

بناء مقياس اليقظة النفسية للاعبين لفظ ميسان المشارك بالدوري الممتاز العراقي بكرة القدم

أ.م.د. ميثم مطير حميدي الكريزي
وزارة التربية المديرية العامة للتربية في محافظة ميسان
Assistant Professor MAYTHAM MUTTAIR HAMEEDI
mathemmatter6@gmail.com

الملخص

قام الباحث بدراسة احد المتغيرات النفسية لعدم وجود دراسة في حدود نظر الباحث تم التطرق لها وكذلك تم التأكد من خلال الاتصال بالعديد من المتخصصين بالعلوم التربوية النفسية وأساتذة علم النفس الرياضي بالجامعات العربية والعراقية وكذلك من خلال التصفح في مواقع الشبكة الالكترونية, يهدف البحث الى بناء مقياس اليقظة النفسية واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي , لعينة قوامها (32) لاعب مشارك حيث توزع (6) لاعبين على الدراسة الاستطلاعية و(26) لاعب على الدراسة الأساسية وتم حصر عدد من المتغيرات البالغ عددها (8) وهي (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التحكم والسيطرة - المهارة والتحدي - التفكير الإيجابي - التفاؤل - الصلابة النفسية - الاستثارة الانفعالية) وبعد عرضهم على الخبراء البالغ عددهم (13) تم حصر (6) متغيرات بعد عزل متغيرين (التحكم والسيطرة - التفاؤل) لكون نسبتهما بلغت اقل من بقية المتغيرات بنسبة اقل من (80%) وتم وضع (8) عبارات لكل محور وعرضهم على السادة الخبراء البالغ عددهم (13) وبعد حصر العبارات تم التوصل الى (39) بعد عزل (9) حيث بلغت نسبتهما اقل من (80%) وتوصل الباحث الى انه يمكن قياس مقياس اليقظة النفسية ووجود علاقة اتساق بين العبارات والبعد الذي تنتمي اليه العبارة ونوصي باستخدام المقياس بالكشف والتعرف على اليقظة النفسية للاعبين اندية الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم كما نوصي بإمكان تطبيقه على جميع الألعاب الرياضية الأخرى .

الكلمات المفتاحية

اليقظة النفسية، الوعي الذاتي، الانتباه، الإدراك، التفكير النقدي، التركيز

ABSTRACT

The researcher conducted a study on one of the psychological variables due to the lack of studies in this area, as determined by the researcher. The researcher also confirmed this through communication with several specialists in educational and psychological sciences and professors of sports psychology at Arab and Iraqi universities, as well as by browsing websites on the internet. The aim of the research is to build a psychological awareness scale. The researcher used the descriptive method with a survey approach on a sample of (32) players, with (6) players in the exploratory study and (26) players in the main study. A total of (8) variables were identified, which are: (self-confidence, attention concentration, control and mastery, skill and challenge, positive thinking, optimism, mental toughness, and emotional

arousal). After presenting these variables to a group of experts (13 experts), (6) variables were retained after excluding two variables (control and mastery, optimism), as their percentages were below 80% compared to the other variables. (8) items were set for each dimension and presented to the experts, after which (39) items were finalized, excluding (9) items as their percentages were less than 80%. The researcher concluded that the psychological awareness scale could be used, and there is a consistency relationship between the items and the dimension they belong to. The researcher recommends using the scale to measure and identify psychological awareness among football players in the Iraqi Premier League. The researcher also recommends its application to other sports.

Keywords : Psychological vigilance, Self-awareness, Attention, Perception, Critical thinking, Focus

المقدمة واهمية البحث :

يساهم علم النفس الرياضي مساهمة كبيرة في مساعدة الرياضيين على معالجة الكثير من المعوقات التي تنشأ نتيجة بعض المواقف وردود الأفعال التي تواكب الرياضيين اثناء مسيرتهم الرياضية التي يتعرضون لها اثناء التدريبات والمنافسات فيكون أدائهم أحيانا غير مستقر ومتذبذب فنراه في بعض الحالات يكون على مستوى جيد جدا من الأداء وفي حالات أخرى يكون دون المستوى المطلوب , حيث يفقدون القدرة على التركيز نتيجة التعب والاجهاد والقلق ومن هنا اهتم المختصون بعلم النفس الرياضي لكونه يهتم بمعرفة ودراسة الحالة النفسية للرياضي ومدى تأثير تلك العوامل والمتغيرات على وضعه النفسي والصحي وعلاقتها بالأداء الرياضي . فالعديد من الشخصيات الرياضية كان لها حضور كبير ووقع خاص في نفوس محبيهم ومشجعيهم في مختلف دول العالم لكونهم يتميزون بسمات خلقية واستقرار نفسي في كيفية إدارة المباراة بينما نجد العكس عند العديد من الرياضيين الذين تعرضوا الى انتكاسات نتيجة فقدانهم السيطرة على انفسهم بسبب بعض المواقف التي يتعرضون لها أدت الى فشلهم مبكرا بمشوارهم الرياضي وخسروا الكثير من محبيهم وجمهورهم وعلاقاتهم الاجتماعية لافتقارهم هذه السمات النفسية .

فاليقظة النفسية " هي حالة شعورية مفاجئة إيجابية وهي تلك الحالة المزاجية التي يمر بها الانسان نتيجة دوافع داخلية ودوافع خارجية تحفزه على السعي بكل إرادة وتحمل نحو تحديد هدف يحاول جاهدا الوصول اليه على ان تتناسب مع حدود قابلياته وامكانياته لتحقيق طموحه الذاتي او نتيجة تأثره بشخص , او عن طريق التوجيه من البعض كالأخصائي النفسي او المدرب او المربي او من خلال وسائل الاعلام السمعية

او المرئية فتولدت لديه استنارة معينة كدافع معنوي , واليقظة تعني الانتقال من حالة السبات التي مر بها والتهيؤ والاستعداد واستنفار طاقته وامكانياته والسعي بكل ما يقتضي هذا العمل لتحقيق النجاح وتحسين مستوى الأداء والحفاظ عليه. فالعديد من الرياضيين اصابهم الإخفاق بسبب تعرضهم الى استنارة انفعالية سلبية لم يحسنوا التصرف معها من قبل بعض اللاعبين المنافسين او التحكيم او الجمهور او من قبل وسائل التواصل , ومن العوامل الأخرى التي يمكن ان تعرض الرياضي الى الإخفاق هي الإصابة الرياضية ونتيجة الخوف من اكتساب الشفاء التام يعرضه الى الكثير من الانفعالات العصبية بسبب خوفه من عدم العودة لمواصلة تدريباته للمشاركة في السباقات , فاليقظة النفسية حافز معنوي من استنتاجات الباحث كونه غير مطروق بالدراسات الاجنبية وكذلك الدراسات العربية يستشعر به

الفرد او اللاعب بعد ضياع الكثير من الوقت والجهد وعدم استثمارهما بالعمل الذي يناسب صاحبه رغم توفر الإمكانيات في مجال ذلك العمل او الوحدة التدريبية الا ان هناك الكثير من هدر بالوقت والجهد ضياع الفرص التي لو استثمرت بالشكل الصحيح بإمكانها تحقق نجاحات مستمرة فتولد هذا الحافز المعنوي وتم استثماره وتسميته اليقظة النفسية (**Psychological vigilance**) . وتكمن أهمية البحث من خلال المام المختصين بالجانب النفسي والمدربين باليقظة النفسية ودراسة المحاور التي تسهم في تعزيز التركيز على أجواء المباراة .

مشكلة وأهمية البحث :

يعتمد نجاح الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة على ما يتمتع به من مقومات ذلك النجاح سوى كان عن طريق المهارات النفسية والعقلية من جانب او بما يمتاز به من صفات بدنية من جانب اخر نحو ممارسة نشاط رياضي معين يحاول من خلالهما استثماره بالشكل الذي يتناسب مع قدرته على مواجهة تلك التحديات . فاليقظة النفسية (**Psychological vigilance**) كونها حالة إيجابية بالمفهوم العام وهي التحول من حالة اللاوعي (السبات) الى حالة الادراك بعد تولد هذا الشعور النفسي والتفكير في هدف معين يسعى اليه الفرد نحو تحقيقه او الوصول اليه الى حالة الوعي وهو الاستيقاظ من الغفلة والانتباه والاستعداد والاستمرار والتركيز بالعمل لتحقيق ذلك الهدف بغض النظر عن الوقت المستغرق كأن يكون الهدف قصير او طويل على ان يتناسب مع حدود امكانياته . ان هذا النجاح لم يكن حاضرا في يومنا هذا بسبب افتقاد الأندية الرياضية وكادرها الفني لمعرفة ماهية علم النفس الرياضي وما يمثله من اثر واضح في توجيه اللاعبين على التكيف مع اجواء المباريات اثناء المنافسات الرياضية مما يعرض اللاعبين الى الكثير من الضغوطات وفقدان القدرة على التركيز وعدم احترام الفريق المنافس , ومن خلال ذلك يمكن نوجز بعض المشاكل التي يتعرض لها اللاعبين بكرة القدم ومنها :

1- مصطلح اليقظة النفسية مصطلح جديد وجدير بالاهتمام لكونه من مضامين علم النفس الإيجابي حيث يسهم ويساعد على الاستعداد النفسي والكفاح بالعمل نحو الوصول الى ذروة الأداء الجيد وتحقيق الهدف المنشود .

2- عدم استثمار الوقت بالشكل الأمثل من خلال التدريب فهناك الكثير من اللاعبين يتجاهلون تواجدهم اثناء الوحدات التدريبية مما يتسبب لهم ضعف بالأداء والياقة البدنية نتيجة هدر الوقت المخصص لهذه الوحدات التدريبية .

3- عدم وجود دراسات وبحوث ومقاييس اجنبية او عربية تطرقت لدراسة هذا المصطلح العلمي .

4- اليأس الذي يخيم على اللاعبين نتيجة بعض المظاهر السلوكية والغير منضبطة تفقد الانسجام والتعاون فيما بينهم مما تؤثر بشكل سلبي على أدائهم .

5- فشل بعض اللاعبين من خلال الابتعاد عن ممارسة كرة القدم نتيجة تعرضهم الى إصابات وعدم التزامهم بالنصائح من قبل الكادر الطبي المتخصص والخوف الشديد من عدم اكتساب الشفاء والقلق بعدم العودة للتدريب واللعب .

اهداف البحث :

يهدف البحث الى

1- بناء مقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بالدوري الممتاز العراقي بكرة القدم

فروض البحث:

1- يمكن قياس مقياس اليقظة النفسية لدى لاعبي نادي نفط ميسان بكرة القدم بالدوري الممتاز.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياس اليقظة النفسية والعبارة والبعد الذي تنتمي اليه بالدوري الممتاز بكرة القدم .

مصطلحات البحث :

اولاً- اليقظة النفسية (Psychological vigilance): "تعريف اجرائي"

هي حالة شعورية مفاجئة ايجابية او سلبية مرتبطة بالنفس البشرية وهي تلك الحالة المزاجية التي يمر بها الانسان نتيجة دوافع داخلية تحفزه على السعي بكل إرادة وتحمل كل ما يسعى نحو تحديد هدف يحاول جاهدا الوصول اليه على ان تتناسب مع حدود قابلياته وامكانياته نتيجة تأثره بشخص او اشخاص يمتلكون صفات القيادة والنجاح او عن طريق التوجيه من البعض كالأخصائي النفسي او المدرب او المربي او من خلال وسائل الاعلام السمعية او المرئية او نتيجة استثارة معينة ولدت لديه هذا الشعور المفاجئ فيطلب التركيز والانتباه على نحو معين واليقظة من حالة السبات التي مر بها والتهبؤ والاستعداد واستنفار طاقته وامكانياته والانتقال من حالة الهدوء التي كان فيها الى السعي بكل ما يقتضي هذا العمل

لتحقيق النجاح وتحسين مستوى الأداء والحفاظ على "ومن اهم المحاور التي تتضمنها الدراسة هي (الثقة بالنفس – تركيز الانتباه – المهارة والتحدى – التفكير الإيجابي – الصلابة النفسية – الاستثارة الانفعالية

مجالات البحث

المجال البشري : للاعبين نادي نفط ميسان

المجال الزمني : تمت إجراءات الدراسة البحثية في الفترة من 2022/5/6 الى 2022/9/30.

المجال المكاني : ملعب ميسان الدولي لكرة القدم

أدوات جمع البيانات: قام الباحث بتصميم مقياس مستخدماً الطرق العلمية لبناء مقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي النفط بكرة القدم

الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية :

اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 15/5/2022 الى 22 / 5/ 2022 بهدف التعرف على الأسئلة الشائعة لدى اللاعبين وكيفية الإجابة عليها - العبارات الواضحة التي تحتما اكثر من مفهوم الدراسة الأساسية:

واجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 28/6/2022 الى 4 /8/ 2022.

المعالجات الإحصائية :

مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي , الوسيط , الانحراف المعياري , معامل الالتواء , معامل الارتباط بيرسون والارتباطات البينية - التكرار والنسب المئوية - معامل الفاكر ونباك .

الفصل الثالث : إجراءات البحث (منهج البحث ومجتمع البحث)

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالطريقة المسحية) لملائمته طبيعة البحث وتحقيق أهدافه

مجتمع البحث : يضم مجتمع البحث للاعبين نادي نفط ميسان بكرة القدم ويضم (32) لاعباً موزعين على

الدراسة الاستطلاعية اذ بلغ عدد لاعبين (6) وبلغ عدد لاعبي المشتركين بالدراسة الأساسية (26)

جدول (1) التوصيف العددي لعينة البحث وفقاً لمراكز اللعب ومستوى الاعمار على الدراسة

الاستطلاعية والدراسة الأساسية n=32

المركز	التكرار	النسبة	العمر	التكرار	النسبة	الدراسة الاستطلاعية		الدراسة الأساسية	
						النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
دفاع	13	40.6	18-23	8	25.0	2	33.3	9	34.6
وسط	10	31.3	24-28	13	40.6	2	33.3	7	26.9

23.1	6	16.7	1	21.9	7	29-30	15,6	5	هجوم
15.4	4	16.7	1	12.5	4	More 31	12.5	4	حارس مرمى
100	26	100	6	100	32	00	100	32	Total

جدول (1) يوضح التوصيف العددي لعينة البحث وفق مراكز اللعب ومستوى الاعمار

نلاحظ من جدول (1) توصيف عينة البحث وفق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية واشتملت عينة البحث كما موضح بالجدول (1) على عينة عدده افرادها (32) لاعبا موزعين على (6) لاعبين على الدراسة الاستطلاعية بنسبة (18.75) و (26) لاعب موزعين على الدراسة الأساسية بنسبة (81,25) .

- تجانس العينة : للتأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (مستوى العمر - ومركز اللاعب) تم احساب معامل الالتواء كما موضح بجدول (2)

جدول (2) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في المتغيرات الأولية

الأساسية $n = 32$

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
2.21	2.0	.974	.420	مستوى العمر
2.5	2.0	.915	.134	مركز اللاعب

يتضح من جدول (2) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية (مستوى العمر ، ومركز اللاعب) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (.134 - .420). مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين (±3). وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية) في مستوى العمر ومركز اللاعبين.

- أدوات البحث مقياس اليقظة النفسية بكرة القدم (أعداد الباحث) نظرا لعدم توفر دراسة حول متغير اليقظة النفسية وعدم توافر مصادر لهذه الدراسة قام الباحث بالتطرق الى هذه الدراسة ووضع مقياس يتضمن عدة محاور للاعبين نادي نفط ميسان بكرة القدم المشارك بالدوري الممتاز متبعا الخطوات التالية: خطوات بناء المقياس :

- الاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث في مجال علم النفس الرياضي مثل دراسة نفين عبد الستار عبد الغني (2019) (15) واخرون قد توصل الباحث الى (8)

محاور تم عرضهم على المحكمين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (13) محكم لتحديد المحاور المناسبة لقياس مقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بكرة القدم بالدوري .

جدول (3) نسبة اتفاق المحكمين على محاور بناء مقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط

n = 13

ميسان بالدوري الممتاز بكرة القدم

نسبة الاتفاق		المحور
نسبة الموافقة %	التكرار	
84.61	11	الثقة بالنفس
92.30	12	تركيز الانتباه
61.53	8	التحكم والسيطرة
84.61	11	المهارة والتحدي
92.30	12	الصلابة النفسية
53.84	7	التفاؤل
76.92	10	التفكير الإيجابي
92.30	12	الاستثارة الانفعالية الايجابية

يتضح من جدول (3) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى المحكمين في مدى مناسبة المحاور لمقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بالدوري الممتاز بكرة القدم إذ تراوحت نسبة الموافقة ما بين (75% الى 92.30%) . وقد ارتضى الباحث بنسبة (75%) فاكثراً للاعتماد على المحاور في قياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بالدوري الممتاز. وبذلك أصبح المقياس في صورته الاولية يحتوي على (6) محاور بعد عزل محوري (التحكم والسيطرة إذ بلغت نسبته (61.53) ومحور التفاؤل بلغت نسبته (53.84)) كما موضح بجدول (3)

صدق الاتساق الخارجى والداخلى (الظاهري) لمقياس اليقظة النفسية بكرة القدم : عرض الباحث المقياس على السادة الخبراء والبالغ عددهم (13) من المتخصصين في علم النفس الرياضي لتحديد مدى مناسبة العبارات لكل محور , حيث زتوصل الباحث الى اختيار (8) عبارات لكل محور , وبذلك اصبح المقياس في صورته الاولية يتكون من(48) عبارة كما في جدول (4)

جدول رقم (4) يوضح صدق الاتساق الخارجى والاهمية النسبية للمحكمين لمقياس اليقظة النفسية ومعامل الارتباط لكل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه. المحكمين =13 , وحجم العينة (32)

المتغير	رقم العبارة	مناسبة		مناسبة الى حد		غير مناسبة		الأهمية النسبية	معامل الارتباط	درجة الثقة
		تكرار	100 %	تكرار	100 %	تكرار	100 %			
المحور الأول: الثقة بالنفس	1	10	76.9	1	7.7	2	15.4	87.17	.445*	0.11
	2	9	69.2	2	15.4	2	15.4	84.61	.494**	0.04
	3	8	61.5	3	23.1	2	15.4	82.05	.610**	.000
	4	10	76.9	2	15.4	1	7.7	89.74	.621**	.000
	5	9	69.2	3	23.1	1	7.7	87.17	.743**	.003
	6	10	76.9	1	7.7	2	15.4	87.17	.510**	.003
	7	6	46.1	2	15.4	5	38.5	69.23	.000	.000
	8	8	61.5	4	30.8	1	7.7	84.61	.528**	.002
المحور الثاني تركيز الانتباه	9	9	69.2	2	15.4	2	15.4	84.61	.593**	.000
	10	9	69.2	3	23.1	1	7.7	87.17	.566**	.001
	11	10	76.9	0.0	0.0	3	23.1	84.61	.610**	.000
	12	11	84.6	1	7.7	1	7.7	92.30	.659**	.000
	13	8	61.5	4	30.8	1	7.7	84.61	.624**	.000

.00 2	.529**	87.1 7	15.4	2	7.7	1	76.9	10	14	
000	000	74.3 5	30.8	4	15.4	2	53.8	7	15	
.00 8	.459**	82.0 5	7.7	1	38.5	5	53.8	7	16	
.00 0	.685**	84.6 1	15.4	2	15.4	2	69.2	9	17	
.00 1	.573**	84.6 1	7.7	1	30.8	4	61.5	8	18	
.00 0	.877**	87.1 7	7.7	1	23.1	3	69.2	9	19	المحور الثالث المهارة والتحدي
.00 0	.587**	82.0 5	15.4	2	23.1	3	61.5	8	20	
.00 0	.777**	87.1 7	15.4	2	7.7	1	76.9	10	21	
.00 0	.766**	82.0 5	15.4	2	38.5	5	53.8	7	22	
0.0 0	.608**	84.6 1	0.0	0.0	46.2	6	53.8	7	23	
0.0	0.0	74.3 5	30.8	4	15.4	2	53.8	7	24	
0.0 0	.675**	89.7 4	15.4	2	0.0	0.0	84.6	11	25	

0.0	0.0	76.9 2	23.1	3	23.1	3	53.8	7	26	المحور الرابع
.00 0	.654**	82.0 5	15.4	2	23.1	3	61.5	8	27	
0.0 0	.794**	84.6 1	15.4	2	15.4	2	69.2	9	28	
0.0	0.0	74.3 5	30.8	4	15.4	2	53.8	7	29	
0.0 0	.809**	94.8 7	15.4	2	0.0	0.0	92.3	12	30	
0.0 0	.885**	87.1 7	15.4	2	7.7	1	76.9	10	31	
0.0 0	.853**	82.0 5	15.4	2	23.1	3	61.5	8	32	
0.0	0.0	71.7 9	15.4	2	53.8	7	30.8	4	33	
0.1 0	.450**	84.6 1	7.7	1	30.8	4	61.5	8	34	المحور الخامس : الصلابة النفسية
0.0 0	.762**	87.1 7	15.4	2	7.7	1	76.9	10	35	
.00 0	.722**	92.3 0	7.7	1	7.7	1	84.6	11	36	
0.0 0	.607**	82.0 5	15.4	2	23.1	3	61.5	8	37	
.60 3	.096	82.0 5	23.1	3	7.7	1	69.2	9	38	

0.0	0.0	74.3 5	30.8	4	15.4	2	53.8	7	39	
0.0 2	.533**	84.6 1	15.4	2	15.4	2	69.2	9	40	
0.0 1	.544* *	92.3 0	7.7	1	7.7	1	84.6	11	41	المحور السادس الاستنارة الانفعالية
0.0 0	.805**	87.1 7	15.4	2	7.7	1	76.9	10	42	
0.0 1	.555**	89.7 4	7.7	1	15.4	2	76.9	10	43	
.00 0	.677**	87.1 7	7.7	1	23.1	3	69.2	9	44	
0.0	0.0	74.3 5	30.8	4	15.4	2	53.8	7	45	
.00 0	.720**	82.0 5	15.4	2	23.1	3	61.5	8	46	
0.0	0.0	76.9 2	23.1	3	23.1	3	53.8	7	47	
.00 0	.570**	84.6 1	7.7	1	30.8	4	61.5	8	48	

يتضح من جدول رقم (4) والخاص باستطلاع رأى الخبراء في مدى مناسبة العبارات لمقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بكرة القم بالدوري الممتاز ان الأهمية النسبية لموافقة الخبراء على العبارات تراوحت ما بين (80 % الى 94.87%). وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة (80%) فأكثر لقبول العبارة . لذا فقد تأكد الباحث ان العبارات تتفق مع الابعاد بنسبة اكبر من (80%) وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (39) عبارة بعد حذف (9) عبارات لكون نسبتها اقل من (80%) كما موضح في جدول (4). كما يلاحظ من الجدول اعلاه ان معامل الارتباط سجل اعلى

اتساق معنوي في السؤال رقم (31) بنسبة (**.885) والبعد الذي تنتمي اليه العبارة واقل اتساق معنوي سجل في السؤال رقم (38) بنسبة (0.096) .

ثبات المقياس : تأكد الباحث من ثبات مقياسي باستخدام معامل الفا الكرو نباخ كما موضح بالجدول رقم (5)

المقياس	العبارات	الفا الكرو نباخ
اليقظة النفسية	41	.850

جدول (7) قيمة معامل الفا كرونباخ

يلاحظ من جدول (7) لمقياس اليقظة النفسية بلغ (.850) مما يدل ان العبارات تمتاز بصدق وثبات عالي لمقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نفط ميسان بكرة القدم حيث بلغت عبارات مقياس اليقظة النفسية (41) عبارته ومقياس .

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج :

الفترة	اتجاه العينة
1-1.79	غير موافق بشدة
1.80-2.59	غير موافق
2.60-3.39	محايد
3.40-3.19	موافق
4.20-5	موافق بشدة

جدول (8) القبول للمتوسطات حسب مقياس ليكرث الخماسي

ويلاحظ من الجدول (8) يوضح مستويات القبول للمتوسطات حسب مقياس ليكرث الخماسي للدراسة الأساسية حيث تراوحت المتوسطات نحو موافق بشده وهي اعلى نسبة (5-4.20) ونحو موافق (-3.19) (34) ونحو محايد (3.39-2.60) ونحو غير موافق (2.59-1.80) ونحو غير موافق بشده (1-1.79)

جدول (9) يوضح متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاوَر مقياس اليقظة النفسية

البيد	اتجاه العينة	النسبة المئوية	انحراف معياري	متوسط حسابي	حجم العين	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق الى حد ما	موافق بشدة	رقم العبارة
المحور الثاني (تركيز الانتباه)	غير موافق	37.5	1.16	2.5	32	7	12	5	7	8
	موافق	53.1	.85	3.8	32	0.00	3	6	6	9
	موافق	50.0	.84	4.0	32	0.00	2	5	9	10
	موافق الى حد ما	37.5	.96	3.8	32	0.00	2	12	8	11
	موافق	46.9	1.05	3.7	32	1	4	5	15	12
	غير موافق	34.3	.98	2.5	32	5	11	10	6	13
	موافق	34.3	1.25	2.9	32	6	6	7	11	14
	موافق	42.0	1.01	3.31	32	19	40	50	80	0.00
المتوسط العام للمحور الثاني										

يتضح من جدول (9) ان متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات مقياس اليقظة النفسية حسب مقياس ليكرت الخماسي ان متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات مصدر (الثقة بالنفس) انها تشكل قبولاً نسبياً مرتفعاً حيث تراوحت المتوسطات بين (2.8-4.5) بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمحور الثقة بالنفس بلغت (3.92) وبانحراف معياري بلغ (0.83). واتجاه العينة نحو موافق . كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي اليه العبارة حيث كان اعلى اتساق في العبارة رقم (5) بنسبة (**.743) واقل اتساق في العبارة رقم (1) بنسبة (*.445).

البيد	اتجاه العينة	النسبة المئوية	انحراف معياري	متوسط حسابي	حجم العين	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق الى حد ما	موافق بشدة	رقم العبارة
	موافق	53.1	.56	4.4	32	0.00	0.00	1	17	1
	موافق	53.1	.50	4.5	32	0.00	0.00	0.00	17	2

3	16	14	2	0.00	0.00	32	4.4	.51	50.0	موافق بشدة	المحور الأول الثقة بالنفس
4	11	8	4	6	3	32	3.7	1.38	34.4	موافق بشدة	
5	11	15	5	1	0.00	32	4.1	.79	46.9	موافق	
6	3	8	7	9	5	32	2.8	1.24	28.1	غير موافق	
7	4	14	11	3	0.00	32	3.6	.83	43.8	موافق	
0.00	74	93	30	19	8	32	3.92	0.83	44.2	موافق	

جدول (10) إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاو مقياس اليقظة النفسية

يلاحظ من جدول (10) ان متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات مصدر (تركيز الانتباه) انها تشكل قبولاً نسبياً مرتفعاً حيث تراوحت المتوسطات بين (2.5-4.0) بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمحور (تركيز الانتباه) بلغت (3.31) وبانحراف معياري بلغ (1.01). واتجاه العينة نحو موافق . كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي اليه العبارة حيث كان اعلى اتساق في العبارة رقم (12) بنسبة (**0.659) واقل اتساق في العبارة رقم (14) بنسبة (*0.529).

رقم العبارة	موافق بشدة	موا فق	موا فق الى حدما	غير موافق	غير موافق بشدة	حجم العين	متوسط حس ابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	البعد
15	6	20	5	1	0.00	32	4.0	.96	62.5	موافق	المحور الثالث المهارة والتحدي
16						32			40.6	موافق الى حد ما	
	4	10	13	3	2		3.3	1.03			
17	11	14	6	1	0.00	32	4.1	.81	43.8	موافق	
18	8	23	1	0.00	0.00	32	4.2	.49	71.9	موافق	
19						32			56.3	موافق بشدة	
	18	13	1	0.00	0.00		4.5	.56			
20						32			65.6	موافق بشدة	
	21	10	1	0.00	0.00		4.6	.55			
21						32				موافق بشدة	
	14	12	3	3	0.00		4.2	.95	43.8		
0.00	82	102	30	8	2	32	4.13	.72	54.9	نحو موافق	المتوسط العام للمصدر الثالث

جدول (11) يوضح متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاو مقياس اليقظة النفسية

يتضح من جدول (11) متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات محور (المهارة والتحدي) انها تشكل قبولا نسبيا مرتفعا حيث تراوحت المتوسطات بين (3.3- 4.6) وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور المهارة والتحدي (4.13) وبانحراف معياري بلغ (0.72). واتجاه العينة نحو موافق. كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي اليه العبارة حيث كان اعلى اتساق في العبارة رقم (19) بنسبة (**0.877) واقل اتساق في العبارة رقم (18) بنسبة (*0.573).

البعد	اتجاه العينة	النسبة المئوية	انحراف معياري	متوسط حس ابي	حجم العينة	غير موافق بشدة	غير موافق الى حدما	موافق بشدة	رقم العبارة
المحور الرابع التفكير الايجابي	موافق	37.5	1.0	4.0	32	0.00	5	8	22
	موافق	56.3	.64	4.2	32	0.00	4	18	23
	موافق	62.5	.56	4.2	32	0.00	3	20	24
	موافق	40.6	.95	4.0	32	0.00	3	13	25
	موافق	43.8	.92	4.1	32	0.00	3	14	26
	موافق	53.1	.96	4.1	32	1	2	17	27
المتوسط العام للمحور الرابع	نحو موافق	48.9	1.35	3.45	32	1	13	25	0.00

جدول (12) يوضح متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاو مقياس اليقظة النفسية

يتضح من جدول (12) متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات محور (التفكير الإيجابي) انها تشكل قبولا نسبيا مرتفعا حيث تراوحت المتوسطات بين (4.0- 4.2) وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للتفكير الايجابي (4.1) وبانحراف معياري بلغ (0.84). واتجاه العينة نحو موافق كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي اليه العبارة حيث كان اعلى اتساق في العبارة رقم (31) بنسبة (**0.885) واقل اتساق في العبارة رقم (27) بنسبة (*0.654).

البعد	اتجاه العينة	النسبة المئوية	انحراف معياري	متوسط حس ابي	حجم العينة	غير موافق بشدة	غير موافق الى حدما	موافق بشدة	رقم العبارة
-------	--------------	----------------	---------------	--------------	------------	----------------	--------------------	------------	-------------

28	14	15	1	2	0.00	32	3.8	1.2	46.9	موافق	المحور الخامس الصلابة النفسية
29	3	18	7	3	1	32	3.6	1.0	56.3	موافق	
30						32			46.9	موافق بشدة	
	15	14	2	0.00	1		3.6	1.1			
31	12	13	5	2	0.00	32	3.6	.7	40.6	موافق	
32						32			43.8	غير موافق	
	2	9	7	14	0.00		4.3	.6			
33	7	19	3	3	0.00	32	3.6	1.0	59.4	موافق	
0.00	53	88	25	24	2	32	3.8	4.7	48.9	موافق	المتوسط العام للمحور الخامس

جدول (13) يوضح متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاوّر مقياس اليقظة النفسية يلاحظ من جدول (13) متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات محور (الصلابة النفسية) أنها تشكل قبولاً نسبياً معتدلاً حيث تراوحت المتوسطات بين (3.6-4.3) بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور الصلابة النفسية (3.8) وبانحراف معياري بلغ (4.7). واتجاه العينة نحو موافق إلى حد ما . كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي إليه العبارة حيث كان أعلى اتساق في العبارة رقم (35) بنسبة (**.762) وأقل اتساق في العبارة رقم (38) بنسبة (0.096).

رقم العبارة	موافق بشدة	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة	حجم العين	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	البعد
34	11	9	7	4	1	32	4.3	.81	34.4	موافق بشدة	المحور السادس
35	7	11	10	3	1	32	3.6	.91	34.4	موافق	الاستشارة الانفعالية
36	6	14	7	3	2	32	4.3	.85	43.8	موافق	
37						32			46.9	موافق بشدة	
	15	13	4	0.00	0.00		4.1	.89			
38	2	22	6	2	0.00	32	3.0	.99	68.8	موافق	
39						32			34.4	موافق الى حد ما	
	7	10	11	3	1		3.9	.84			
40											المتوسط العام للمحور السادس
	48	79	45	15	5	32	3.86	.88	38.78	موافق	

جدول (14) يوضح متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات لمحاو مقياس اليقظة النفسية

يلاحظ من جدول (14) متوسط إجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور (الاستثارة الانفعالية الايجابية انها تشكل قبولاً نسبياً مرتفعاً حيث تراوحت المتوسطات بين (3.0-4.3) بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمصدر (3.86) وبانحراف معياري بلغ (0.88). واتجاه العينة نحو موافق . كما يلاحظ من الجدول رقم (4) وجود علاقة اتساق بين المحور والبعد الذي تنمي اليه العبارة حيث كان اعلى اتساق في العبارة رقم (42) بنسبة (**0.805) واقل اتساق في العبارة رقم (41) بنسبة (*0.544).

مناقشة النتائج:

يقوم الباحث بمناقشة نتائج البحث التي توصل اليها من خلال المعالجات الإحصائية والبيانات فمن خلال جدول (5) يلاحظ وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد (الثقة بالنفس) اذ بلغ اعلى اتساق في العبارة (5) بنسبة (**0.743) واقل اتساق كان في العبارة رقم (1) بنسبة (*0.445).

يشير أسامة كمل راتب (2000) الى ان الرياضيين اللذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا بقدرتهم , ولا يحاولون أنجاز اهداف غير واقعية بالنسبة لهم (2:338)

وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوي (2002) أن الرياضيين على مستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطية الا انه يوجد عامل يحدد نتيجة الفروق بينهم اثناء المنافسات , والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية (12:193)

وتتفق هذه لدراسة ودراسة علاء حسن صالح (2021) بعنوان الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية القسم الثالث بكرة القدم بمحافظة الوادي الجديد . (9)

ويرى الباحث ان اليقظة النفسية هي احد مضامين علم النفس الإيجابي لكونها تتطلب من الفرد الانتقال النوعي من حالة تتسم بالخمول وهدر كبير بالوقت الى حالة إيجابية تتسم بالعمل واستثمار الوقت والشروع بالعمل المطلوب انجازه سوى كان داخل الملعب او خارجه للحفاظ على مستواه الصحي والبدني , على ان يتناسب مع مهاراته وقابلياته لمواجهة التحديات للوصول الى تحقيق الهدف الذي يسعى لأجله , وكلما كان الفرد او اللاعب واثقا من نفسه بما يمتلكه من مهارات وقابليات نجد ان مستواه يكون افضل ويحقق نجاح اكبر ومن خلال ما تم عرضه يتضح ان محور الثقة بالنفس احد ابعاد مقياس اليقظة النفسية .

ومن خلال جدول (5) فيما يخص محور (تركيز الانتباه) يلاحظ وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد (تركيز الانتباه) اذ بلغ أعلى اتساق في العبارة (12) بنسبة (**659). واقل اتساق كان في العبارة رقم (1) بنسبة (**459) .

ويؤكد أسامة كامل راتب (1995) ان تركيز الانتباه يعتبر من المهارات الأساسية العامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم والتدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة فمن الضروري على اللاعب ان يركز انتباهه عند اداء مهارة معينة حيث يكون استعداداه في اعلى درجاته عند هذه اللحظة كما تظهر إمكانية اللاعب في محاولته لعزل جميع المؤثرات الخارجية وتركيز انتباهه في نقطة واحدة اتجاه الهدف الذي يسعى لتحقيقه . (361:3)

ويتفق كل من عبد الحميد (مع روديك) (1973) (1989) على ان الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية يتوقف الى حد كبير على نمو واتقان تلك المظاهر لدى اللاعبين وبدرجات متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط . ويعد تركيز الانتباه شرطا ضروريا من شروط الملاحظة الناجحة ويتميز بوجود حالة تأهب نفسي وعقلي او حالة من اليقظة لكي يحس ويدرك وقائع وظروف او أشياء . (324:8) (15:17)

وتتفق هذه الدراسة ودراسة محجوب إبراهيم الحسن وعنوانها "العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم التي توصلت الى التأكيد على تركيز الانتباه في الوحدات التدريبية لغرض تطوير دقة التهديد وإخضاع اللاعبين الى ظروف مشابه للمباريات اثناء الوحدات التدريبية. (10)

ويرى الباحث ان اليقظة النفسية تنمي القدرة على التركيز من خلال مرحلة الاداء الذي يتطلب منه عزل كل المؤثرات الخارجية التي تشتت التركيز والتكيف مع جميع اللاعبين وعدم الانزعاج من بعض التصرفات التي تنعكس سلبا على اداءه . ومن خلال ذلك يتضح ان محور تركيز الانتباه يسهم في قياس اليقظة النفسية للاعبين نبط ميسان .

وبالنظر الى جدول رقم (5) ان محور (المهارة والتحدي) يلاحظ وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد (المهارة والتحدي) اذ بلغ أعلى اتساق في العبارة (19) بنسبة (**877).. واقل اتساق كان في العبارة رقم (23) بنسبة (**608).

ويؤكد احمد امين فوزي وطارق بدر الدين (2001) ان المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أية رياضة تفرض على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخطوية , كما تفرض مهارات نفسية خاصة للاعبين تمكنهم من تحقق افضل أداء . (194:1)

ويضيف اسامه كامل راتب (2000) ان تحقيق التفوق الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة من المهارات النفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة القدرات والطاقات لمواجهة التحديات لتحقيق اقصى أداء . (3:2)

ويوضح مصطفى باهي وسمير عبد القادر (1999) أن المهارات النفسية تعتبر ذات أهمية بالغة في أداء المهارات الرياضية فهي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة انفعالية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاطه الرياضي كما تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس (10:14).

ويرى الباحث ان اليقظة النفسية تعطي مساحة واسعة بالاهتمام بالنواحي النفسية والمهارية من خلال عملية الكف والقطع لكل مراحل السبات التي تفرض على اللاعب معاشتها نتيجة موقف سلبي تعرض له أثناء الوحدات التدريبية او خلال المنافسة , فالمهارات النفسية أعطت وله القدرة على مواجهة التحديات وتتفق هذه الدراسة ودراسة (Jackson,S. A, & Marsh) (1996) جاكسون ومارش بعنوان تطوير واستمرارية مقياس التدفق النفسي لقياس التجربة المثالية . التي توصلت الى ان اللاعبين يتمتعون بالتدفق النفسي عندما يكونون مرتبطين ارتباطا كليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي .(16)

ويلاحظ من جدول (5) لمحور (التفكير الايجابي) وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد (التفكير الايجابي) اذ بلغ أعلى اتساق في العبارة (31) بنسبة (*885). وقل اتساق كان في العبارة رقم (27) بنسبة (*654).

ويؤكد بركات زياد (2006) ان التفكير الإيجابي يعد عاملا من العوامل الأساسية في حياة الانسان فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها , كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الانسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه , فالتفكير عملية عقلية راقية تبني وتؤسس على مصلحة العمليات النفسية الأخرى .(4:5)

ويشير بايلس سيلجمان (1982) ان الإيجابية هي بداية الطريق والتفكير بالنجاح دائما فحين بفكر إيجابيا فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابيا والقيام بأعمال إيجابية في معظم شؤون حياته . (9:4) وتتفق هذ ودراسة شيماء محمد كمال محمد (2016) وعنوانها التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية دراسة ارتباطية تنبؤيه (7)

ويرى الباحث ان الانسان يتعرض في حياته الى الكثير من هذه المواقف التي تتفاوت بحسب طبيعة كل موقف فمنها البسيط ومنها الصعب والمعقد , فاليقظة النفسية تحفز الانسان على مواجهة تلك المواقف وعدم التهرب منها والسعي على معالجتها من خلال الهدوء والاسترخاء والسعي قدر المستطاع على التفكير بإيجابية وإيجاد أكثر من مخرج او حل لتلك المشكلات واتباع الأفضل منها لتجنب الكثير من الأخطاء التي تؤثر على مستوى تفكيره الإيجابي يكون ادائه افضل من اللاعب الذي يكون تحت تأثير الضغوط النفسية ونراه مشتت التفكير بعيدا عن مستوى المنافسة, والحد من الأساليب والسلوكيات السلبية مع اللاعبين المنافسين, وهذا يحتاج الى تمتع اللاعبين بقدرة كبيرة من التيقظ النفسي للحفاظ على مستوى أدائهم .

ويلاحظ من جدول (5) لمحور(الصلابة النفسية) وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد(الصلابة النفسية) اذ بلغ أعلى اتساق في العبارة (35) بنسبة (**.726). وقل اتساق كان في العبارة رقم (38) بنسبة (.96).

يشير مصطفى أحمد تركي (2003) ان اللاعبين الذين يمتلكون قوة صلابتهم وتحملهم النفسي فانهم يستطيعون التعامل مع مواقف واحداث المنافسات بشكل ايجابي ويساعدهم ذلك في الحفاظ على الرغبة والمثابرة والامل في تحقيق التفوق والامتياز.(13:23)

وتتفق هذه الدراسة ودراسة حسن محسن محمد(2019) وعنوانها قوة الانا بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين وتوصلت الى تمتع اللاعبين بقوة الانا مما زاد من صلابتهم النفسية في المنافسة وتمتع اللاعبين بصلابة نفسية وتناسب طرديا مع مستوى أدائهم.(6)

ويرى الباحث ان اليقظة النفسية تعتبر من العوامل المهمة التي تساعد اللاعب على تحسن مستوى الأداء من خلال الالتزام بالتدريبات واكتسابه الثقة بالنفس لغرض الاستعداد والصمود والمقاومة لكل الضغوطات التي تواجه اثناء مرحلة المنافسات فتكون فيها الضغوط كبيرة فاللاعبين الاشداء هم من يمتلكون قوة وصلابة عالية ولهم القدرة على السيطرة على أجواء المباراة وتحفيز زملائهم على الصبر والتحمل وبث روح الطمأنينة والاستقرار النفسي وان ما يقدمونه يمثل الأفضل لأنه يساهم في تحقيق نتائج إيجابية لذلك اخذ الاهتمام الكبير من قبل المدربين باللاعبين الذين يمتلكون قدرات إيجابية وصلابة نفسية عالية في قيادة لاعبيهم لكونهم اكثر التزاما واكثر ضبطا في المواقف الضاغطة ومن خلال هذا العرض يتضح ان محور الصلابة النفسية يقيس مقياس اليقظة النفسية للاعبين نادي نيف ميسان بكرة القدم .

ويلاحظ من جدول (5) لمحور (الاستثارة الانفعالية الإيجابية) وجود علاقة اتساق بين الاسئلة المطروحة وبعد (الاستثارة الانفعالية الايجابية) اذ بلغ أعلى اتساق في العبارة رقم (42) بنسبة (**805). و اقل اتساق كان في العبارة رقم (41) بنسبة (**544).

ويشير محمد حسن علاوي (2006) الاستثارة الانفعالية من المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل المهتمين بالشأن الرياضي لكونها تؤثر بطبيعة الحال على الأداء الرياضي وخاصة عند الرياضي ذو المستوى العالي حيث تشدد المنافسة على الألقاب الثمينة ويكثر الحديث على الاعداد البدني والنفسي الهادف وتسند الضغوط النفسية التي تقع على كاهل الرياضي , وانه كلما ازدادت استثارة الانفعالية للاعب كلما أدى ذلك الى تحسن مستوى الأداء , ونظرية الحافز تؤكد وجود علاقة طردية بين الاستثارة والأداء وهناك علاقة طردية , وهذا يعني كلما زادت شدة استثارة اللاعب يؤدي الى تحسن الأداء , فكان أداء اللاعب يتحسن كلما زادت استثارته على أساس أن الاستثارة الانفعالية هي بمثابة الحافز وهناك

عدة عوامل تتأثر بها الاستثارة الانفعالية منها طبيعة المنافسة وتصنيف اللاعب والدرجة التي يلعب بها وكذلك دور المدرب في التحضير النفسي والتهيئة النفسية وشحن الطاقة لدية(413:11) . ومن خلال ما تم عرضه ومناقشته يتضح من تحقق صحة الفرض الأول وهو يمكن قياس مقياس اليقظة النفسية والفرض الثاني وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياسي اليقظة النفسية والبعد الذي ينتمي اليه العبارات للاعبين نادي نفط ميسان المشارك بالدوري الممتاز بكرة القدم.

الاستنتاجات :

- 1- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان بثقة بالنفس اذ بلغت المتوسط العام للمحور بنسبة (3.92), واتجاه العينة نحو موافق بلغ
- 2- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان بتركيز الانتباه اذ بلغ المتوسط للمحور (3.31), واتجاه العينة نحو موافق.
- 3- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان بالمهارة والتحمدي اذ بلغ المتوسط العام للمحور بنسبة (4.13), واتجاه العينة نحو موافق .
- 4- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان (بالتفكير الايجابي) اذ بلغ المتوسط العام بنسبة (4.1), واتجاه العينة نحو موافق
- 5- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان بالصلاية النفسية اذ بلغ المتوسط العام للمحور بنسبة (3.8), واتجاه العينة نحو موافق الى حد ما.

6- يمتاز معظم للاعبين نادي نفط ميسان بالاستثارة الانفعالية الايجابية اذ بلغت النسبة (3.86), واتجاه العينة نحو موافق .

التوصيات:

- 1- استخدام مقياس اليقظة النفسية في جميع الالعاب ولا يقتصر على كرة القدم .
- 2- التأكيد على تواجد الاخصائي النفسي وقيامه بتوجيه اللاعبين بالحث على استثمار أوقات فراغ اثناء الوحدات التدريبية.

المصادر العربية :

- 1 احمد امين فوزي وطارق بدر الدين سيكولوجية الفريق الرياضي , دار الفكر العربي, مطبعة البردي رقم الايداع 16242 (2001)
- 2 اسامة كامل راتب (2000) علم نفس الرياضة, القاهرة دار الفكر العربي
- 3 أسامة كامل راتب (1995) علم النفس الرياضي , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي.
- 4 بايلس وسليجمان (1982) قوة التفكير الإيجابي , (ترجمة هند رشدي , القاهرة , كنوز النشر والتوزيع , 2009
- 5 بركات زياد (2006) التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة , دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافيا والتربوية , مجلة دراسات عربية في علم النفس , ع (9)
- 6 حسن محسن محمد (2019) قوة الانا بالصلاية النفسية للاعبى كرة القدم : المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة , العدد 22, الامارات ISSN 2409-2908
- 7 شيماء محمد كمال محمد (2016) التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية دراسة ارتباطية تنبؤية , مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد , العدد العشرون , يونيو 2016
- 8 عبد الحميد أحمد (1973) الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة , القاهرة : دار النشر , الجامعات المصرية ,
- 9 علاء حسن صالح (2021) الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية القسم الثالث بكرة القدم بمحافظة الوادي الجديد . مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة
- 10 محجوب إبراهيم الحسن (2009) "العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم , مجلة علوم الرياضة , العدد الأول
- 11 محمد حسن علاوي (2006) مدخل في علم النفس الرياضي , ط5, القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 12 محمد حسن علاوي (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي القاهرة
- 13 مصطفى احمد تركي (2003) الدافعية للإنجاز في مقف محايد وموقف المنافسة . مجلة العلوم الاجتماعية . ع 16
- 14 مصطفى باهي وسمير عبد القادر جاد (1999) سيكولوجية التفوق الرياضي – تنمية المهارات العقلية , القاهرة , مكتبة النهضة .

15 نفين عبد الستار عبد الغني (2019) ابعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية , مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية العدد الحادي عشر . الجزء الثاني واخرون

المصادر الأجنبية

16- Jackson,S. A, & Marsh, H. Development And validation of a scale to measure optimal experience: The Flow state scale. Journal Of Sport And Exercise Psychology W. (1996)

17- Radic D. A. psicologic Voikand Volsdgener Verage . Berlin , 1989 . P. 15