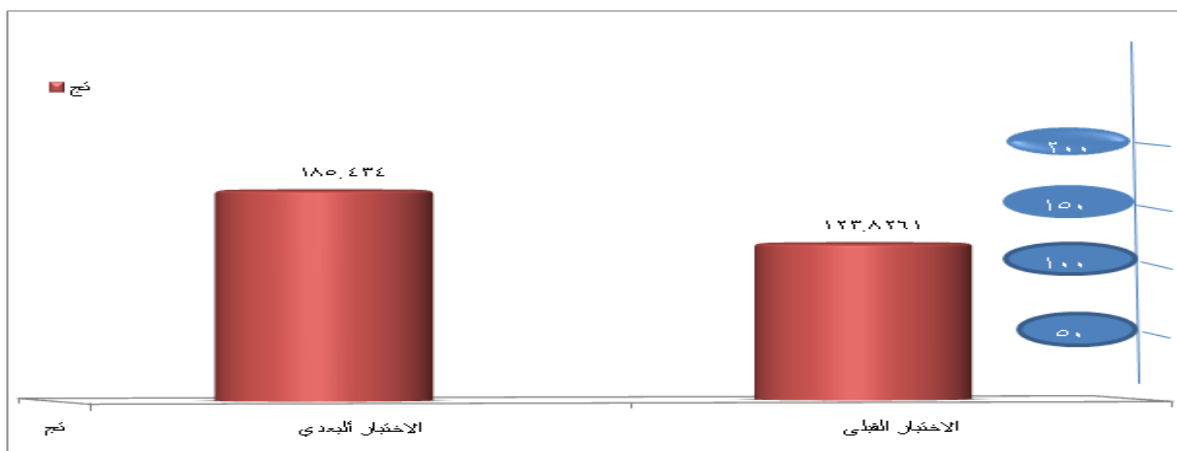
بعد الإجراءات التي قام الباحثون بها والمتمثلة بإعداد مقياس تعبئة الطاقة النفسية كرة القدم الشباب، وبعد استكمال جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً بالوسائل المناسبة ، وسيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق الجداول المبينة :

4-1- عرض وتحليل نتائج متغير تعبئة الطاقة النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى ، وكما يبين الجدول (7) .

الجدول (7) يبين قيمة (t) للمجموعة التجريبية لمقياس تعبئة الطاقة النفسية

الاختبار	س	ع	قيمة (t)	ف	ف ع	Sig	الفروق
قبلي	123,8261	10,477	-29,233	10,107	2,107	0,000	معنوية
بعدي	185,434	7,328					

يتبين من الجدول (7) أنه يوضح نتائج الاختبار (t) والبالغ (-29.233) للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وكان الوسط الحسابي لمقياس تعبئة الطاقة النفسية (123.8261) والانحراف المعياري (10.477) ، وأن مستوى الدلالة (0.000) > (0.05) مما يدل على أنها درجة معنوية الفروق لصالح الاختبارات البعدية لأنها ظهرت بقيمة وسط حسابي (185.434) وانحراف معياري (7.328) لمجموعة البحث التجريبية ، ويعني أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج التدريبي النفسي على عينة البحث ، كما في الشكل رقم (9)



والشكل (9) يوضح ظهور تطور المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي لتعبئة الطاقة النفسية

والشكل رقم (9) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغير تعبئة الطاقة النفسية ، وذلك يدل على انه هناك فروق معنوية من خلال البرنامج التدريبي النفسي ولمصلحة الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية .

4-1-2 :- مناقشة نتائج متغير تعبئة الطاقة النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى

بالرجوع للجدول (7) والشكل (9) يتبين أن الاختبارات التي أجريت على لاعبي المجموعة التجريبية قد تحسنت لديهم الطاقة النفسية ، وتظهر هذه النتائج إلى فاعلية الجلسات الإرشادية في

البرنامج التدريبي النفسي في زيادة مستوى الطاقة النفسية التي تعد ضروري في تطوير اللاعبين في البيئة التدريبية وعدم التأثر بالضغوط النفسية المحيطة بهم في المواقف المختلفة ، " إذ تساعد الطاقة النفسية في ذات الوقت على التحكم والسيطرة والأداء الصحيح وتوجيهه توجيه سليم يخدم اللاعب في توجيه طاقته نحو الأهداف المطلوبة في تخطيط الوحدة التدريبية ،وبذلك نرى ان للعامل النفسي دور لا يمكن إنكاره في مواصلة اللاعب الأداء وما يؤثر فيه داخل بيئة هذه الوحدة التدريبية من ضغوط متعددة من المحيطين به سواء كانت من المدرب أو اللاعبين من زملائه ، وهذه تتطلب في ان يكون في مستوى من السيطرة على الانفعالات والتوتر مما يساعده على تخطي العقبات من جهة وحسن التصرف لمواجهة من جهة اخرى ومن ثم ستعود إلى انطباعات ايجابية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية في حسن استثمار اللاعب لطاقته النفسية في ما يساعده على اتمام مهماته ¹ .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 : الاستنتاجات :-

بعد تحليل النتائج وتفسيرها ومعالجتها إحصائياً استنتج الباحثون ما يأتي :-

- 1- بعد تطبيق البرنامج التدريبي النفسي ساعد على تحسين فاعلية الطاقة النفسية .
- 2- إبتعاد اللاعبين من الضغوط المحيطة بهم مما يجعلهم يتقدمون بالمستوى الايجابي لرفع الطاقة النفسية وتحسين الأداء عن الذين لا يتدربون على هذا البرنامج .
- 3- ساعد تطبيق البرنامج التدريبي في رفع مستوى الطاقة النفسية في التمرينات والمنافسات لدى لاعبي كرة القدم ، ويفوقهم على الذين لا يتدربون من دونه .

5-2 : التوصيات :-

استناداً إلى الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثون بما يأتي :-

- 1- يجب الاعتماد على نتائج هذه الدراسة عند السعي لتحسين ورفع مستوى الطاقة النفسية بالابتعاد عن الضغوط المحيطة لدى لاعبي كرة القدم والوصول إلى أفضل النتائج في الأداء .
- 2- من الضرورة أن تهتم أندية كرة القدم بتطوير خبرات المدربين في إعداد البرامج التدريبية النفسية لتغيير منحنى التطور في الأداء من خلال هذه البرامج استناداً إلى نتائج هذه الدراسة .
- 3- من الضروري تقنين وتوزيع الجلسات التدريبية بما يتناسب مع عمر وجنس ومستوى اللاعبين عند تدريبهم بالبرامج النفسية.

¹ عبدالودود احمد الزبيدي واخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، (عمان ،دار الاكاديميون للنشر ، 2018) ، ص 211 .

4-الاهتمام بإجراء دراسات مشابهة على عينات من الإناث وأمن مستويات أخرى بكرة القدم والألعاب الأخرى للوصول إلى نتائج إيجابية في الأداء.

المصادر :

- ساهرة عبد الله ؛ بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية: (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1986 م) .
- عبدالودود احمد الزبيدي وآخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، (عمان ، دار الاكاديميون للنشر ، 2018) .
- مهند عبد الحسن الخزاعي ؛ بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) .
- نجاه سعيد علي؛ الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة (الموصل بكرة اليد مجلد9 العدد2): (العراق ، الموصل، كلية التربية الاساسية، بحث منشور، مجلة أبحاث التربية الاساسية، 2009).
- Abdel-Wadoud Ahmed Al-Zubaidi and others; Psychological variables in the sports field, (Oman, Academics Publishing House, 2018).
- Allen.M.J&Yen,W.M:Introduction to measurement theory;(California ، book ، cole ، 1979) .
- Gay.L.R:Educational Evaluation Measurement، Ohio ،Charles Lse ،Merrill Publishing Company ،1986 ، P.168.
- Muhannad Abdul-Hassan Al-Khuzae; Building a scale to mobilize the psychological energy of the players of the Premier League football clubs in Iraq (Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004).
- Najat Saeed Ali; Psychological energy and its relationship to the level of performance of some basic skills among university team players (Mosul handball, Volume 9, Issue 2: (Iraq, Mosul, College of Basic Education, published research, Journal of Basic Education Research, 2009).
- Sahra Abdullah; Building a self-concept scale for primary school students: (Master's thesis, Ibn Rushd College of Physical Education, University of Baghdad, 1986 AD).
- Tyler.L.E& Walsh,W.B.Test and measurement;(3rded ،Newjersy. Englewood، Cliffs ،Prentice -Hall .1979) .

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ بشكل كبير	تنطبق عليّ حد ما	لا تنطبق عليّ
1	إحساسي بالإثارة يجعلني أقدم أفضل مستوى في التدريب أو المنافسة				
2	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم المواقف العدوانية ضدي من الخصم				
3	المواقف الرياضية المفاجئة لا تؤثر في حماسي من أجل الفوز				
4	أتحلى بالروح الرياضية بالرغم من شدة المنافسة				
5	أشعر بالقدرة على تهدئة انفعالات زملائي سواءً بالتدريب أو المنافسة				
6	أفقد هدوني عندما تشتد المنافسة مع الخصم				
7	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم				
8	أفقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوى				
9	أنترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة				
10	أنترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
11	أدرك جيداً عندما يهبط مستوى أدائي و أحاول تلافيه				
12	أعرف أسباب فقدان للكرة مباشرة ولا أسمح بتكرارها				
13	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر				
14	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة				
15	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
16	أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة				
17	لا أتكلم أثناء المباراة مع الحكم لأركز على أدائي المهاري				
18	لا أستطيع أن أشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
19	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء				
20	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة				
21	كثيراً ما أتفوه بكلمات غير لائقة لا تنسجم معي أثناء المباريات				
22	جل تفكيري ينصب في تحقيق أداء هجومي ودفاعي فعال في المنافسة				
23	أفكر كثيراً في توجيهات المدرب في التدريب والمنافسة				
24	أثناء المباراة أحاول أن أعزل تفكيري عما يدور خارج الساحة				
25	بعد انتهاء المنافسة أحاول استذكار النقاط السلبية في أدائي لكي أتلافها مستقبلاً				
26	أبذل كل جهدي و اهتمامي لتعديل نتيجة المباراة التي نتاخر بها				
27	أنتذكر باستمرار أثناء المباراة ما تعلمته في التدريب				
28	استحضر توجيهات المدرب وخطة اللعب التي سبق وان تعلمتها وأنا في داخل الساحة				
29	لا أنتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة				
30	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي				
31	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتأشى الاحتكاك مع الخصم				
32	إذا سجل الخصم هدفاً أول الأمر فإن ذلك يشعني باليأس				
33	إشراكي في التشكيلة الأساسية يزيد اندفاعي نحو الأداء الأفضل				
34	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه				
35	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة				

36	أشجع نفسي بين شوطي المباراة من أجل تحقيق شوط ثاني أفضل مستوى			
37	اعتقد بأنه لدي الطاقة الكافية لأكمال المباراة والشوطين الإضافيين وبمستوى جيد			
38	أفكر كثيراً بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع			
39	في المباريات المهمة لا أنق بقدراتي على الأداء الجيد			
40	لا لعب ضربة الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة			
41	لا أعير اهتماماً للتشجيع الغير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب لتكملة المباراة			
42	المباريات المهمة تحتوي على مواقف تزيد على إمكانياتي وقدرتي			
43	ليس من السهل علي قطع الكرة من الخصم أثناء المنافسة			
44	يزداد أدائي قوه كلما زادت أثارت المباراة			
45	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً			
46	عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف أبذل جهداً مضاعفاً لتعديل النتيجة			
47	اللعب في ملعب الخصم يزيد إصراري على بذل أقصى طاقتي			
48	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتاهدي لتحقيق المستوى الأمثل			
49	معنوياتي لا تتأثر باقتراب موعد المنافسة			
50	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة			
51	أشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة			
52	لا أستطيع اللعب بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره			
53	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة			
54	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد			
55	لا بد و أن أتألق في التدريب والمنافسات			
56	أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء			
57	أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد			
58	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني			
59	أشعر بالرضى كوني لاعباً أساسياً بالفريق			
60	أدرب بشكل مكثف على ضربات الجزاء لكي أنفذها بنجاح في المباريات			
61	أهتم بأدائي أكثر من اهتمامي بنتيجة فريقي			
62	أنتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة			
63	لا أهتم بالتدريب مثلما أهتم بالمنافسة			
64	لا أهتم بين كوني أساسياً أو أجلس على مصطبة البدلاء			