

علاقة مستوى الطاقة النفسية بعوامل الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم أكبر . د . لزرق أحمد *

الملخص :

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية والقدرات المهارية عند لاعبي كرة القدم صنف أكبر لفرق ولاية البويرة من خلال متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة و كذلك التعرف على تأثير بعض المهارات النفسية على الطاقة النفسية و قد شملت عينة البحث على (48) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية موزعين بالتساوي على أربعة فرق من ولاية البويرة ، انتهج الباحث المنهج الوصفي من خلال إخضاع عينة البحث لمجموعة من الاختبارات البدنية المهارية والاستعانة بمقياس الطلاقة النفسية ، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و المهارات التقنية بالنسبة لمتغيري الخبرة و مستوى المنافسة فيما كانت هذه العلاقة سلبية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة ، وتم التأكيد على أن تأثير الطاقة النفسية على المهارات التقنية والصفات البدنية يكون وفق منحني خطي تصاعدي ، وعليه أوصى الباحث بضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية ، التقنية و الخططية ببرامج للتدريب على المهارات النفسية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من الإطار الفني للفريق ، إجراء دورات تكوينية لمدربي الفرق في معاهد التربية البدنية و الرياضية للتعريف بمدى أهمية الطاقة النفسية ودورها في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق.

الكلمات الدالة: الطاقة النفسية ، العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي ، الإنجاز الرياضي .

Abstract :

This study aims to identify the quality of the relationship between psychological energy and conditioning factors of sport performance, under two variables Sports Experience and the level of competition and also to identify the impact of some psychological capacities on psychological energy. The researcher used the descriptive method on a sample of 48 players from four teams in the wilaya of Bouira. He based his research on the physical and technical tests and the measurement of psychic energy Osama Kamel and others, to process the data, the researcher used the correlation coefficient of Pearson, the results showed a significant positive relationship between psychological energy and technical skills for variables experience, level of competition, and showed a negative relationship between the EP and the physical qualities to the variable level of competition.

The researcher has succeeded in the end his investigative research, the following recommendations:

Supporting the physical training programs, techniques, and tactics by training programs on psychological abilities.

Integrate a specialist in the field of sports psychology in the technical staff of senior and youth players.

Note: L'EP psychological energy.

Key words: psychological energy, factors of sports performance, sports performance.

مقدمة : تعتبر كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم ، فقد تجاوز عدد ممارسيها 250 مليون ، فيما فاق عدد المتابعين لمختلف منافستها الملايير ، ولقد عرفت في جميع المجتمعات بأنها نظام لإنتاج

الفرجة والمتعة ومجال خلاق للموارد المالية ، وسيلة نجاح لأفراد الأسر المعوزة ، هذا ما دفع بالعديد من الباحثين والمختصين للبحث في مجالها من أجل الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق إلى أقصى الحدود الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد ، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية ، القدرات المهارية ، الخططية والعوامل النفسية (J. Weineck 1997) يعتمد تطور الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها وفق الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية ، والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية ، وتعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخططية ، وهذا من خلال التدريب الرياضي الذي هو عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الوصول للاعب إلى التكامل في الإنجاز الرياضي ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية ، المهارية والنفسية .

إن التحسن في المهارات النفسية يتبعه بلا شك تحسن في الإنجاز الرياضي ككل. غير انه إذا دققنا أكثر فإن التحسن في المهارات يتبعه تحسن في الأداء البدني والتقني ، فاللاعب الذي يتميز بمهارات نفسية قوية ، يقبل بقوة على التدريبات ويستطيع تحديد مستواه ، أهدافه وطرائق الوصول إليها وهو ما يسمح له بإنقاص الجهد العصبي وتوزيع طاقته بصورة عقلانية على كامل وقت المنافسة ويساعده على الاسترجاع الجيد ، كما تكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام ، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ، بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة ، والقدرة على التنبؤ ، وأيضا تعمل على تطوير مستوى أداء المهارة .

إن الكثير من الدراسات تؤكد على أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية والتي أجراها Beattie (1946) Watuland (1956) kelsey ، (1961) smith (1962) Egestron (1956) وهي تعد من ضمن الدراسات التي تؤيد أن تدريب المهارات النفسية له تأثير في رفع مستوى الأداء (محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص 31) ، ويتفق كل من (Martens) و (Unestahil) 1987 على أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وغيرها من المهارات العلية والنفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية التي تتطلب حالة من الطاقة النفسية الايجابية و التي تدعى بالطلاقة النفسية.

الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطا كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة ، إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلمنا فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة (حسن عبده ، 2001) ، كما يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي ، 2002).

تعتبر الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل إنخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (أسامة كامل راتب ، 2004) ، الطاقة النفسية ترتبط بمجموعة من

الخصائص اختلف المختصين في تحديدها منها تصنيف Lohr (1984) الذي ركز على الاسترخاء العقلي والبدني ، الثقة والتفاؤل ، التركيز ، وتصنيف Cohn (1991) الذي ركز على التركيز الأداء الآلي ، السيطرة على الانفعالات والاسترخاء البدني والعقلي لذلك فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط ، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها ، أو اتجاهها هل هو سلبي أم إيجابي(أسامة كامل راتب ، 2004).

يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح معرفة التركيبة السيكولوجية والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي ، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بديناً ونفسياً وخطياً والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبياً أو منافسة ، وأرجع الكثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي من 40% - 90% من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية (Kimiecik , J.C., & Stein G.L, 2002).

من المعروف أن اللاعبين على المستوى العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والمهارية والخطية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية ، والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق هو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ، إذ أن الأداء الأمثل والأفضل للاعب والفريق يكون بتكامل بين مستوى المهارات البدنية التقنية والخطية والنفسية ، غير أن العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء البدني والتقني للاعب يكتنفها الغموض بالرغم من أنه من الصعوبة تحديد مستوى الطاقة النفسية المرغوب فيها لكل رياضة ، أو مهام حركية ، فإنه يمكن إلقاء الضوء حول كيفية تأثير الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية في الإنجاز الرياضي ، وتأسيساً على ما سبق تم طرح السؤال العام لإشكالية البحث:

- ما هي نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية والعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدنية والتقنية) عند لاعبي كرة القدم؟.

تساؤلات البحث :

- ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم؟
- ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والمهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم؟
- وفق أي منحني تؤثر الطاقة النفسية على بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم؟
- وفق أي منحني تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم؟
- ما هي نوعية العلاقة بين بعض المهارات النفسية و مستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة القدم؟

. فرضيات البحث :

1.2. الفرضية العامة: تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني ، التقني) وفق متغيرات الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة.

. الفرضيات الجزئية: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغيري الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض المهارات التقنية وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم .

- تؤثر الطاقة النفسية على الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحني خطي تصاعدي .

- تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحني خطي تصاعدي.

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية و مستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة

القدم .

أهداف البحث: أردنا من خلال هذه الدراسة التعرف على ما يلي:

- نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارات التقنية ايجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$.

- وجود اختلاف في تأثير الطاقة النفسية على بعض الصفات البدنية بين (التحمل الخاص ، القوة ، السرعة الرشاقة).

- وجود اختلاف في تأثير الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية بين (تنفيذ ضربة الجزاء التحكم في الكرة الارتكاز والتنقل بدون كرة).

- مدى تأثير متغيرات (الخبرة الرياضية ، مستوى المنافسة) على الرفع من درجة الارتباط بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية و المهارات التقنية .

- تأثير الطاقة النفسية على مستوى الإنجاز الرياضي يكون وفق منحني "يو" المقلوب ، أم وفق منحني خطي تصاعدي.

- نوعية العلاقة بين مهارات (مواجهة القلق ، التحكم والسيطرة ، تركيز الانتباه الثقة بالنفس) والطاقة النفسية ايجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$.

أهمية البحث: تجري فرقنا من القسم الوطني الأول والثاني تحضيرات مكثفة في الخارج بأموال طائلة ، في مراكز تحضير تتوفر على جميع الوسائل ، إلا أنه بعد انطلاق المنافسات يلاحظ على الكثيرين تذبذب في المردود البدني والتقني ، وتراجع في مستوى اللاعبين ، هذا ما يدفع بالمدرين إلى إعادة تخطيط تدريبات ذات حمولة أكبر للرفع من مستوى اللاعبين ، مما يؤدي إلى إصابة الكثيرين ، وقد يتعرض البعض إلى الإجهاد البدني والنفسي ، والتعرض لآثار التدريب الزائد ، في حين انه يكون سبب تراجع مستوى اللاعبين إلى عدم التحكم في الطاقة النفسية ومصادرها الإيجابية والسلبية هنا تكمن أهمية هذا البحث ونوجزها فيما يلي :

- إبراز أهمية التدريب على المهارات النفسية والتحكم في مصادر الطاقة الإيجابية والابتعاد عن مصادر الطاقة السلبية .

- إدماج التدريب على المهارات النفسية في برامج التدريب اليومية ، الشهرية ، السنوية ، ومرافقتها للتدريب البدني ، المهاري .

- إبراز دور التحكم في الطاقة النفسية في التخلص من الإجهاد البدني والنفسي وآثار التدريب الزائد .

- إبراز أهمية الطاقة النفسية في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي .

إجراءات البحث:

1.4. المنهج المتبع في البحث: من أجل التوصل إلى اكتشاف حقيقة ميدانية متعلقة بماهية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ، اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، أي دراسة الموضوع من الناحية الوضعية وهي دراسة تسمح للباحث باكتشاف حقائق جديدة ، أو التحقق من أخرى قديمة وأثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وهذا بوصف الظاهرة و تشخيصها وتسيط الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات و النتائج للوصول إلى حل الإشكالية بإثبات الفرضيات أو نفيها.

2. 4. مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث في هذه الدراسة يتمثل في فرق ولاية البويرة لكرة القدم أكبر المنتمة لمختلف البطولات ومن هذا المجتمع تم استخراج عينة عمدية ممثلة في الجدول رقم 01 تمثلت في أربع فرق هي:

- فريق وفاق سور الغزلان المنتمي لبطولة مابين الرباطات وسط.

- فريق اتحاد الأخضرية المنتمي بطولة الجهوي الأول وسط.
- فريق شعبية البويرة المنتمي لبطولة الجهوي الثاني وسط.
- فريق حمزاوية عين بسام المنتمي لبطولة الجهوي الثالث وسط.

العينة	السن	الكتلة	الطول	الخبرة
وفاق سورالغزلان	08,24	71	33,174	25,19
اتحاد الأخضرية	91,23	75,71	5,174	33,12
شعبية البويرة	75,22	5,71	25,173	33,11
حمزاوية عين بسام	91,21	16,71	175	91,8

جدول رقم 01: يمثل خصائص عينة البحث.

الجدول رقم 02 يبين لنا مدى تجانس عينة البحث من حيث الخصائص المرفولوجية ، معامل التجانس لمتغيرات العينة يقع بين 3+ و-3 مما يدل على تجانس أفرادها .

المعاملات متغيرات الدراسة	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل التجانس (م)
السن	23,375	,6553	,1560
الوزن	,35471	,6844	,0650
الطول	,271174	,0664	,0230

جدول رقم 02 : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل التجانس لعينة البحث ن «48

3.4. الاختبارات: تم إخضاع عينة البحث للاختبارات التالية:

1.3.4. الاختبارات البدنية:

- اختبار قياس التحمل الخاص للاتحاد الألماني لكرة القدم.
- اختبار (50 م) عدو من اقتراب (10م) (اختبار الفرق البرازيلية).
- اختبار الوثب العمودي Sergent test.
- اختبار الرشاقة Test d'agilité Illinois.

2.3.4. الاختبارات المهارية:

- اختبار التصويب على المرمى.
- اختبار عمل القدمين في الدفاع.
- اختبار التحكم في الكرة Test Akramov.

3. 3.4. مقياس الطلاقة النفسية:

وهو من تصميم د. أسامة كامل راتب ، د. منى مختار ، د. عمرواحمد ، يتضمن 72 سؤال موزعين بشكل غير متساوي على ستة محاور ستة هي: الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الاستمتاع ، التحكم والسيطرة ، آلية الأداء.

1.3.3.4. الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: إن استعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتما إلى إضعاف قوة الدراسة ، فالأداة الصادقة هي التي تنجح في قياس ما وضعت من أجله وليس شيئا آخر ، ويشير مقدم عبد الحفيظ أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه ، وهنا كطرق كثيرة لتحديد الصدق (مقدم عبد الحفيظ ، 1993) ، قام الباحث باختيار صدق المحكمين وهذا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين. استعمال الباحث طريقة التجزئة النصفية وهذا بتقسيم بنود المقياس إلى بنود زوجية وأخرى فردية و

من ثم حساب معامل ثبات المقياس والذي كانت نتيجته 800, مما يدل على ثبات المقياس.

. الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي ، معامل التجانس ، معامل الثبات.

- برنامج

Xlstat : XLSTAT 7.5.2 _ Analyse en Composantes Principales (ACP) .Coefficient de corrélation de Pearson.

5. عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية لعينة البحث.

1.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والصفات البدنية لعينة البحث حسب مستويات

الطاقة.

الصفات البدنية الطاقة النفسية	قوة الأطراف السفلى	السرعة	التحمل الخاص	الرشاقة	الدلالة
168.141 نقطة (المستوى المنخفض)	-0,003	-0,118	-0,001	,0660	دال
185.169 نقطة (المستوى المعتدل)	0,255	-0,311	-0,357	-0,216	دال
206.186 نقطة (المستوى العالي)	,0610	-0,125	-0,110	,5450	دال

جدول رقم 03: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية لعينة البحث باستعمال معامل

الارتباط بيرسون (ن=48) عند $\alpha = 0,05$

من خلال الجدول رقم 03 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلية بالنسبة للمستوى المتوسط و العالي فيما كانت سلبية و ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمستوى المنخفض من الطاقة ، وسجلنا بالنسبة للسرعة و التحمل الخاص علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية لجميع المستويات من الطاقة ، أما فيما يخص صفة الرشاقة فقد سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية للمستويين المنخفض و العالي من الطاقة ، فيما كانت سلبية و ذات دلالة إحصائية للمستوى المتوسط ، هذه النتائج لا يمكن تفسيرها وفق منحني يو (أن أفضل أداء يحدث للرياضي عندما يكون يتمتع بدرجة متوسطة من الطاقة) أو مع الذين يقولون أن أفضل أداء يحدث للرياضي عندما يكون يتمتع بدرجة عالية من الطاقة (وفق منحني خطي تصاعدي) يمكن تفسير هذا بما يلي:

- وجود اختلاف في المستوى البدني للاعبين (الفروق الفردية).
- الاختلاف في مستوى التحضير البدني للاعبين (متغير مستوى المنافسة).
- انعدام التحضير النفسي والتدريب العقلي للفرق (عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية) .
- عدم التجانس في إمكانيات التحضير لفرق عينة البحث.
- عدم إمكانية إجراء الاختبارات البدنية والمهارية في نفس الضر و ف (اختلاف في نوعية أرضية الملاعب ترابية ، اصطناعية ، طبيعية).

وبالتالي الفرضية الثالثة التي تقول :تؤثر الطاقة النفسية على الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم وفق

منحنى خطي تصاعدي غير محققة.

2.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والمهارات التقنية لعينة البحث حسب مستويات الطاقة.

الدلالة	مهارة الارتكاز والتنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	المهارات التقنية الطاقة النفسية
دال	,1110	,1250	-0,206	168.141 نقطة (المستوى المنخفض)
دال	,2600	,2380	,1950	185.169 نقطة (المستوى المعتدل)
دال	,6650	,5650	,3700	206.186 نقطة (المستوى العالي)

جدول رقم 04: يوضح العلاقة الارتباطية بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون (ن=48) عند $\alpha=0,05$.

من خلال الجدول رقم 04 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومهارة تنفيذ ضربة الجزاء للمستويين المعتدل والعالي ترتفع كلما ارتفع مستوى الطاقة النفسية ، فيما كانت درجة الارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية للمستوى المنخفض أما بالنسبة لمهارة التحكم في الكرة سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية ارتفعت من المستوى المنخفض إلى المستوى العالي ، نفس الملاحظة لمهارة الارتكاز والتنقل بدون كرة التي سجلنا فيها درجة ارتباط ايجابية ذات دلالة إحصائية هذه النتائج تتفق مع طرحه أسامة كامل راتب أن هناك دراسات حديثة (لم يشير إليها) تدعمها خبرات الرياضيين ترى أن أفضل أداء للرياضي يتحقق عندما يتميز بمستوى عالي من الطاقة النفسية ، كما تتفق هذه النتائج مع دراسات لكل من Martens و (Egestron 1987Unestahil) (1956) ، kelsey (1961) ، عدنان مقبل عون أحمد ، و بيل خليل ندا التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء بصفة عامة والأداء المهاري بصفة خاصة ، وبالتالي الفرضية التي تقول :تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحنى خطي تصاعدي محققة.

3.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية حسب متغير الخبرة الرياضية .

الدلالة	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	قوة الأطراف السفلى	الصفات البدنية الطاقة النفسية
دال	,3600	,3490	,2090	-0,091	أقل من 10 سنوات (المستوى المنخفض)
دال	-0,190	,3390	,3610	,5060	من 10 إلى 15 سنة (المستوى المتوسط)
دال	,4100	,5980	,4000	,6860	أكثر من 15 سنة (المستوى العالي)

جدول رقم 05: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية حسب متغير الخبرة الرياضية لعينة البحث (ن= 48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha=0,05$.

من خلال الجدول 05 يتضح وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى للاعبين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات ، فيما كانت ايجابية ذات دلالة إحصائية للاعبين الذين تتراوح خبرتهم ما بين 10 و 15 سنة ، و لذوي الخبرة أكثر من 15 سنة ، أما لصفة السرعة سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية ارتفعت بارتفاع خبرة اللاعبين ، نفس الملاحظة بالنسبة لصفتي التحمل الخاص و الرشاقة ، أين ارتفعت درجة الارتباط من 3490، إلى 5980، للتحمل الخاص ، ومن 3600، إلى 4100، للرشاقة ، هذا يؤكد أن للخبرة الرياضية دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال عامل اللياقة البدنية يمكن تفسيره بما يلي:

- الارتفاع في الخبرة الرياضية يسمح للاعب بالتحكم في مهاراته النفسية من خلال الثقة بالنفس التي تدفعه إلى زيادة المجهود البدني ، وتسطير أهداف واقعية تستثير التحدي و بذل المجهود ، كما أنه كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية ، الانفعالية

والعقلية وصولاً للتفوق في الأداء.

- اللاعب الذي يتميز بخبرة كبيرة يتحكم في الضغوط النفسية ، مما يحدث له تغييرات فيزيولوجية نفسية و سلوكية ايجابية تؤدي باللاعب إلى التحكم في الأداء الرياضي ،

- اللاعب ذو الخبرة الكبيرة يتميز بقدرته على مواجهة القلق من خلال خبراته التي اكتسبها مما يساعده على الاسترخاء العضلي و العصبي ، هذا يؤدي باللاعب إلى تقديم أكبر مردود بدني .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة لكل من Scott ، et. Al Robert ، محمد سالم العجيلي ، محمد عبد العزيز عبد المجيد على أن اللاعبين ذوي الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم حالة الطلاقة النفسية عالية مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض) ، يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تقول: وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغير الخبرة الرياضية محققة .

4.5. عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب متغير الخبرة الرياضية .

الدلالة	مهارة الارتكاز و التنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	المهارات التقنية	
				الطاقة النفسية	
دال	-0,019	,0900	,0410	أقل من 10 سنوات (المستوى المنخفض)	الارتباط الإيجابي
دال	,1300	,5500	,3070	من 10 إلى 15 سنة (المستوى المتوسط)	
دال	,5200	,4760	,4140	أكثر من 15 سنة (المستوى العالي)	

جدول رقم 06: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و بعض المهارات التقنية حسب متغير الخبرة الرياضية لعينة البحث (ن= 48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha = 0,05$.

من خلال الجدول رقم 06 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و جميع المهارات التقنية ، ارتفعت بارتفاع خبرة اللاعبين ، ما عدا في حالة مهارة التحكم في الكرة أين سجلنا أكبر درجة لأصحاب الخبرة المتوسطة قيمتها 5500، يمكن تفسيرها بدور الموهبة الرياضية ، سجلنا لمهارة تنفيذ ضربة الجزاء الارتفاع 0410، للاعبين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات إلى 4140، للذين تفوق خبرتهم 15 سنة ، و بالنسبة لمهارة الارتكاز و التنقل بدون كرة فكانت -0,019 لذي الخبرة المنخفضة ، و 5200، لذي الخبرة الكبيرة ، هذه النتائج تتفق مع دراسات سبق ذكرها لكل من Martens و (1987Unestahil) ، Egestron (1956) ، kelsey (1961) و عدنان مقبل عون أحمد ، ونبيل خليل ندا التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري ، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة لكل من Scott ، Robert ، et. Al محمد سالم العجيلي محمد عبد العزيز عبد المجيد على أن اللاعبين ذوي الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم حالة الطلاقة النفسية عالية مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).

وبالتالي الفرضية الثانية التي تقول: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض المهارات التقنية وفق متغير الخبرة الرياضية عند لاعبي كرة القدم محققة .

عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية حسب متغير مستوى المنافسة .

الدالة	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	قوة الأطراف السفلى	الصفات البدنية	
					الطاقة النفسية	
غير دال	-0,420	,0770	-0,376	,2630	فريق وفاق سور الغزلان	
دال	-0,095	,6110	-0,241	,6880	فريق الأخضرية	
غير دال	-0,078	,2990	,6460	,6430	فريق شعبية البويرة	
دال	-0,077	,1380	-0,061	,6420	فريق حمزاوية عين بسام	

جدول رقم 07: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية حسب متغير مستوى المنافسة لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha=0,05$. من خلال الجدول 07 يتضح وجود علاقة يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية غير دالة إحصائيا بين الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى لفريقي وفاق سور الغزلان و شعبية البويرة الناشطين بقسم ما بين الرابطة و القسم الجهوي الثاني على التوالي ، فيما كانت هذه العلاقة ايجابية و ذات دلالة إحصائية لفريقي الأخضرية و حمزاوية عين بسام الناشطين على التوالي بالقسم الجهوي الأول و القسم الشرقي بالنسبة للسرعة سجلنا علاقة ارتباطية سلبية غير دالة إحصائيا لفريق الوفاق و كانت ايجابية غير دالة إحصائيا لفريق الشعبية ، و تغيرت إلى علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية لفريقي الأخضرية و عين بسام أما بالنسبة للرشاقة فكانت العلاقة سلبية غير دالة إحصائيا لفريقي الوفاق و الشعبية ق في حين كانت سلبية دالة إحصائيا لفريقي الأخضرية و عين بسام ، هذه النتائج يمكن تفسيرها بما يلي : - مستوى الفرق من حيث التحضير البدني والنفسي ، و من حيث قدرات اللاعبين متقارب جدا رغم الاختلاف في مستوى الأقسام التي يلعب فيها كل فريق ، و رغم الإمكانيات التي يتوفر عليها كل فريق . - افتقار جميع الفرق لمحضر نفسي ، الشيء الذي ساهم في انعدام برامج للتدريب على المهارات النفسية و التدريب العقلي .

- الجهل و عدم الاهتمام بمشكل الطاقة النفسية و دور المهارات النفسية في الرفع من المردود البدني للاعبين ، و الاعتماد على برامج التحضير البدنية التقليدية و عدم تسطيرها على أسس علمية صحيحة .
وبالتالي الفرضية الأولى التي تقول:توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغير مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم غير محققة.

عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب متغير مستوى المنافسة.

الدالة	مهارة الارتكاز و التنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	المهارات التقنية	
				الطاقة النفسية	
غير دال	-0,370	,2930	,0560	قسم ما بين الرابطة(وسط) فريق وفاق سور الغزلان ESG	
دال	-0,243	-0,131	,2750	القسم الجهوي الأول(وسط) فريق الأخضرية IBL	
غير دال	,0950	-0,549	,5970	القسم الجهوي الثاني(وسط) فريق شعبية البويرة MCB	
دال	-0,102	,2100	-0,390	القسم الشرقي فريق حمزاوية عين بسام HCAB	

جدول رقم 08 : يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب متغير مستوى المنافسة لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha=0,05$. من خلال الجدول 08 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية غير دالة إحصائيا بين الطاقة النفسية و مهارة تنفيذ ضربة الجزاء بالنسبة لفريقي وفاق سور الغزلان و شعبية البويرة فيما كانت ايجابية ذات دلالة إحصائية لفريق الأخضرية ، في حين كانت سلبية ذات دلالة إحصائية لفريق عين بسام ، بالنسبة لمهارة التحكم في الكرة سجلنا علاقة ايجابية غير دالة إحصائيا لفريق سور الغزلان ، فيما كانت سلبية غير دالة إحصائيا لفريق شعبية البويرة ، بينما لفريق الأخضرية سجلنا علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية و لفريق عين بسام سجلنا علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية ، و بالنسبة لمهارة

الارتكاز والتنقل بدون كرة سجلنا علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية لفريقي الأخضرية وعين بسام وكانت هذه العلاقة سلبية غير دالة إحصائياً لفريق الوفاق ، أما فريق شعبية البويرة سجلنا علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية ، هذه النتائج لا تتفق مع الكثير من الدراسات التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري لكل من Beattre (1946) (Watuland) ، (1962 smith1961kelsey) ، ودراسات تم التطرق إليها في الدراسات المشابهة والسابقة لكل من عدنان مقبل عون أحمد ، نبيل خليل ندا ، قاسمي ياسين ، خاصة بالنسبة لمهارة تنفيذ ضربة الجزاء أين كانت العلاقة سلبية لكل الفرق ماعدا فريق شعبية البويرة ، كما نلاحظ عدم تأثير متغير مستوى المنافسة على نتائج الفرق التي كانت متقاربة إلى حد بعيد ، هذا يؤكد حقيقة واقعة على مستوى أنديةنا لا يوجد اختلاف كبير في مستوى التحضير البدني ، المهاري والنفسي بين فرق الأقسام العليا والأقسام الدنيا ، وبالتالي الفرضية الثانية التي تقول:توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض المهارات التقنية وفق متغير مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم غير محققة.

7.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارات النفسية لعينة البحث :

الارتكاز والتنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	القوة	الطاقة النفسية	
							1	الطاقة النفسية
						1	*.4370	القوة
					1	-0,194	*-0,213	السرعة
				1	,0680	-0,024	*0,147	التحمل الخاص
			1	,2110	,3450	-0,455	-0,018*	الرشاقة
		1	-0,477	,0670	-0,351	,2180	,084*0	تنفيذ ضربة الجزاء
	1	-0,757	,4820	,1770	,3180	-0,125	-0,023*	التحكم في الكرة
1	,5850	-0,572	,6580	,0210	,0680	-0,368	*-0,111	الارتكاز والتنقل بدون كرة

جدول رقم 09: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارات التقنية لعينة البحث (ن=48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون ، *دال إحصائياً عند $\alpha=0,05$. من خلال الجدول 09 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارية التالية :

- القوة : (0,437 علاقة متوسطة) .
 - التحمل الخاص : (0,147, علاقة ضعيفة) .
 - تنفيذ ضربة الجزاء : (0,084, علاقة ضعيفة) .
- ويتضح أيضا وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارية التالية:

- السرعة : (-0,223, علاقة ضعيفة) .
- الرشاقة : (-0,018, علاقة ضعيفة) .
- التحكم في الكرة : (-0,023, علاقة ضعيفة) .
- الارتكاز و التنقل بدون كرة : (-0,111, علاقة عكسية) .

هذه النتائج لا تتفق مع دراسات لكل من Beattre (1946) (Watuland) (smith kelsey) (1962) (Egestron) وعدنان مقبل عون أحمد ، نبيل خليل ندا قاسمي ياسين التي تؤكد على دور المهارات النفسية في التأثير على الأداء الرياضي .

يتضح من خلال ما سبق وجود اختلاف في العلاقة بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارية يمكن تفسيرها بما يلي :

- الاختلاف في مميزات كل صفة بدنية من حيث خصائص الحمولة .

- الاختلاف في نوعية الصفات البدنية ما بين القوة ، السرعة ، التحمل الخاص من جهة ، التي تتعلق باللياقة البدنية و هي مشتقة من الأنظمة الطاقوية ، ومن جهة أخرى الرشاقة التي تتعلق بقدرات التوافق *capacité de coordination* وهي مشتقة من نظام التعديل والمراقبة مقره النظام العصبي المركزي ، - الاختلاف في الخصائص الفيزيولوجية لكل لاعب من حيث نوعية الألياف العضلية ، نسبة الألياف الحمراء ، نسبة الألياف البيضاء (الألياف الحمراء ذات تقلص بطيء وغنية بالأجهزة الخاصة بالأوكسدة الألياف البيضاء ذات تقلص سريع وغنية بالميوزين *Myosines*) ، توزيع هذه الألياف عادة ما يكون متجانس ، لكنه يتأثر بالتدريبات ، وله علاقة بالإمكانات الوراثية .

- الاختلاف في درجة التحكم المهاري (الفروق الفردية ، الموهبة الفردية) .

وبالتالي الفرضية التي تقول :توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية ومستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة القدم محققة.

8.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين بعض المهارات النفسية والطاقة النفسية لعينة البحث .

الدلالة	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	التحكم والسيطرة	مواجهة القلق	الطاقة النفسية	
					1	الطاقة النفسية
دال				1	*0,621	مواجهة القلق
دال			1	,4410	,325*0	التحكم والسيطرة
دال		1	,3970	,5950	,440*0	تركيز الانتباه
دال	1	,3600	,4210	,4150	*0,433	الثقة بالنفس

جدول 10: يوضح العلاقة الارتباطية بين بعض المهارات النفسية و الطاقة النفسية لعينة البحث (ن= 48)

باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha = 0,05$.

من خلال الجدول 10 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين جميع المهارات النفسية و الطاقة النفسية ، كانت قيمها على الشكل التالي :

- مواجهة القلق : 0,621 .

- التحكم والسيطرة : 0,325 .

- تركيز الانتباه : 0,440 .

- الثقة بالنفس : 0,433 .

هذه النتائج تبين الفرق من حيث درجة الارتباط بين المهارات النفسية و الطاقة النفسية ، حيث جاءت في المرتبة الأولى مهارة مواجهة القلق ، ثم مهارة تركيز الانتباه ، ثم الثقة بالنفس ، وفي الأخير مهارة التحكم و السيطرة ، كما تؤكد هذه النتائج على دور هذه المهارات في الرفع من مستوى الطاقة النفسية في حالة التحكم في مصادرها السلبية والايجابية.

يمكن القول أن الفرضية العامة التي تقول : تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني ، التقني) وفق متغيرات الخبرة الرياضية ، ومستوى المنافسة محققة بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية وغير محققة بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة.

6. **الاقتراحات:** في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وما تم التوصل إليه من نتائج يقترح الباحث ما يلي:

- إجراء دورات تكوينية لمدربي الفرق في معاهد التربية البدنية والرياضية للتعريف بمدى أهمية الطاقة النفسية ودورها في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق.

- إجراء حملات تحسيسية ومحاضرات نظرية موجهة للاعبين يتم التطرق فيها إلى دور الطاقة النفسية

في الرفع من مستوى أداء اللاعب من الناحية البدنية والمهارية ، وكذلك التطرق إلى ضرورة تواجد الأخصائي النفسي في تدريباتهم ومنافساتهم الرسمية.

- ضرورة تدعيم الفرق بمختص في علم النفس الرياضي و من الأحسن أن يكون ذو خبرة رياضية لتدعيم الإطار الفني للفريق.

- ضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية ، التقنية والخطوية ببرامج للتدريب على المهارات النفسية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من الإطار الفني للفريق.

- ضرورة تدعيم الفرق الشبابية بمختصين في علم النفس الرياضي لتعويد الأصناف الصغرى على برامج تدريب المهارات النفسية و لصناعة لاعبين أكثر تحكما في الجانب النفسي.

- إجراء أبحاث أكثر تعمق تخص موضوع الطاقة النفسية وتأثيرها على الجانب البدني للاعبي كرة القدم .

- إجراء أبحاث تخص موضوع الطاقة النفسية وتأثيرها على الجانب البدني ، المهاري والخططي على فرق تلعب تحت ضغط المنافسة على اللقب أو اللعب على ورقة الصعود للأقسام العليا ، وعلى فرق لا تلعب تحت ضغط النتائج.

- عدم الاعتماد في جمع البيانات على الاختبارات البدنية والمهارية والاعتماد ببرامج تجمع بيانات لمردود اللاعبين أثناء المنافسة (مثل المسافة التي قطعها اللاعب في كامل المباراة ، عدد التمريرات الصحيحة ، عدد الكرات المسترجعة ، عدد التسديدات داخل الإطار... الخ).

خاتمة: إن التطور الكبير في نظرية ومنهجية التدريب وفي فيزيولوجيا المجهود البدني والطب الرياضي وعلم النفس الرياضي ، ووسائل الاسترجاع التي تتوفر عليها الفرق ، وفي مختلف وسائل التحفيز المادي والمعنوي جعل الفرق متساوية لا يفرق بينهم إلا جانبين ، جانب الموهبة الفطرية التي إن تم صقلها بطرق وأساليب علمية كانت الفاصل في وضعيات تتطلب الحلول الفردية ، وجانب المهارات النفسية التي يصعب التحكم فيها غير أنه يمكن التدريب عليها وتميئتها بشكل تسمح لصاحبها بتقديم أكبر مردود بدني ، مهاري وخططي من خلال التحكم في الطاقة النفسية للاعب ، بإخضاعه لتدريبات على المهارات النفسية وتعديل الطاقة النفسية ، إن وجه الشبه كبير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية مادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية و الفسيولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زيادة طاقته البدنية فأن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني ، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فأن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيز هو استثارة الدافعية لديه ، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب فيجب تعديلها ، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكار ذهنه ، وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية ، انه غالبا ما يعتقد المدرب إن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع إن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب ، و إنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك فأن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن إن تكون بناء أو هدامة ايجابية أو سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية بالتحكم في مصادرها السلبية و الرفع من مصادرها الايجابية ، من مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تعوق الأداء التوتر ، القلق ، الخوف ، الغضب أما أمثلة مصادر الطاقة الإيجابية التي تسهل الأداء ، الإثارة ، الاستمتاع ، الأهداف الواقعية ، المصادر السلبية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة توتر العضلات فتجعل الانتباه محدودا ،

والتركيز ضعيفا كما أن التعب يحل بسرعة ، أما مصادر الطاقة الإيجابية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية.

كما هو معروف تعتبر اللياقة البدنية و القدرات التقنية والقدرات التكتيكية و المعرفية والقدرات النفسية من العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي ، وفي هذا الإطار أنجزت العديد من الدراسات و الأبحاث تناولت تأثير وعلاقة هذه العوامل بالإنجاز الرياضي ، كما تناولت دراسات أخرى تفاعل وعلاقة و تأثير عامل من العوامل بأخر وتأثير ذلك على الإنجاز الرياضي مثل ما هو الحال بالنسبة لعلاقة وتأثير المهارات النفسية على القدرات المهارية للرياضيين ، ومواصلة واستكمال لهذه الدراسات جاءت هذه الدراسة لتتطرق إلى موضوع الطاقة النفسية كأحد العوامل المشروطة للإنجاز وعلاقتها وتفاعلها بعاملين آخرين هما اللياقة البدنية التي تحدها مجموعة من الصفات البدنية والقدرات المهارية عند لاعبي كرة القدم في ظل متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة ، من نتائجها تأكيد نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بدور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري والحركي بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية ، وكذلك دور متغير الخبرة في الرفع من درجة العلاقة بين الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية ، كذلك من نتائج هذه الدراسة استخلصنا الدور السلبي لمتغير مستوى المنافسة على العلاقة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية و القدرات المهارية أرجعناه إلى ارتفاع الضغط النفسي.

قائمة المراجع:

- الكتب

1. إبراهيم أحمد سلامة(1999) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية لبيبا طرابلس.
2. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، (1998): فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. أحمد أمين فوزي (2006): مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم ، التطبيقات - ، دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب ، (2004) : تدريب المهارات النفسية ، ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. د.أمر الله البساطي(2001) ، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية
6. بطرس رزق الله (1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية
7. حسن السيد أبو عبده(2002) : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفتية ، القاهرة.
8. عماد الدين ، عباس أبو زيد(2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، نظريات - تطبيقات ، ط1 منشأة المعارف ، الإسكندرية .
9. قاسم لزوم صبر ، يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط (2005) : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
10. محمد العربي شمعون (2001) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

- المراجع باللغة الأجنبية :

11. A. Balk (1997) Le stretching, ed.VigotParis .
12. Bernard Turpin (2002) :Préparation et entraînement du footballeur. Tome 2 edamphora .paris
13. Csikszentmihalyi (1994) : Finding flow in web design the psychology of engagement with everydaylife . New York basic book .
14. Erick. Mombaerts(1996) : entraînement et performance collective en football, ed ,vigot,paris .
15. Jürgen. Wei neck (1997) : Manuel d'entraînement 4ème ed, vigot. Paris .
16. R. Tealman(1990) : Football techniques nouvelles d'entraînement.