

عنوان البحث

**الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم بولاية  
جنوب كردفان محلية الدلنج**

د. رقية عمر دم ابر<sup>1</sup>

د. عبدالعظيم جادالله يعقوب<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة الدلنج . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، السودان.

بريد الكتروني: [Abdelazimyag6@gmail.com](mailto:Abdelazimyag6@gmail.com)

HNSJ, 2023, 4(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj453>

تاريخ القبول: 2023/04/04م

تاريخ النشر: 2023/05/01م

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومدى تأثير الطاقة النفسية على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان محلية الدلنج قيد الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقد بلغ عددهم 20 لاعب من اندية مختلفة استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام برنامج الحزم الاجتماعية التي تمثلت في (المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ) وجاءت أهم النتائج أن هنالك علاقة بين الطاقة النفسية واستقرارها ومستوى الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان

**الكلمات المفتاحية:** الطاقة النفسية، الإعداد النفسي، كرة القدم، تنظيم الطاقة النفسية، فهم الطاقة النفسية

**RESEARCH TITLE****PSYCHOLOGICAL ENERGY AND ITS RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF SPORTS PERFORMANCE OF A FOOTBALL PLAYER IN THE STATE OF SOUTH KORDOFAN, DILLING LOCALITY****Dr. Abdul-Azim Jadallah Yaqoub<sup>1</sup> Dr. Ruqaya Omar Adam Abbakar<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Dilling University - College of Physical Education and Sports Sciences, Sudan.  
Email: Abdelazimyang6@gmail.com

HNSJ, 2023, 4(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj453>

**Published at 01/05/2023****Accepted at 04/04/2023****Abstract**

The study aimed to identify the psychological energy and its relationship to sports performance and the extent of the effect of psychological energy on the sports performance of the football player in the state of South Kordofan and the locality of Dilling under study. Their number was (20) players from different clubs. The researchers used the questionnaire as a tool for data collection, and the data was processed statistically using the social packages program spss, which was represented in arithmetic averages and percentages. The most important results were that there is a relationship between psychological energy and its stability and the level of athletic performance of football players in the state of South Kordofan.

**Key Words:** psychic energy, psychic energy, football, Regulating psychic energy, Understanding psychic

**المقدمة**

:

نظراً لتطور البدني والمهاري والخططي في الناشطة الرياضية المختلفة أصبح البحث عن أسباب التفوق والتطور والمحافظة على نشاط اللاعب والفريق خلال المباراة و ,وان الهدف الأساسي من عملية تخطيط التدريب هو الوصول إلى عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمها مع العبء البدني العصبي الواقع على الرياضي فضلاً عن اكتساب الرياضي القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق انجاز أفضل وهذه ظهر عامل مكمّل لا يمكن تجاهله من متطلبات خاصة لتحقيق الملائمة النفسية المطلوبة لظروف المباريات عبر وسائل وإجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب أو حتى في بعض الأحيان يتخذها اللاعب مع نفسه وهذا ما يطلق عليه بالتعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية إلى التكامل والتلازم مع الطاقة البدنية التي لا يمكن تحقيقها دون رفع الطاقة النفسية لأنها تمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين , فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية

**. مشكلة الدراسة:**

إن الأعداد النفسية الجيد في المجال الرياضي للاعب له دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسي له وتجاوز الحالات النفسية التي يمر بها ، لذا فمن خلال عمل الباحث في مجال تدريس وتدريب بعض الأندية الرياضية لا حظ في مباريات مختلفة لفرق الدورات الرياضية ان اللاعب يتعرض لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية خلال المنافسات وفي نفس الوقت لاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى الطاقة النفسية لديه ، ولأجل ذلك دأب الباحث الي معرفة الطاقة النفسية لدى اللاعبين وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي لديهم وهل تؤثر احدهما علي الأخرى من اجل تجاوز الحالات السلبية التي تحدث وإيجاد المستوى المناسب من الطاقة النفسية للاعب والفريق ككل من اجل الوصول الي مستوى الانجاز الجيد.

**. أهمية الدراسة والحاجه اليها :**

- . قد تساعد هذه الدراسة في ابراز أهمية الطاقة النفسية لدي الرياضيين
- . قد تبرز الدراسة مدي أهمية الطاقة النفسية لدى اللاعبين قيد الدراسة والعمل علي تطويرها
- . قد تفتح المجال امام باحثين آخرين لمواضيع مشابهه وذات صلة بالموضوع

**. أهداف البحث:**

- . التعرف على الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم محلية الدنج قيد الدراسة
- . التعرف على مدى أهمية الطاقة النفسية في تطوير مهارات اللاعبين
- . التعرف علي مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان ومدى علاقتها بمهاراتهم

**. تساؤلات البحث :**

- . ما العلاقة بين الطاقة النفسية ومستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم محلية الدنج؟

. هل تختلف الطاقة النفسية للاعبين قيد الدراسة وفق نوع المنافسة الرياضية؟

. هل توجد فروق داله احصائياً علي مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين قيد الدراسة؟

### . مصطلحات البحث :

1/ الطاقة النفسية هي الاساليب او الاجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي او الرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الاداء . ( اسامة كامل راتب ) وعرفها ( Bowman ) هي افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية

2/ المظاهر الانفعالية للتوتر : هي مظاهراً وآثاراً نفسية في الغضب والحزن والشعور بالاكتئاب او الخجل

### 2/ الإطار النظري والدراسات السابقة

#### . مفهوم الطاقة النفسية:

لقد جاء حديثاً إن مفهوم الطاقة النفسية كبديل عن الاستثارة الانفعالية وبوجه الخصوص حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الكادر التدريبي والإدارة ومجموعة العناصر الأخرى و الوصول بكل الفرق إلى الحالة البنية والنفسية من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف ,ويمكن تحقيق الطاقة النفسية من خلال معرفة الرياضي في كيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها وهو ناتج تدريب المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق المرشد النفسي في الفريق لذلك وجب ان يتضمن البرنامج التدريبي جانباً عقلياً يؤمن عملية التحكم وضبط الاستثارة للفريق ككل ولكل لاعب على حدة محققاً ما عرف في بعض المصادر برفع الروح المعنوية إن مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل : الدافع ( Drive) ,التنشيط ( Activation ) الاستثارة ( Arousal ) , لكل من العقل والجسم , ولكن كما يتضح إن هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم , ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي , وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض وعدم الفهم , في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهماً وتحديداً , حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم , وبالرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم , ولكن يجب ان يؤخذ في الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم , ولكن قد لا يكون سبباً لذلك.

هذا , وينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية ,كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي , ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة , فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية , اما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية) .أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات , ط4 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2007 ( ص 127 )

**. تنظيم الطاقة النفسية :**

إن المدرب لناجح بمثابة إداري ماهر لتنظيم الطاقة لدى الرياضيين ، والهدف من تخطيط حمل التدريب ، هو تكييف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني العصبي الواقع على هذه الأجهزة وخاصة في غضون المنافسة . لذلك فإن المدرب يخص مرحلة ما قبل المنافسة بتهنئة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية Physical Energy) ، ( كما انه يكسب الرياضي المقدرة على تنظيم توزيع الطاقة) ( تنظيم السرعة ) ( في مسابقات الجري او السباحة حتى يحقق الرياضي افضل إنجاز رقمي ممكن) ؛

يبدو إن وجه الشبة كبير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية ، وما دام الرياضي يحتاج الى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفسولوجية حتى يتكيف جسمه ، ، فإن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني ، واكتساب الأفكار الواقعية البناء المرتبطة بالأداء ؛

الطاقة النفسية ، باعتبار إنها لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية ، وإن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب ، فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية ، و الذهنية . وعلى أعضاء الجسم المختلفة، ومن هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضي الى الحالة النفسية البدنية المثلى ، ( Physical State ) فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية ، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً ، ( Psych-up ) إي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه ، إما اذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً بسبب القلق او الغضب على سبيل المثال ، فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الاساليب الملائمة لتحقيق ذلك وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على افكاره - ذهنه - وهو ما يهدف إليه اساسا تدريب المهارات النفسية . إنه غالباً ما يعتقد المدرب أن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ، ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك ، والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب ، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك ؛ أن الخطوة الأساسية التي يجب أن يبدأ بها الرياضيون لتحقيق السيطرة على طاقاتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي ( Self- Awareness ) وذلك بمعرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة( مرجع سابق ، ص 125)

**. التحكم في الطاقة النفسية :**

أن المدربين الممتازين هم الذين يديرون بمهارة طاقة الرياضيين ، وكمدبر للطاقة يستطيع مساعدة الرياضيين في التحكم في أجسادهم لزيادة مخزونهم من الطاقة البدنية فأنت ترمي إلى تخفض فترة التدريب الشاق عند الإعداد لحدث رياضي هام للحفاظ على مخزون الطاقة ، فتقوم بتنظيم سباق أو مباراة لاستخدام الطاقة بشكل معين ، حيث انك نرى ان الجري في ماراتون يشكل تحدياً للرياضيين للتحكم في طاقاتهم . والسباق الطويل لمدة يومين يعتبر غير عادي من أنواع التحكم في الطاقة ، فانت تدرك جيداً أهمية التحكم في الطاقة البدنية ، ولكن هل تدرك أهمية الطاقة النفسية عند المشاركة في الأحداث الرياضية المختلفة ؟ ، يستطيعون التحكم في عقولهم لزيادة

الطاقة النفسية فالطاقة البدنية هي نتيجة التدريب المناسب للجسد والتغذية الجيدة مما يعمل على زيادة فترة الجسد على إطلاق الطاقة المخزونة مثل الجليسرين والكربوهيدرات والدهون ، اما الطاقة النفسية فيتم إنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن على الأفكار البناءة الواقعية . كمدبر للطاقة ، تحتاج الى معرفة ان الطاقة البدنية تؤثر على الطاقة النفسية فالعقل السليم في الجسم السليم ، والتعب البدني يضعف من إرادة الفوز ، كما أن الطاقة النفسية تؤثر على الطاقة البدنية ، فعندما تزداد طاقة الذهن تزداد طاقة الجسد في حين يتبع الجسد الذهن في حالة هدوءه .. لذا كمدبر للطاقة حاول جاهداً تحقيق الوحدة بين الطاقة النفسية والبدنية ، وهي أفضل حالة نفسية بدنية . عندما نكون الطاقة النفسية للرياضيين غير كافية فابحث عن طريقة لتحثهم على زيادتها ، وعندما تكون طاقاتهم النفسية زائدة في صورة قلق أو غضب مثلاً ، حاول التهدئة من روعهم ، فالرياضيين المدربون جيداً وذوي الخبرات العالية يكونون ماهرون في التعرف على مخزونهم من الطاقة وتحديد ما ينفقونه منها ، فإبطال العدو الطويل قادرين عللا تحديد سرعة العدو بصورة دقيقة في أجزاء قليلة من الثانية ، فهم قادرين على العدو في إطار تلك السرعة .(سيكولوجية الأداء الرياضي والنظريات . التحليلات والتطبيقات، مصطفى باهي وآخرون ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2006م ،ص127) .

### فهم الطاقة النفسية :

يتم الاستفادة من الطاقة النفسية بتعليم الرياضيين كيفية التحكم في أفكارهم الذهنية ، وهو محور اهتمام برنامج التدريب في المهارات النفسية ، وغالباً ما يتعامل المدرب مع ذهن الرياضي وكأنه في نطاق مسؤوليته ، ولكي تتحكم في الطاقة بفاعلية لا بد ان تساعد الرياضي على اكتساب القدرة على التحكم في التحكم في الطاقة البدنية والنفسية . وعند اقول أنه ينبغي على الرياضيين تعلم التحكم في أفكارهم فإنني أشير الى الوعي - أي الأنشطة الداخلية يعيها الفرد في داخل نفسه وجميعنا نميل الى الاعتقاد بأن الواقع فقط هو ما نلاحظه ، إلا ان حياتنا الداخلية هي الأخرى واقعية . فكل سلوكياتنا تعد تعبيراً عن خبراتنا الداخلية ، نحن لا نقوم فقط بسلوك أو أداء معين ، نحن نفكر نتخيل ، ثم نقرر في عقولنا أي الافعال نتخذها . وعندما يستطيع الرياضيون استخدام مصدر أكبر من الطاقة الذهنية، كلما استطاعوا تحقيق أداء أفضل . الطاقة النفسية البشرية والبدنية ينبغي توجيهها الى التحكم فيها ، فأنت تدرب الرياضيين على تجنب اهدار الطاقة في أفعال غير ضرورية ، وتقوم بتوجيه تلك الطاقة بتعليمهم كيف يقومون بالعدو بصورة فعالة وماهرة أو كيف يذهبون الى البقعة المناسبة من الملعب لرد رمية الخصم بدلاً من مطاردة الكرة في الملعب .الطاقة النفسية أيضاً لا بد من توجيهها حيث أنها قد تكون سلبية أو إيجابية فأنت تساعد الرياضيين على توجيه طاقاتهم النفسية بالتركيز على مهمة معينة دون غيرها كما تساعدكم على أن يفكروا فيما يمكن أدائه بدلاً من التفكير فيما يصعب القيام به . وعند الأداء يحتاج الرياضيون الى التفكير في الحاضر وليس في الماضي أو المستقبل ، ومتى يقومون بتحليل أنفسهم أو أدائهم ومتى لا يقومون بذلك . يقوم الرياضيون بأولى خطوات التحكم في التحكم في طاقاتهم النفسية من خلال الوعي النفسي أي بأن يكونوا على وعي بعقولهم وأجسادهم وبكيفية التعامل مع المواقف المختلفة . والخطوة الثانية هي تدريب عقولهم على تعلم المهارات النفسية مع التحكم في أنفسهم وتحمل مسؤولية أكبر . ( سيكولوجية الاداء الرياضي ، نظريات . تحليلات . تطبيقات ' مصطفى باهي ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية 2006 ص 127 )

**. مفهوم المهارة النفسية :**

يستخدم مصطلح (مهارة) في محالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم . ففي مجال الصناعة مثلاً يتم تصنيف العمال الى عمال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاءة والفاعلية ، وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمالهم بدرجة واضحة من الكفاءة والفاعلية . وقد نسمع من بعض العازفين الذين يعزفون على آلة موسيقية معينة ونصفهم بأنهم عازفون مهرة لإتقانهم العزف على تلك الآلة الموسيقية . أو نشاهد بعض اللاعبين الرياضيين الذين يقومون بأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة والإتقان ونصفهم بأنهم يمتلكون مهارة حركية جيدة . كما يقوم بعض المدربين الرياضيين بتعليم اللاعبين بعض المهارات الحركية في أنشطة رياضية معينة ، أو نسمع عن مهارة بعض الأطباء في مجال الجراحة أو غيرها. ويتضح مما سبق مدى اتساع استخدام مصطلح (مهارة) في الحياة اليومية . وقد يبين ذلك أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا الى مهارة معينة . كما أن كل فرد منا يمارس أعمالاً تعتمد بشكل أو بآخر على مهارة . وإن الإنسان المتفوق في مجال ما يمارس أعمالاً بشكل رئيسي يعتمد على إجادته لبعض المهارات الخاصة بهذا المجال . والمهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم المرين والتدريب . فألعاب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان .

وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها . فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب . في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة الى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي ، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي . وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو (روشتة) طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً ، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة . كما أن التدريب على المهارات النفسية (العقلية) يمكن ان يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب . وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي . ( محمد حسن علاوي ، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 139 )

**. تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :**

أشارة العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة ، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية . ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه

(راينر مارتنز) (1987) والذي أشار فيه الى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي أن يتضمن ما يلي :

- \* مهارات التصوير
- \* إدارة الطاقة النفسية
- \* إدارة الضغط
- \* مهارات الانتباه
- \* مهارات وضع الأهداف

وأشارت (مارتنز) الى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمس بعضها ببعض الآخر كما يوضحها الشكل ( مرجع سابق )

. إدارة الطاقة النفسية :

أشار كل من دانيل جولد وفكس كرين الى عدم وجود دلائل تجريبية تدعم دقة نموذج الطاقة النفسية وهو المصطلح الذي استخدمه مارتنز كبديل لمصطلح الاستثارة او لمصطلح التنشيط كما اشار الي ان التفسير الذي قدمه مارتنز عن تحول الطاقة النفسية الايجابية والسلبية لا يزال يحتاج الي المزيد من الدراسات التأكيدية ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التي حاولت استخدام هذا النموذج مازالت في بدايتها وتحتاج الي المزيد من التعميق . (مرجع سابق )

#### . الطاقة النفسية المثلى:

تعني الطاقة النفسية المثلى الحالة التي يكون فيها الرياضي في افضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق افضل اداء رياضي (الاداء الاقصى ) مع الاخذ بالاعتبار ان مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي - المتعة والسعادة وليس المصدر السلبي مثل التوتر او القلق او الملل ؛ ويستخدم مفهوم تعبئة الطاقة النفسية ( Psyching up ) للتعبير عن الأساليب او الاجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي , او الرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة لمثلى التي تلائم الاداء .

كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الامثل للطاقة النفسية ( Psyching out ) عندما يحدث ان مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد عن الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الاداء الاقصى او افضل اداء رياضي ممكن , كما يمكن ان يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضي نتيجة بعض لمصادر السلبية التوتر او القلق او الملل .

هذا وحتى يستطيع الرياضي ان يحقق الاداء الاقصى فإنه يحتاج الى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية , ومعرفة العوامل التي تعوق وصوله الى حالة الطاقة النفسية المثلى من ناحية أخرى ؛

ولقد اهتم بعض الباحثين بمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بمستوى الطاقة النفسية المثلى , كما عبر عنها الرياضيون انفسهم , ربما امكن تلخيص اهمها كما يلي:

• الطاقة العالية ( الناتجة عن المتعة والإثارة وليس القلق والتوت).

• الاندماج التام في الاداء.

• تركيز الانتباه في الاداء الحالي وعدم التفكير في الاداء السابق او المستقبل

• الاسترخاء البدني والإحساس ان العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية دون عناء او جهد.

• التآزر والتكامل الواضحان بين الخصائص المختلفة للأداء.

• السيطرة على الافكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير في نقد الذات او تقييم الذات.

• الثقة التامة والتفؤل.

• الاسترخاء الذهني.

• عدم الخوف من الفشل

وبتحديد أكثر فانه حتى يستطيع اللاعب أداء أفضل ما عنده فهو يحتاج الى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى , اذ انه كلما عرف اللاعب كيف يشعر في اطار هذا النطاق كلما كان قادراً على تحقيق هذا المستوى من الطاقة , كذلك كلما عرف ما يمنع وصوله الى هذا المستوى , استطاع تجاوز العقبات التي تحول دون ذلك والتخلص منها ؛ وبهذا الصدد تشير الدراسات الحديثة الى انه بإمكان اللاعب الوصول الى هذا النطاق عندما يكون في حالة الانسيابية , وهو الشعور بان كل شيء على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد والأسغراق التام في الأداء , فهي تعني أفضل تهيئة نفسية والتي يمكن فيها اللاعب من حشد طاقاته البدنية والذهنية من اجل الوصول إلى التميز والإبداع ؛ وطبقاً لنتائج الدراسات فان هناك ( خمس ) سمات تتحقق فيها حالة الانسيابية بالنسبة الى اللاعبين وهي:

1/ يكون اللاعبون على وعي بأفعالهم عند اللعب ومستغرقون تماماً في الأداء فليس هناك تقييم سلبي او إيجابي.

2/ يركز اللاعبون انتباههم تماماً على النشاط الذي يقيمون به ويزداد تركيزهم بالتدرج.

3/ يفقد اللاعبون إحساسهم بالغرور وإحساسهم بذاتهم ولا يهتمون بالنتائج عند قيامهم بالأداء.

4/ يشعر اللاعبون التحكم في أفعالهم.

5/ يمتد النشاط الرياضي بتغذية استرجاعي واضح ( أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات ,

4 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2007 , ص 131 ).

. الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء , ينظر كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار

الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار ؛ فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصاً قدرًا متساوياً من الطاقة النفسية ، ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما ، اي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع ، بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية ؛ هذا ويمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء في ضوء فرضين أساسيين هما:

•فرضية العلاقة المنحنية.

•فرضية العلاقة المستقيمة.

نقصد بفرضية العلاقة المنحنية : ان الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً ويصاحبها تحسن في الاداء حتى نقطة او منطقة معينة ، يؤدي عندها الرياضي افضل قدراته ، واذا حدثت زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فإن الاداء يتأثر سلبياً ، وهذا المدى الذي يكون الاداء فيه في أعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى.

اما فرضية العلاقة المستقيمة : تشير هذه الفرضية الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الاداء ، اي ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسين أداء المهارات الرياضية ، ويبدو ان ذلك يتوقف الى حد كبير على درجة صعوبة المهارة ، هذا من ناحية ، ومدى إتقانها من ناحية اخرى ، فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم الى نقطة معينة ، وإن الذي يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاته من هنا فإن تنظيم الطاقة البدنية لها اثر كبير على الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة وهناك تساؤل مطروح هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج الى تنظيم الطاقة النفسية ؟ ان وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والطاقة النفسية كبير ، طالما ان الرياضي بحاجة الى تدريب معين لأجهزة جسمه العضلية والفيولوجية حتى تحدث عملية التكيف ، وبناءً على ذلك تزداد الطاقة البدنية ، وبالمقابل فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فان ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم ، وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية الذي يمكن من خلالها الوصول الى الحالة النفسية والبدنية المثلى(مجيد خدا بخش وفاتن علي أكبر : الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، عمان)

### التعريف برياضة كرة القدم :

تعتبر كرة اللعبة الشعبية المحبوبة لدى الملايين وقد وجدت إنتشاراً في كل أنحاء العالم وإن بلاد الصين أقدم من عرفت لعبة كرة القدم ومارستها بشكل عشوائي قصدت منه تكملة التدريبات العسكرية للجيش عام 500 ق. وأما الملعب فهو مجهول المساحة وعددية اللاعبين تفوق المئات وزمن المباراة قد يمتد إلى نصف اليوم ولا يميز لها وبنفس الطريقة مارسها الجيش الروماني.

يعود الفضل الأكبر للشعب الإنجليزي في تطور اللعبة ونشرها بين العالم عن طريق الجيوش التي إنتشرت في جميع أنحاء العالم.

ولقد دخلت لعبة كرة القدم للسودان عن طريق الجيش الإنجليزي والذي كان يمارسها في القشلاقات ومارسها معهم بعض السودانيين وكانت كلية غردون ( جامعة الخرطوم ) ومنذ قيامها عام 1902 تمارس لعبة كرة القدم وإعترفت

بها كرياضة منتظمة عام 1907م

ومن ثم دخلت كرة القدم حياة الشعب السوداني في حدود ضيقة جداً بعد أن شاهدها بعض أفراد الجمهور الذين عاشوا بالقرب من نكتات الجيش البريطاني ومن عملوا بكلية غردون والكلية الحربية ولابد لنا من ذكر روادنا الذين ساهموا في تشجيع اللعبة ونشر الوعي الرياضي بين زملائهم أمثال ( عثمان تكولا ) وهو من الرياضيين الأوائل الذين مارسوا كرة القدم في السودان وقد شارك مع الفريق الإنجليزي عام 1907م لما أظهره من مهارات وبراعة وبعد ذلك دخلت الكرة المدارس الابتدائية ( الكتاتيب ) وقد توقف النشاط الكروي أبان الثورة السودانية 1924م وأستأنف عام 1927.

وفي الفترة ما بين 1918م و1922م ظهرت العديد من الفرق السودانية ( المساحة، الخريجين ، النسر، قلب الاسد، الزهرة، حي الضباط، الحديد، الهلال، ديم عباس، الموردة، المريخ، أستاك ( التحرير) وفي 1935م تم إفتتاح دار الرياضة بأدرمان. وبعدها تم إفتتاح إستاد الخرطوم، ومن ثم تم إنشاء إتحاد الكرة السوداني وقام بالإشتراك في الإتحاد الإفريقي والعربي والأولمبياد (الغالي محمد الحاج ، اساسيات التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الاولى ، 2007)

الدراسات السابقة :

دراسة : عبد الجليل مصطفى 2003م

نوع البحث : دكتوراه

عنوان البحث : دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداة الرياضي .

هدف البحث : التعرف على دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداة الرياضي في المواقف التنافسية .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من اللاعبين والعاملين في المجال الرياضي .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

أهم نتائج البحث :

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الأداء الرياضي .
- تختلف دافعية الإنجاز الرياضي وفق نوع المنافسة .
- قلة الدراسات البحثية في هذا المجال .

دراسة : اكرام عبد الحميد يوسف القليم 2006م

نوع البحث : ماجستير

عنوان البحث :علاقة المستوى الاجتماعي الاقتصاد للأسرة بكل من التحصيل الدراسي والدافع للإنجاز لدى طلاب كلية التربية جامعة كردفان .

هدف البحث : الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي وكل من التحصيل الدراسي والدافع للإنجاز وكذلك العلاقة الارتباطية بين الدافع للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية جامعة كرفان .

- عينة البحث : تكونت عينة البحث من طلاب وطالبات والبالغ عددهم 67 طالب وطالبة جامعي .  
 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائته لنوع الدراسة .  
**أهم النتائج :**

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي وكل من التحصيل الدراسي والدافع للإنجاز .
- وجود علاقة ارتباطية دالة في التحصيل الدراسي تبعاً للعمر الزمني .
- عدم وجود فرق في الدافع للإنجاز تبعاً للعمر الزمني .

#### دراسة عبد العزيز بن احمد السلطان 2007م

نوع البحث : دكتوراه

- عنوان البحث : السلوك الرياضي القيادي للمدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية .
- هدف البحث : التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الجماعية .
- عينة البحث : تكونت عينة البحث من لاعبي الألعاب الجماعية وبلغ عددهم (220) لاعب .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

#### أهم النتائج :

- هناك علاقة بين السلوك القيادي الرياضي الذي يمارسه مدربي الألعاب الجماعية السعوديون ودافعية الإنجاز الرياضي لدى الرعبيين
- أن السلوك القيادي الرياضي الذي يمارس هو سلوك القيادة بأبعاده المختلفة

#### دراسة : حكمة محمد حسن السيد 2008م

نوع البحث : ماجستير

- عنوان البحث : دافعية الإنجاز لدى أبناء الأمهات المطلقات وبنات الأمهات غير المطلقات وعلاقتها بالتوازن الدراسي .
- هدف البحث : التعرف على مدى الارتباط بين دافعية الإنجاز لدى الأمهات والتوافق الدراسي وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين دافعية الإنجاز لدى الأمهات غير المطلقات والتوافق الدراسي .
- عينة البحث : تكونت عينة البحث من تلاميذ وتلميذات مرحلة الأساس واشتملت العينة على 60 تلميذ و40 تلميذة .
- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائته لنوع الدراسة .  
**أهم النتائج :**

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين دافعية الإنجاز لدى أبناء الأمهات المطلقات وتوافقهم الدراسي .

- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الابناء البنين والبنات الامهات المطلقات وتوافقهم الدراسي .
- لا توجد فروق بين طلاب الحلقة الأولى وطلاب الحلقة الثالثة .

### . اسلوب التحليل الاحصائي المستخدم في الدراسة

قام الباحث بترميز أسئلة الاستبانة ومن ثم تفرغ البيانات التي تم جمعها من خلال الاستبانات وعمل على تحليلها باستخدام برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) لتحقيق اهداف البحث واختبار فروض الدراسة

### . تقييم ادوات القياس

يتم تقييم واختبار ادوات القياس من خلال المقاييس التالية :

#### (1) ثبات القياس (الاستبانة)

يقصد بالثبات ( استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه ، أي أن المقياس يعطي نفس النتائج باحتمال مساوي لقيمة المعامل )، والذي يأخذ Cronbach، إذا اعيد تطبيقه على نفس العينة (1) . ويستخدم لقياس الثبات " معامل الفا كرونباخ" ( قيماً تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح ، فاذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فان قيمة المعامل تكون مساوية للصفر ، وعلى العكس اذا كان هناك ثبات تام في البيانات فان قيمة المعامل تساوي الواحد صحيح . أي ان زيادة معامل الفا كرونباخ تعني زيادة مصداقية البيانات من عكس نتائج العينة على مجتمع الدراسة .

وقد اخذ الباحث في اعتباره التأكد من ثبات المقياس قبل استخدامه في الدراسة بإعادة اختباره على واحد عشرون فرداً وحساب" عن عبارات الدراسة . كما قام بإجراء الاختبار على عبارات فرضية من معامل الفا كرونباخ" الفرضيات على حدة وحساب معامل الثبات ، كما يبين الجدول التالي :

#### جدول (1)

معاملات الثبات لعبارات المقياس بطريقة الفا كرونباخ

المحاور	عدد العبارات	معامل الثبات
لمحور الأول	7	0.61
لمحور الثاني	7	0.62
لمحور الثالث	7	0.62
إجمالي المحاور	21	0.65

المصدر اعداد الباحث باستخدام برنامج SPSS

من الجدول (1) نتيج اختبار الثبات ان قين الفاكرونباخ لجميع محاور الدراسة اكبر من (60%) وتعني هذه القيم توافر درجة عالية جداً من الثبات الداخلي لجميع محاور الاستبانة سواء كان ذلك لكل محور على حدا أو على مستوى جميع المحاور وهو ثبات مرتفع ومن ثم يمكن القول بان المقاييس التي اعتمد 0.65 الاستبانة حيث

بلغت قيمة الفا كرنباخ للمقياس الكلي عليها الدراسة تتمتع بالثبات الداخلي لعباراتها مما يمكننا من الاعتماد على هذه الاجابات في تحقيق اهداف الدراسة وتحليل نتائجها

الجدول (2) يوضح صدق المحك لعبارات الاستبانة

الفروض	عدد العبارات	معامل الثبات
المحور الاول	8	0.78
المحور الثاني	8	0.79
المحور الثالث	8	0.79
اجمالي المحاور	24	0.81

المصدر : اعداد الباحث من نتائج التحليل

وهي قيم كبيرة جداً مما 0.81 - 0.78 يوضح الجدول السابق ان درجة الصدق لعبارات الاستبانة العشرون تنحصر قيمة بين يعني صدق الاستبانة لقياس ما وضعت لقياسه .

الوصف الاحصائي لعينة الدراسة حسب الخصائص الشخصية

### 1- توزيع افراد العينة حسب الطول

جدول رقم (3) التوزيع التكراري لافراد العينة وفق متغير الطول

الطول	العدد	النسبة %
100 _ 120 سم	14	70
120 سم فما فوق	6	30
المجموع	20	100

بينما بلغت نسبة الطول 30% يتضح من الجدول رقم (6/4) اعلاه ان غالبية افراد العينة من ذوي الطول المتوسط حيث بلغت نسبتهم من العينة الكلية 70%

### 2- توزيع افراد العينة حسب ممارسة الرياضات الاخرى

جدول رقم (4) يوضح التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير ممارسة الانشطة الرياضية الأخرى .

النسبة %	العدد	الانشطة الاخرى غير القدم
40	8	نشاط رياضي فقط
40	8	2 _ 4 نشاط رياضي
20	4	4 نشاط رياضي فما فوق
100	20	المجموع

المصدر : اعدادا الباحث من نتائج الاستبيان.

60% من افراد العينة يتضح من الجدول رقم (8/4) اعلاه ان غالبية افراد العينة من الممارسين لنشاط رياضي وحد فقط غير كرة القدم حيث بلغت نسبتهم (40%) من العينة

3- توزيع افراد العينة حسب المؤهل العلمي

4- جدول رقم (5) يوضح التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي

النسبة %	العدد	المؤهل العلمي
10	2	أساس
40	8	ثانوي
50	10	جامعي
100	20	المجموع

المصدر : اعداد الباحث من نتائج الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (6) اعلاه ان غالبية افراد العينة من حملة الشهادة الجامعية حيث بلغت نسبتهم (50%) من افراد العينة بينما بلغت نسبة حملة الشهادات الجامعية في العينة (40%) أما نسبة الذين يحملون الشهادة الثانوية قد بلغت نسبتهم (10%) من العينة الكلية .

## 5- توزيع أفراد العينة حسب الخبرة

جدوا رقم (7) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق سنوات الخبرة

الخبرة	العدد	النسبة %
اقل من 5 سنوات	2	10
5-10 سنوات	12	60
اكثر من 10 سنوات	6	30
المجموع	20	100

المصدر : اعداد الباحث من نتائج الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (8) أعلاه ان غالبية افراد العينة تتراوح سنوات خبرتهم ما 5-10 سنوات حيث ان أفراد العينة الذين تقل سنوات خبرتهم عن 5 واحد فقط

**أهم النتائج والتوصيات :**

. وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى المهارة الرياضية ومستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة .  
 . يوجد علاقة واضحة بين مستوى الأداء والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان محلية الدنج .  
 . هناك مؤشرات تدل على تدني مستوى المعرفة بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة .  
 . تختلف الطاقة النفسية وفق نوع لمنافسة الرياضية والأداء الرياضي .

**: التوصيات**

. ضرورة وضع برامج للأندية الرياضية لكرة القدم بمحلية الدنج من اجل تطوير مستوى الطاقة النفسية .  
 . ضرورة عقد دورات تدريبية لدى المدربين لتوعيتهم بأهمية دور الطاقة النفسية .  
 . تزويد المدربين بالطرق والأساليب التي تساعد على تطوير مستوى الطاقة النفسية لدى اللاعبين .

**المراجع**

- 1/ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضي و المفاهيم والتطبيقات ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 ،
- 2/ محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002
- 3/ مصطفى باهي وآخرون : سيكولوجية الأداء الرياضي ولتطبيقات . ولنظريات . تحليلات ، القاهرة ، مكتبة الانجاو المصرية ، 2006
- 4/ . عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي - كتاب منهجي للمرحلة الرابعة ، ط2 ، جامعة بابل ، دار الضياء للطباعة ، 2016 ، .
- 5/ مجيد خدا بخش ، فاتن علي أكبر : الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، عمان .