

مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين

هشام علي محمد الأقرع⁽¹⁾ * & ألفت جلال أحمد الأقرع⁽²⁾

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الأقصى، فلسطين⁽¹⁾

قسم علوم التربية البدنية، كلية مجتمع الأقصى، جامعة الأقصى، فلسطين⁽²⁾

(تاريخ الاستلام 2026/04/04، تاريخ القبول 2026/04/06)

The Level of Psychological Energy Among First Class Volleyball Players in the Southern Governorates of Palestine

Hisham A. M. Alaqra⁽¹⁾ * & Olfat J. A. Alaqra⁽²⁾

¹Department of Sport Training, Faculty of Physical Education and Sport, Al- Aqsa University, Palestine.

²Department of Physical Education Sciences, Al- Aqsa Community College, Al- Aqsa University, Palestine.

(Received 04/04/2026, Accepted 04/06/2026)



*المؤلف المراسل: هشام علي الأقرع، قسم التدريب الرياضي، جامعة الأقصى، فلسطين.

*Contact:

Hisham A. M. Alaqra, Department of Sport Training, Al- Aqsa University, Palestine.

Email: Ha.alaqrah@alqsa.edu.ps

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على جميع لاعبي كرة الطائرة، والذين شاركوا في البطولة التنشيطية شهر 2 عام 2026 بعد انتهاء الحرب على غزة وعددهم (39) لاعباً، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس ختام الزبيدي (2017) للطاقة النفسية، وذلك بعد عمل صدق وثبات للمقياس، وكانت أهم النتائج أن مستوى الطاقة النفسية للاعبي كرة الطائرة مرتفع ونسبة (86.84%)، وكذلك لم تتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأندية المشاركة بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لسنوات الخبرة ولصالح أكثر من (15) سنة، وكذلك من (10-14) سنة، وأوصى الباحثان بضرورة التركيز على مهارات الطاقة النفسية الإيجابية عند إعطاء الوحدات التدريبية أو أثناء المنافسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، الكرة الطائرة.

Abstract:

The study aimed to identify the level of Psychological Energy among First Class volleyball players in the southern governorates of Palestine. To achieve this, the study was conducted on all (39) volleyball players who participated in the revitalization tournament in February 2026 following the end of the war on Gaza. The researchers used a descriptive approach and the Al-Zubaidi (2017) scale for psychological energy, following validation of the scale's reliability and validity. The most significant findings were that the level of psychological energy among volleyball players was high, at 86.84%. Furthermore, no statistically significant differences were found among the participating clubs, whereas statistically significant differences were found regarding years of experience, favoring those with more than (15) years as well as those with (10–14) years. The researchers recommended focusing on positive psychological energy skills when conducting training sessions or during athletic competition.

Keywords: Psychological Energy, Volleyball.

المقدمة:

يعتبر علم النفس الرياضي من المجالات المهمة جداً، والذي يعمل مع الأداء المهاري والجانب البدني والخططي للوصول إلى التكامل في الأداء، وتحقيق مستويات عالية في المنافسات والبطولات الرياضية.

وينظر لعلم النفس الرياضي أنه ملازم لجميع التدريبات الرياضية سواء كانت في الإعداد العام أو الخاص وحتى في المنافسة، وكذلك في مراحل التدريب الرياضي والفئات العمرية المختلفة، إذ يساعد على الأداء بدون أي معوقات نفسية، ويعمل على رفع الطاقة النفسية للرياضي التي تعد مصدراً مهماً وأساسياً في بذل طاقة الرياضي نحو تطبيق الأداء المطلوب. (حسن: 2023، ص 106)

والطاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، فضلاً عن أن هذه الطاقة النفسية تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية، مثل الخوف والقلق والملل. (راتب: 2000، ص 152)

فالطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية؛ للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه. (علاوي: 2006، ص 122)

لذلك فقد ظهر عامل التعبئة النفسية لغرض الوصول بالطاقة النفسية إلى التكامل والتلازم مع القدرات البدنية؛ لأنها تمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين، فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء حيث أصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية. (يعقوب وباك: 2023، ص 25)

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية مرادفاً لمفهوم الإثارة، ويعني النشاط والحيوية والشدة التي يعمل بها العقل ويجهز الجسد للعمل، والطاقة النفسية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية. فعندما ينتقل اللاعبون من

مستويات منخفضة إلى مستويات عالية من الطاقة النفسية، ينظر إليهم أنهم لاعبون لديهم حماس عال، أما الذين ينتقلون من مستويات عالية إلى مستويات منخفضة ينظر إليهم أنهم لاعبون لديهم حماس منخفض، كما هو الحال في الإثارة. (Malika & Lalit: 2014، ص 1)

ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاثة مفاهيم مهمة، وهي الطاقة النفسية المثلى، وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي، ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية (راتب: 2000، ص 160)، وتعبئة الطاقة النفسية وتعني الأساليب والإجراءات التي يستخدمها المدرب مع اللاعبين، أو ينفذها اللاعب نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء. (غصون: 2023، ص 194)، وانهايار الطاقة النفسية وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة، ويكون مصدرها سلبياً (راتب: 2000، ص 160).

ويرى الباحثان بأن الطاقة النفسية هي حالة نشاط ذهني وانفعالي تساعد اللاعب في زيادة قدرته على التركيز والدافعية والانتباه والثقة بالنفس خلال التدريبات الرياضية، وكذلك أثناء الأداء في المباريات،

ويري (Posner & Rothbart 2010) أن مفهوم الطاقة النفسية مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أية مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة.

وينظر لموضوع الطاقة النفسية كأحد المجالات الحديثة في المجال الرياضي، والتي تعتبر من الركائز الأساسية التي تؤثر سواء بالإيجاب أو السلب في مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة، حيث أنه من الضروري أن يكون اللاعب لديه استعداد نفسي جيد، حيث يساعده على التركيز والتحكم في انفعالاته، وبالتالي تحسين أدائه ومن ثم زيادة القدرة على تحمل ضغط المنافسات الرياضية.

ويضيف الباحثان بأنه كلما كانت الطاقة النفسية لدى اللاعبين عالية ساعدت على الوصول لمستوى عال من الأداء المهاري والجانب البدني، والذي ينعكس بالتالي على أداء اللاعب والفريق ككل؛ مما يساعد على تحقيق مراكز متقدمة وإنجازات عالية.

وفي حدود علم الباحثان تعتبر هذه الدراسة هي من الدراسات الأوائل على مستوى فلسطين والتي تناولت الطاقة النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة وبالأخص في قطاع غزة، وأيضاً كعينة تعتبر هي أطراف المربع الذهبي كل عام في جميع نهائيات البطولات التي يقيمها الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة في كل موسم رياضي، وذلك حتى حدوث حرب عام 2023م، وإطلاق الدورة التنشيطية الحالية التي أقامها الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة برعاية اللجنة الأولمبية الفلسطينية عام 2026م.

مشكلة الدراسة:

الطاقة النفسية لدى الرياضيين تحتاج إلى توجيه؛ بهدف التركيز على الواجبات الحركية لديهم وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به. كما أن رد فعل كل لاعب يختلف من حيث الطاقة النفسية، حيث إن طبيعة اللعبة التي يمارسها والمنافسات التي يشترك فيها تؤثر على طريقة تفاعله مع الضغط، أو ما هو مطلوب منه أثناء التدريب أو المنافسة، والتي تنعكس على الأداء الرياضي له أثناء التدريبات والمنافسات. (Perkins Kerr &: 2001)

وقد ظهرت مبررات الدراسة من حيث كون الباحثين أحدهما مساعد مدرب فريق كرة الطائرة بكلية التربية البدنية والرياضة والأخرى مدربة فريق كرة الطائرة بقسم علوم التربية البدنية، كذلك فإن الباحثين قاما بعمل دراسة استطلاعية من خلال التواصل مع بعض مدربي كرة الطائرة، وكذلك مع بعض لاعبي كرة الطائرة لمعرفة مدى فهمهم ومعرفتهم لأهمية الطاقة النفسية في تحسين الأداء سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية، وقد تبين أن هناك قصوراً وعدم معرفة بمدى أهمية الطاقة النفسية عند بعض اللاعبين، كما أكد المدربون أن هناك

وتعد لعبة كرة الطائرة إحدى الألعاب الفرقية التي يعد الأداء المهاري فيها هو تحقيق المنافسة وتحقيق الإنجاز من خلال بناء التدريب النفسي الصحيح، حيث إنه إذا وضعت طاقة نفسية عالية المستوى سوف نحقق مستوى رياضياً عالياً يؤهلهم للمنتخبات الوطنية. (حسن: 2023، ص 106)

ويرى الباحثان أن لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الشيقة التي احتلت مكاناً هاماً في الألعاب الجماعية؛ لما تمتاز به من الإثارة والتشويق، والتي تحتاج لقدر عال من التركيز والدافعية في الأداء والتماسك بين الفريق.

وتكمن أهمية الدراسة في أن الطاقة النفسية تعمل وتساعد على الوصول لإنجاز أفضل من حيث جعل اللاعب ببذل أكبر ما يملك من خلال تركيز قدراته العقلية كالتركيز والانتباه والثقة بالنفس مع تنظيم طاقته النفسية من خلال كيفية توظيفها في تنظيم أفكاره.

وهذا ما أكدته أسامة راتب (2005) بأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي. (راتب: 2005، ص 328).

لذلك ظهرت أهمية الدراسة الحالية، وذلك بالتعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وهذا ما أكدته الدراسات المرجعية على ضرورة أن يتمتع اللاعبون بمستوى طاقة نفسية مرتفعة من أجل تحقيق مستوى جيد، وهذا ما خلصت إليه نتائج دراسة دراية عبد العظيم يعقوب ورقية ابكر (2023) بوجود طاقة نفسية مرتفعة للاعبين، وأن هناك علاقة ما بين الطاقة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم. وكذلك نتائج دراسة غصون محمد (2023) والتي أشارت بأنه كلما كانت الطاقة النفسية مرتفعة كان الأداء لدى اللاعبين عالياً، بينما أكدت نتائج دراسة ختام الزبيدي (2017) بأن الطاقة النفسية مهمة للاعبين، وأنها تعمل على زيادة الذات المهارية لديهم.

الحد البشري: أجريت الدراسة على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين والمقيدين بسجلات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة وعددهم (39) لاعباً يمثلون أندية (الصدقة - خدمات جباليا - شباب جباليا - نماء).

الحد الزمني: أجريت الدراسة خلال الموسم الحالي 2025-2026م والتي أقيمت على ملعب مدرسة العائلة المقدسة المغطى بمدينة غزة، وذلك ضمن البطولة التنشيطية والتي أقيمت بتاريخ 1-3 ولغاية 6-3-2026م.

مصطلحات الدراسة:

الطاقة النفسية: "الحالة النفسية المثلث التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن". (راتب، 2000)

ويعرف الباحثان الطاقة النفسية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها لاعب الكرة الطائرة وفقاً لاستعداداته النفسي على مقياس الطاقة النفسية في الدراسة الحالية".

المحافظات الجنوبية في فلسطين: يطلق مصطلح المحافظات الجنوبية على قطاع غزة "شمال غزة وغزة والوسطى وخانيونس ورفع" وذلك لتمييزها عن المحافظات الشمالية، وهي الضفة الغربية. (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2015)

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الشامل، وذلك نظراً لملاءمته للدراسة.

مجتمع الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على جميع أفراد مجتمع الدراسة وعددهم (39) لاعباً يمثلون أندية (الصدقة - خدمات جباليا - شباب جباليا - نماء) والمقيدون بسجلات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة، وهم جميع اللاعبين الذين شاركوا في البطولة التنشيطية، والتي أقامها الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة برعاية اللجنة الأولمبية الفلسطينية بتاريخ 1-3 ولغاية 6-3-2026م.

بعض المدربين تفتقر تدريبات الفرق لديهم إلى الإعداد النفسي في وحداتهم التدريبية.

لذلك ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين، وذلك من خلال الإجابة عن تساؤل الدراسة الرئيس: ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟

تساؤلات الدراسة:

تهدف الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيس للدراسة ما هو مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟ ويتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟

- هل توجد فروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين تعزى لمتغير (النادي، سنوات الخبرة)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

- التعرف على الفروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين، والتي تعزى لمتغير (النادي، سنوات الخبرة)؟

حدود الدراسة:

الحد المكاني: أجريت الدراسة في ملعب مدرسة العائلة المقدسة بمدينة غزة في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

جدول (1) يمثل توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات المستقلة :
(ن=39)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
النادي	نادي الصداقة	11	28.21%
	نادي خدمات جباليا	8	20.51%
	نادي شباب جباليا	8	20.51%
	نادي نماء الرياضي	12	30.77%
المجموع		39	100%
سنوات الخبرة	من (1-4) سنوات	8	20.52%
	من (5-9) سنوات	7	17.95%
	من (10-14) سنة	19	48.72%
	أكثر من (15) سنة	5	12.82%
المجموع		39	100%

أداة الدراسة:

مقياس الطاقة النفسية:

تم استخدام مقياس ختام الزبيدي (2017) والخاص بمقياس مستوى الطاقة النفسية للاعبين بحيث تكون المقياس من (15) فقرة، بحيث تكون الدرجة الصغرى للاستجابة (15)، والدرجة الكبرى للاستجابة (75)، وذلك على المقياس ككل، وهو نوع من التقرير الذاتي الذي يجيب عليه لاعبي كرة الطائرة، والذي تتطلب الاستجابة عليه على سلم خماسي من (1-5)، حيث تمثل عبارة (أوافق بشدة) 5 درجات، وعبارة (أوافق) 4 درجات، وعبارة (محايد) 3 درجات، وعبارة (لا أوافق) درجتان، وعبارة (لا أوافق بشدة) درجة واحدة، ويطلب من اللاعب وضع علامة على الرقم الذي يعكس رأيه في الفقرة وفق ما ينطبق عليه.

سلم الاستجابة على مقياس الدراسة:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على عبارات مقياس الطاقة النفسية، حيث إن العبارات

الإيجابية (أوافق بشدة) 5 درجات، وعبارة (أوافق) 4 درجات، وعبارة (محايد) 3 درجات، وعبارة (لا أوافق) درجتان، وعبارة (لا أوافق بشدة) درجة واحدة، وبالنسبة للعبارة السلبية تعطي العكس.

جدول (2) سلم الاستجابة على مقياس الدراسة

الرقم	المستوى	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي
1	مستوى طاقة نفسية منخفض	ما بين (1-2.33) درجة	99.49% فاق
2	مستوى طاقة نفسية متوسط	ما بين (2.34 - 3.67) درجة	ما بين (50 - 99.69%)
3	مستوى طاقة نفسية مرتفع	(3.68 - 5) درجة	(70%) فاعلي

صدق وثبات مقياس الطاقة النفسية:

يعد مقياس ختام الزبيدي (2017) للطاقة النفسية صالحاً للاستخدام في البيئة الفلسطينية وذلك بعد إجراء معاملي الصدق والثبات له.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس: قام الباحثان بتطبيق المقياس على مجتمع الدراسة مرة أخرى بهدف معرفة مدى ملائمة البيئة الفلسطينية، ولاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له، حيث إن معامل الارتباط تمثل دلالة الصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل ما بين (0.709 - 0.949) والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (3) معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له:

رقم الفقرة	درجة الارتباط مع المقياس	رقم الفقرة	درجة الارتباط مع المقياس
1	**0.709	9	**0.903
2	**0.819	10	**0.916
3	**0.871	11	**0.896
4	**0.871	12	**0.823
5	**0.900	13	**0.911
6	**0.863	14	**0.949
7	**0.841	15	**0.869
8	**0.929		

- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على: ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟ وللإجابة عن التساؤل قام الباحثان بإيجاد مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى الطاقة والرتبة لمقياس الطاقة النفسية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

يتضح من جدول (3) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية دالة عند مستويات الدلالة (0.05) و (0.01)؛ لذلك لم يتم حذف أي فقرة، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال، وملامته لأغراض الدراسة. ثبات المقياس: تم استخراج ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت نسبتها (0.973)، وهي قيمة مرتفعة، وتدل على ثبات المقياس.

مناقشة النتائج:

جدول (4) مجموع الاستجابات والمتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى الطاقة والرتبة لمقياس الطاقة النفسية : ن = (39)

الرقم	العبارة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الطاقة	الرتبة
1	يشغلي التفكير في أدائي المهاري والعمل على تطويره أثناء التدريب.	179	4.59	0.637	91.8	مرتفع	الثاني
2	لدي القدرة على تحليل تحركات المنافس خاصة في المباريات الكبيرة.	162	4.15	0.812	83	مرتفع	الثالث عشر
3	أوزع جهدي على فترات المباراة بالكامل.	165	4.23	0.742	84.6	مرتفع	الثاني عشر
4	أغضب بسرعة عند استثارة المنافس لي.	145	3.72	1.025	74.4	مرتفع	الخامس عشر
5	أتحكم في انفعالاتي حال وقوع خطأ من الحكم أثناء المباراة.	156	4	0.946	80	مرتفع	الرابع عشر
6	أمتلك القدرة على الهدوء في المباريات الحاسمة.	169	4.33	0.838	86.6	مرتفع	التاسع
7	يمكنني الشعور بالقيمة الواقعية لأدائي.	168	4.31	0.694	86.2	مرتفع	العشر
8	أضع توجهات المدرب دائماً نصب عيني أثناء المنافسة.	172	4.41	0.751	88.2	مرتفع	السابع
9	أفكر بضرورة مجاراة المنافس وإن ارتقى مستواه.	168	4.31	0.655	86.2	مرتفع	العاشر
10	ألتزم بالأداء الجيد طوال فترات المباراة مهما كانت النتيجة.	172	4.41	0.637	88.2	مرتفع	السابع
11	أثق بقدراتي على الأداء الجيد في المباراة.	178	4.56	0.552	91.2	مرتفع	الثالث
12	يزداد أدائي قوة مع زيادة الإثارة في المباراة.	175	4.49	0.556	89.8	مرتفع	الرابع
13	يدفعني المنافس القوي إلى الأداء بأقصى طاقة.	173	4.44	0.821	88.8	مرتفع	السادس
14	دائماً أظهر التألق في التدريبات والمنافسات.	174	4.46	0.643	89.2	مرتفع	الخامس
15	أواظب على التدريب بجدية؛ لأنه طريق الشهرة الوحيد.	184	4.72	0.972	94.4	مرتفع	الأول
	الدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية	2540	4.43	0.793	86.84	مرتفع	

الفلسطيني للكرة الطائرة، بينما مدرب نادي شباب جباليا هو مساعد مدرب المنتخب الفلسطيني للناشئين. كذلك فإن طبيعة شخصية لاعبي النخبة وهم لاعبو الأندية الأربعة الكبار في دوري قطاع غزة واستعداداتهم النفسية للتنافس في أية بطولة، هذا ساعد على الحصول على النسبة المرتفعة في مستوى الطاقة النفسية لديهم. كذلك تعتبر البطولة الحالية هي بطولة تنشيطية، وبالتالي انعكس ذلك على عدم وجود ضغوط نفسية كبيرة جداً على اللاعبين؛ مما ساعد على ارتفاع الطاقة النفسية لديهم. هذا وقد حصلت العبارة أواظب على التدريب بجدية؛ لأنه طريق الشهرة الوحيد على الترتيب الأول وبوزن نسبي قدرة

يتضح من الجدول (4) أن مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين مرتفعة جداً، وبوزن نسبي (86.84%) على الدرجة الكلية للمقياس. ويرجع الباحثان حصول مقياس الطاقة النفسية على هذه الدرجة العالية جداً لعدة أمور، أهمها وجود عدد من اللاعبين الحاليين في المنتخب الفلسطيني للكرة الطائرة، وبعضهم كانوا في المنتخب، هذا يعطي اللاعبين دراية بمفهوم الطاقة النفسية، وأيضاً أن مدرب نادي الصداقة ونادي خدمات جباليا هما لاعبان سابقان بالمنتخب

إذا كانت هذه الفروق لها دلالة إحصائية فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لمقياس الطاقة النفسية للاعبين كرة الطائرة تبعاً لمتغير النادي: ن = (39)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.582	3	0.194	0.457	0.714
داخل المجموعات	14.868	35	0.425		
المجموع	15.450	38			

يتضح من جدول (6) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأندية (الصدقة وخدمات جباليا وشباب جباليا ونماء).

ويرى الباحثان بأن اللاعبين الذين شاركوا في تعبئة المقياس هم يمثلون أفضل لاعبين في أفضل الأندية بالمحافظات الجنوبية في قطاع غزة، حيث أن أول الدوري دائماً يكون نادي الصداقة، ثم نادي خدمات جباليا، وكذلك حصول نادي شباب جباليا في كثير من السنوات على الترتيب الثالث، ونادي نماء على الترتيب الرابع، وبالتالي فإن مستوياتهم متقاربة.

كما أن هؤلاء اللاعبين يعتبرون صفوة المجتمع الرياضي الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة وبالتالي فإن سماتهم النفسية تكون متقاربة بغض النظر عن النادي، وهذا ما يطلق عليه "سمات نخبة اللاعبين".

ويضيف الباحثان أيضاً بأن عدم وجود فروق بين الأندية يرجع لأن اللاعبين من حيث إن مستوياتهم غير متفاوتة بشكل كبير؛ لأنهم يشعرون بالفخر بلعبهم ضمن أفضل الفرق الرياضية في المحافظات الجنوبية في فلسطين، والذي بدوره يكون خبرات إيجابية متساوية لديهم.

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الطاقة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة: ن = (39)

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
من (4-1) سنوات	8	3.6	0.854
من (5-9) سنوات	7	4.17	0.657
من (10-14) سنة	19	4.439	0.672
أكثر من (15) سنة	5	4.714	0.475
المجموع	39		

94.4%، ويرجع الباحثان حصول هذه الفقرة على الترتيب الأول، وذلك لأن اللاعب الفلسطيني لديه دافع قوي جداً من أجل الشهرة، حيث ينظر للتقدير الاجتماعي للاعب البطل بشكل مهم ومميز عن أقرانه من باقي اللاعبين ذوي المستوى العادي، وهذا يعتبر دافعاً خارجياً يساهم في الوصول للطاقة النفسية الإيجابية لدى اللاعب.

وهذا ما اتفقت عليه نتائج دراسة محمد غصون (2023) والتي أشارت بأنه كلما كانت الطاقة النفسية مرتفعة كان الأداء لدى اللاعبين عالياً، وأن مستوى الطاقة النفسية لدى الطالبات عينة دراستها كانت كبيرة.

وأيضاً ما أكدته نتائج دراسة عبد العظيم يعقوب ورقية ابكر (2023) والتي خلصت إلى وجود طاقة نفسية مرتفعة للاعبين، وأن هناك علاقة ما بين الطاقة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

وكذلك اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ختام الزبيدي (2017) بأن الطاقة النفسية مهمة للاعبين، وأنها تعمل على زيادة الذات المهارية لديهم.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على: هل توجد فروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين تعزي لمتغير (النادي والخبرة)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأندية الرياضية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الطاقة النفسية تبعاً لمتغير الأندية الرياضية: ن = (39)

النادي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نادي الصداقة الرياضي	11	4.503	0.621
نادي خدمات جباليا	8	4.208	0.961
نادي شباب جباليا	8	4.133	0.836
نادي نماء الرياضي	12	4.349	0.758
المجموع	39		

يبين الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية لكل نادي من الأندية الرياضية على مقياس الطاقة النفسية، حيث يتبين وجود فروق بين قيم هذه المتوسطات، ولتحديد ما

يبين الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية لكل سنوات الخبرة على مقياس الطاقة النفسية، حيث يتبين وجود فروق بين قيم هذه المتوسطات، ولتحديد ما إذا كانت هذه

الفرق لها دلالة إحصائية فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي واختبار (LSD)، والجدول الآتي يوضح ذلك.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5.265	3	1.755	6.214	0.002
داخل المجموعات	9.886	35	0.282		
المجموع	15.151	38			

جدول (9) نتائج الاختبار البعدي (LSD) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمقياس الطاقة النفسية للاعبين كرة الطائرة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة		من (4-1) سنوات		من (9-5) سنوات		من (14-10) سنة		أكثر من (15) سنة	
الفرق	مستوى الدلالة	الفرق	مستوى الدلالة	الفرق	مستوى الدلالة	الفرق	مستوى الدلالة	الفرق	مستوى الدلالة
من (4-1) سنوات				0.571	0.248	0.839	0.008*	1.133	0.008*
من (9-5) سنوات	0.571	0.248				0.267	0.732	0.562	0.367
من (14-10) سنة	0.839	0.008*	0.267	0.732				0.295	0.750
أكثر من (15) سنة	1.133	0.008*	0.562	0.367	0.295	0.750			

الرياضي مما يجعله أكثر قدرة وتحدياً من اللاعبين الآخرين.

الاستنتاجات:

- وفقاً لنتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
- كان مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية فلسطين مرتفع جداً وبوزن نسبي (86.84%) على مقياس الطاقة النفسية.
- لا توجد فروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين تعزي لمتغير النادي (الصدقة - خدمات جباليا - شباب جباليا - نماء).

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مقياس الطاقة النفسية للاعبين ذوي الخبرة، وهم من أكثر من (15) سنة و(10-14) سنة، وذلك عند مقارنتهم بزملائهم المبتدئين ممن خبرتهم (4-1) سنوات ومن (9-5) سنوات.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشار إليه صلاح السقا (2004) بأن مستوى الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين أن اللاعب المتقدم لديه طاقة نفسية معتدلة.

وأكد محمد عرب وحسين كاظم (2009) بأن الرياضيين الذين يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجهة من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات، وأن على المدربين والمسؤولين فهم حالة الطاقة النفسية، وكيف يشعر بها

- توجد فروق في مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في المحافظات الجنوبية في فلسطين تعزي لمتغير سنوات الخبرة ولصالح كل من أكثر من (15) سنة ولصالح (10-14) سنة.

التوصيات:

- عقد ورشات عمل وندوات ودورات بعلم النفس الرياضي، وأهمها الطاقة النفسية في المجال الرياضي.
- التركيز على مهارات الطاقة النفسية الإيجابية عند إعطاء الوحدات التدريبية أو أثناء المنافسة الرياضية للاعبين الكرة الطائرة لأنها تساعد على الاتزان النفسي.
- إعطاء تمارين تساهم في رفع الطاقة النفسية الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في برامج إعداد لاعبي الكرة الطائرة للموسم القادم.
- تساهم هذه الدراسة بفتح آفاق لإجراء دراسات أخرى على ألعاب ومتغيرات أخرى.

المراجع:

المراجع العربية:

- الإحصاء المركزي الفلسطيني. (2015). كتاب محافظات جنوب الضفة الغربية الإحصائي السنوي، سبتمبر، رام الله، فلسطين.
- حسن، كالي. (2023). تأثير تعبئة الطاقة النفسية الإيجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين، مجلة علوم الرياضة الدولية، العدد 5 المجلد 5، ص 105-112.
- راتب، أسامة. (2005). الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- راتب، أسامة. (2000). علم النفس الرياضي، المفاهيم – التطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الزبيدي، ختام. (2017). العلاقة بين الطاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في الجامعات الأردنية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 18.
- السقا، صلاح. (2004). التهيئة النفسية والتوجه نحو الإحصائي النفسي الرياضي من خلال وجهة نظر الرياضيين السعوديين، المملكة العربية السعودية.
- عرب، محمد وكاظم، حسين. (2009). علم النفس الرياضي، دار الضياء، النجف، العراق.
- علاوي، محمد. (2006). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- غصون، محمد. (2023). الطاقة النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار، مجلة علوم التربية البدنية، المجلد 1 العدد 2، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، العراق.

يعقوب، عبد العظيم وابكر، رقية. (2023). الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم بولاية جنوب كردفان محلية الدلنج، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد 4 العدد 5، ص 23-38.

References:

- Posner, M.: Rothbart, M. (2010). The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical. American psychologist, 75 (4), pp23-40.
- Malika Sharma, Lalit Sharma. (2014). Development and Validation of Psychic Energy Assessment Scale for Gymnasts, International Journal of Scientific and Research Publications, Volume 4, Issue 5, May.
- Perkins, D., Wilson, G.V. & Kerr, J.H. (2001). The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 13,239-259

ملاحق: مقياس الطاقة النفسية

م	مقياس الطاقة النفسية				
	العبارة	أو اوافق بشدة	أو اوافق	محايد	لا اوافق بشدة
1	يشغلني التفكير في أدائي المهارى والعمل على تطويره أثناء التدريب.				
2	لدي القدرة على تحليل تحركات المنافس خاصة في المباريات الكبيرة.				
3	أوزع جهدي على فترات المباراة بالكامل.				
4	أغضب بسرعة عند استنارة المنافس لي.				
5	أتحكم في انفعالاتي حال وقوع خطأ من الحكم أثناء المباراة.				
6	أمتلك القدرة على الهدوء في المباريات الحاسمة.				
7	يمكنني الشعور بالقيمة الواقعية لأدائي.				
8	أضع توجهات المدرب دائماً نصب عيني أثناء المنافسة.				
9	أفكر بضرورة مجاراة المنافس وإن ارتقى مستواه.				
10	ألتزم بالأداء الجيد طوال فترات المباراة. مهما كانت النتيجة.				
11	أثق بقدراتي على الأداء الجيد في المباراة.				
12	يزداد أدائي قوة مع زيادة الإثارة في المباراة.				
13	يدفعني المنافس القوي إلى الأداء بأقصى طاقة.				
14	دائماً أظهر التألق في التدريبات والمنافسات.				
15	أواظب على التدريب بجدية؛ لأنه طريق الشهرة الوحيد.				