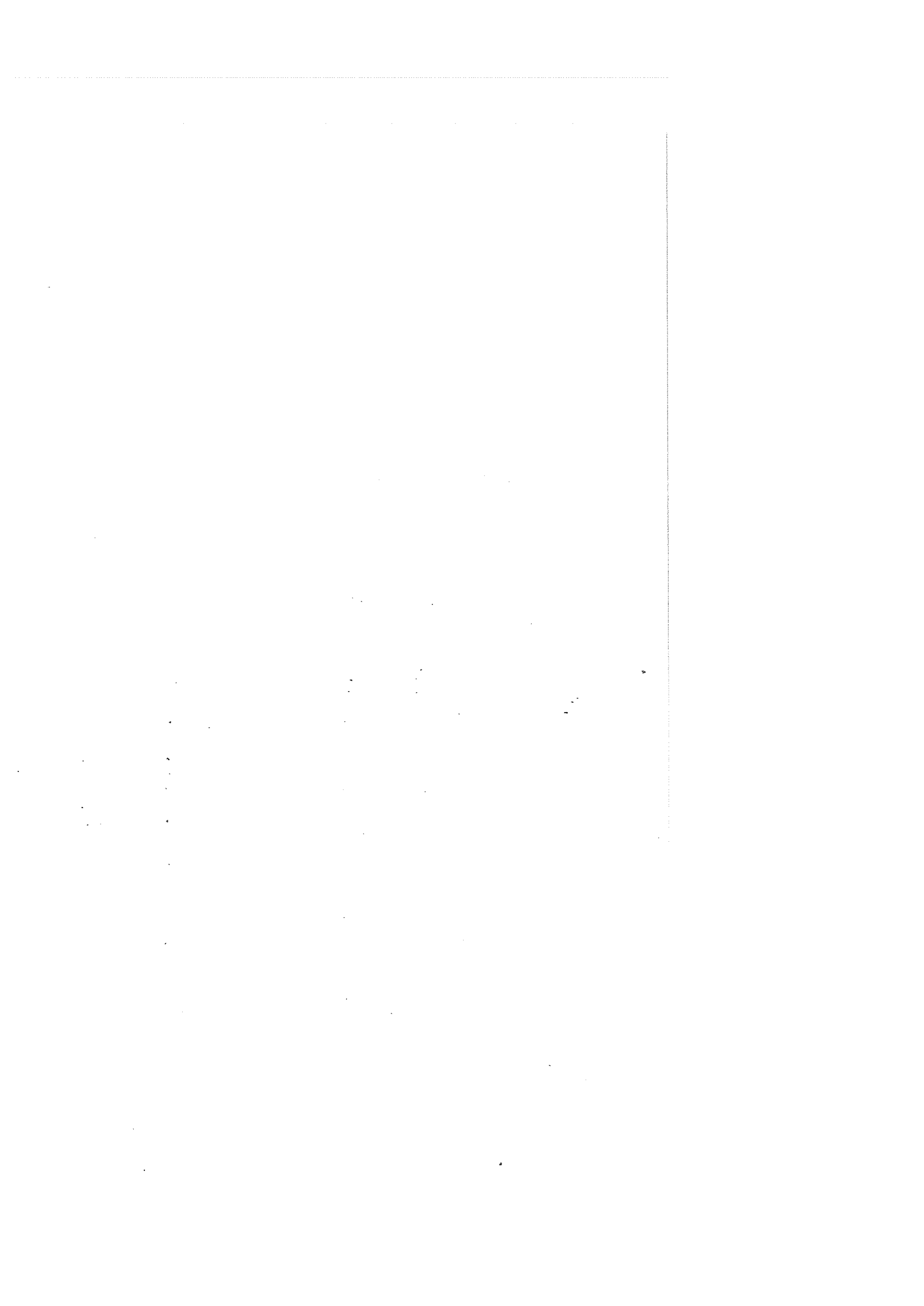


**بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي  
للأعبى المسافات الطويلة فى مسابقات الميدان والمضمار**

د / غادة محمد عبد الحميد



## بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبين

### المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار

\* د/ فائزة محمد عبد الحميد

١/ مقدمة البحث :

١/١ مشكلة البحث وأهميته:

تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتهدف إلى إعداد اللاعب الرياضي إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية للارتقاء المستمر في المستوى الرياضي ، وفي هذا الصدد يشير نيديفير Nideffer (٢٠٠٠) إلى أن التباين بين الدول لتحقيق أكبر عدد من المكاسب الرياضية خلال البطولات العالمية والأولمبية ، ومحاولة تصدر القمم في مختلف الأنشطة الرياضية من الأسباب الرئيسية وراء زيادة الأحمال التدريبية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي ، حيث يواجه اللاعبون تحديات ضخمة من جراء ارتفاع المستوى وشدة التنافس مما كان له أثره السلبي على كل من الجانب النفسي والبدني لهم ، والذي يظهر في شكل مجموعة من المشكلات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي خلال التدريب والمنافسة ، مثل التوتر ، والاستنارة ، والقلق ، والضغط العصبي ، وعدم التحكم في الانتباه والتركيز ، وسرعة معالجة المعلومات ، وفقدان الثقة بالنفس ، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والمشكلات الناتجة عن تعرض اللاعب للإصابة . (١٨)

وبالرغم من تقارب القدرات البدنية والفنية للاعبين الدوليين ، إلا أن العامل النفسي يعتبر سبباً رئيسياً لاختلاف مستويات أداء لاعبي المستويات العالية ، وفي هذا الصدد يشير محمد علاوى (١٩٩٣) إلى أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني (مهاري - خططي) إلا أن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية ألا وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً في تحقيق الفوز . (٨ : ١٦)

وفى هذا الصدد أكد مارتنز وآخرون Martens,R. et al., (١٩٩٩) على أنه خلال سنوات قليلة مضت ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية الجانب النفسي في الرياضة ، فقد حقق الإعداد النفسي نجاحاً غير متوقع ، وذلك من خلال المحتوى الفعال والنشط للأخصائيين النفسيين في إعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات . (١٦ : ٣٢٠)

وترى الباحثة أن الوقوف على إمكانات اللاعبين النفسية لمن الأهمية في التغلب على المهام الحركية المطلوبة التي تواجه اللاعبين بصورة مفاجئة أثناء المنافسة ، بالإضافة إلى معرفة المدرب بسلوك اللاعبين في المسابقة أو التدريب ، مما يساهم ويساعد في تخطيط العملية التدريبية بشكل أفضل .

ويؤكد هينتينيك (١٩٩٢) على أن الاهتمام بالعوامل النفسية للرياضيين بصفة عامة ولمسابقي الميدان والمضمار بصفة خاصة ، ضرورة حتمية في الوقت الراهن ، حيث تعادلت وتساوت كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي تقريباً لأفضل لاعبي العالم من حيث المستوى ، ومن هنا فإن مقدرة اللاعب على التحكم في ذاته وأحاسيسه قبيل بدء المسابقات مباشرة ، والتركيز الشديد على كيفية تنفيذ أداء المهارات سواء كانت في العدو أو الرمي أو الوثب ، وتحديد جميع مشتتات الانتباه أو بعض الآثار الجانبية المترتبة على أداء الأحمال العالية الشدة - كل ذلك من شأنه أن يساعد اللاعب على الأداء بتوافق حركي عالي ونقل حركي جيد مع منافسين أقوى ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات الإعداد النفسي المتميز الذي يمكن تمييزه بالتدريب وبالتالي تحقيقه من خلال العملية التدريبية . (١٥ : ٦٣)

وبضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الواقع العملي يؤكد أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات الرياضية فضلاً عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له . (٢ : ١٣)

وتعد مسابقات المسافات الطويلة من سباقات التحمل في ألعاب القوى والتي يتطلب تكتيك الأداء فيها - أن تتميز الحركات البدنية بالاقتصادية بهدف عدم الإحساس بالتعب مبكراً حيث يتطلب بذل الجهد المستمر لفترة زمنية طويلة ، كما أن لتكتيك الأداء أهمية كبيرة في إحراز نتائج عالية تحدده بالأساس إمكانية الرياضي في الحفاظ على جدول سرعة الجري الذي يتم تخطيطه مسبقاً مع الأخذ في الحسبان قوى المنافسين والمهمة المطلوبة من المشارك - الفوز في السباق أو إظهار نتيجة محددة ، كل ذلك قد أثر بدوره على اكتساب لاعبي المسافات الطويلة سمات شخصية وقدرات نفسية ودوافع خاصة ارتبطت بالواقع النفسي لتلك المسابقات . (١٠ : ٢٩٢) ، (١٧ : ٥٧) ، (٣ : ٢١٧)

وترى الباحثة من خلال خبرتها في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار أن اختلاف أزمنة الأداء في مسابقات المضمار يترتب عليها اختلاف المجهود البدني والعصبي الكبير الواقع على اللاعب ، وأن العملية التربوية الخاصة بتنمية الجانب النفسي للاعب يجب أن تعتمد على الاقتراب الفردي الصحيح من ذلك اللاعب للتعرف على هذا الجانب الذي يعد بمثابة التصور العام لنفسية اللاعب ، وذلك بقصد المساهمة في

تحقيق الانجازات الرياضية العليا ، وفي هذا الصدد يشير نايك واينهد Nick Whitehead (١٩٩٦) ، بسطويسي أحمد (١٩٩٧) إلى أن الإعداد النفسي لمتسابقى المسافات الطويلة يعد مكوناً هاماً وأساسياً لمستوى لاعبي تلك المسافات ، حيث يسهم إسهاماً إيجابياً وفعالاً بالتقدم بالمستوى الرقمي ، وينضمن تهيئة المتسابقين وتجهيزهم على ظروف المنافسات من حيث الزمان والمكان والمتنافسون أنفسهم ، وعلى ذلك يجب أن يسير الإعداد النفسي جنباً إلى جنب مع كل من الإعداد البدني والمهاري .. حتى تكتمل المكونات الرئيسية للمستوى ، وعلى ذلك فتدريب المتسابق على السمات الإرادية الخاصة كالمثابرة والهادفية والشجاعة وضبط النفس والتصميم وقوة الإرادة والتحلي بروح الكفاح من السمات الواجب غرسها وتميئتها عند متسابق المسافات الطويلة . (١٧ : ٥٩) ، (٤ : ١٨٦)

وتسرى الباحثة أن سباقات المسافات الطويلة تشكل تحدياً للرياضيين للتحكم في طاقاتهم البدنية والفسيوولوجية ، ولكن يجب أن ندرك أيضاً أهمية التحكم في الطاقة النفسية (سلبية - إيجابية) عند المنافسة وقبلها ، للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، وهذا لن يتأتى إلا بالوقوف بطريقة علمية على العوامل النفسية للاعبى المسافات الطويلة والمؤثرة في انجازهم والتي يمكن بها الإسهام في تأهيل اللاعبين من الناحية النفسية ومحاولة إكساب اللاعب الصحة النفسية الجيدة .

وفى حالة عدم تواجد الأخصائي النفسي الرياضي في جمهورية مصر العربية في معظم الرياضات ، ومنها مسابقات الميدان والمضمار ، فإنه يقع على المدرب عبء التحكم في الطاقة النفسية للاعبيه وتوجيهها حيث أنها قد تكون سلبية أو ايجابية ، ومواجهة المشاكل النفسية التي تؤثر بشكل حيوي على قدرات اللاعب لبدنية والصحية مما يؤثر على مستوى أداءه في التدريب والمنافسات ، وفى هذا الشأن تشير الباحثة إلى أهمية معرفة المدرب للعوامل النفسية المميزة لذات اللاعب لكي تساعده في القيام بالمهام المطلوبة منه بكفاءة ، للوصول إلى قمة الأداء .

وإذا نظرنا إلى الأرقام القياسية لمسابقات المسافات الطويلة وعلى سبيل المثال مسابقات ٥٠٠٠ م ، ١٠٠٠ م ، ضاحية ، لوجدنا تدنياً ملحوظاً للرقم المصري بالمقارنة بالأرقام العربية والإفريقية والعالمية الأولمبية . مرفق ( ١ )

مما دعا الباحثة في هذا البحث في مجال التدريب الرياضي إلى تبنى الجانب النفسي في العملية تدريبية وتقديم توصيات محددة لمدربي المسافات الطويلة تتعلق بالعوامل النفسية المرتبطة بالانجاز للاعبهم تى يتكامل الدور الفعال والمؤثر في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للرياضيين ، وفى حدود علم الباحثة تيسر هذه الدراسة الأولى في رياضة مسابقات الميدان والمضمار لمحاولة التعرف على العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي للاعبى المسافات الطويلة .

#### ٢/١ الأهمية العلمية :

استكمال البناء المعرفي في تحديد العوامل النفسية المؤثرة في انجاز متسابقى المسافات الطويلة ، مسابقات الميدان والمضمار بطريقة علمية مقننة .

#### ١/٢/١ الأهمية التطبيقية :

تقدم الباحثة للمدرب الرياضي بناءً نفسياً يمكنه من تسهيل قيامه بمهام الاختصاصى النفسى الرياضى عند وضع برامج الإعداد النفسى للاعبيه.

#### ٣/١ هدف البحث :

بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضى للاعبى المسافات الطويلة فى مسابقات الميدان والمضمار .

#### ٤/١ مصطلحات البحث الإجرائية:

- العوامل النفسية : هى مجموعة من السمات والمهارات النفسية الايجابية المساهمة والمؤثرة فى تحقيق الانجاز الرياضى خلال عمليات التدريب والمنافسات الرياضية .
- الانجاز الرياضى : هو محصلة أداء ومهارات وخبرات اللاعب الرياضى المكتسبة من خلال حيا التدريبيه ، بهدف التميز والنجاح وتحقيق أفضل النتائج فى المنافسات الرياضية ، والمتمثلة فى المستوى الرقمى .

#### ٥/١ الدراسات السابقة العربية والأجنبية :

- دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١) (٥) بعنوان " العوامل النفسية المسهمة فى الانجاز الرياضى للاعبى كرة السلة " وكان من أهم نتائجها أ ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية الآتية : (طموح الانجاز - التحمل النفسى - هادفية الاستجابة - القبول أو الانتماء الاجتماعى) وأنه لا توجد فروق فى العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة .
- دراسة نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٢) (١٣) بعنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية " وكما من أهم نتائجها تميز لاعبات كرة السلة قيد الدراسة بالمهارات النفسية الآتية : (مهارة دافعية الانجاز الرياضى ، مهارة القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق) ، كما تتميز اللاعبات بسمات الدافعية الرياضية الآتية : (الحا

التدريبية ، الضمير الحي ، المسؤولية ، الثقة بالآخرين ، الحافز ، التصميم ، الصلابة ، الثقة بالنفس ، القيادة ، التحكم الانفعالي ) .

- دراسة يونج - كيل يون Young - Kil Yun (٢٠٠٥) (١٩)

بعنوان " أهمية البيان التسلسلي للعوامل النفسية المحددة لأداء كرة تقدم " وكان من أهم نتائجها التوصل إلى الأهمية النسبية للبنية التسلسلية للعوامل النفسية المؤثرة في أداء كرة القدم على النحو التالي : (العب التخطيطي ، الحكم الوقتي ، التركيز ، ضبط النفس ، الثقة من المدربين ، الإبداع ، الرغبة في تحقيق شيء ما ، تحديد الهدف ، الثقة بالنفس ، الروح القتالية ، الرغبة في الفوز) .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

- لا توجد دراسات سابقة قد تناولت تحديد العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي للاعب المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .
- لم تستخدم أي من الدراسات السابقة التحليل العاملي في معالجتها الإحصائية .
- لم تتناول أي من الدراسات السابقة بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي كأداة علمية يعتد بها في تقييم مستوى تلك العوامل .

٢/ خطة البحث :

١/٢ مخطط البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، كما استخدمت الباحثة منهج التحليل العاملي كمنهج إحصائي لمعالجة البيانات .

٢/٢ عينة البحث :

تم اختيار أفراد عينة البحث بطريقة عمدية من متسابقى المسافات الطويلة (٥٠٠٠٠م - ١٠٠٠٠٠م - ضاحية - ماراتون) في مسابقات الميدان والمضمار ، وذلك على مستوى الدرجة الأولى وتحت ٢٠ سنة ، وقد بلغ عددهم (٣٦) متسابقاً ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة وذلك من أندية (سموحة - الجياد - الجيش - الأهلي - الزمالك - الاسماعيلي - الألمونيوم - الشرطة) .

٣/٢ خطوات بناء المقياس :

- بالرجوع إلى بعض المراجع العلمية لكل من أوليف كولودي وآخرون (١٩٨٦) (٣) ، محمد علاوى (١٩٩٣) (٨) Gould (١٩٩٤) (١٤) ، محمود عنان (١٩٩٥) (١١) ، نايك وبتهيد Nick Witehead (١٩٩٦) (١٧) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٧) (٤) ، محمد شمعون (١٩٩٩) (٧) ، أسامة راتب (٢٠٠٠) (٢) ، والتي تناولت بعض العوامل النفسية لمتسابقى المسافات الطويلة كرياضة

فردية من رياضات التحمل ، تم استخلاص بعض العوامل النفسية ، بالإضافة إلى قيام الباحثة بعدد من المقابلات الشخصية مع عدد ٤٠ من متسابقى ومدربي المسافات الطويلة وبعض الخبراء من أساتذة تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، وأساتذة علم النفس الرياضي وعلم النفس العام ، مرفق ( ٢ ) للتعرف على العوامل النفسية المؤثرة في الانجاز لدى هؤلاء اللاعبين من خلال تصميم استمارة تشتمل على سؤال مفتوح وهو : ما العوامل النفسية التي يجب أن يتصف بها لاعبي المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار قبل وأثناء المنافسة والتي تؤثر في إنجازهم ؟

ومن خلال المقابلة الشخصية والسؤال المفتوح والرجوع إلى المراجع العلمية تم استخلاص ٢٥ عاملاً نفسياً مؤثراً في إنجاز لاعبي المسافات الطويلة . مرفق ( ٣ )

- تم عرض تلك العوامل مع تعاريفها على ثلاثة من المحكمين الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي وعلم النفس العام للتعرف على مدى مناسبة هذه العوامل للهدف موضوع البحث - وقد أشاروا بدمج عدد ١٨ عامل في ٥ عوامل فقط . مرفق ( ٤ ) وبالتالي استبعدت الباحثة عدد ١٣ عامل في مرحلة الدمج ، وأصبح عدد العوامل ١٢ عاملاً نفسياً .

- قامت الباحثة بعرض العوامل في صورتها النهائية بعد عملية دمج العوامل النفسية وقد تم استخلاص عدد ٧ عوامل من خلال استجابات الخبراء وهي :

- دافعية الانجاز - التحكم الانفعالي - تركيز الانتباه - مواجهة الضغوط - الإدراك الحس حركي - الاسترخاء - الصلابة النفسية ، والجدول التالي يوضح ذلك :

#### جدول (١)

استجابات الخبراء في العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي

للاعببي المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار

م	العوامل	الاستجابات			الأهمية النسبية
		لا	إلى حد ما	موافق	
١	تركيز الانتباه	١	٣	٦	٧٥%
٢	التصور الذهني	٦	٣	١	٢٥%
٣	الاسترخاء	٢	٤	٤	٦٠%
٤	القدرة على المنافسة	٦	٣	١	٢٥%
٥	الصلابة النفسية	٤	١	٥	٥٥%
٦	التفكير الخططي	٦	٣	١	٢٥%
٧	دافعية الانجاز	-	٣	٧	٨٥%
٨	التحكم الانفعالي	٢	-	٨	٨٠%
٩	مواجهة الضغوط	٢	٢	٦	٧٠%
١٠	المتابعة	٤	٣	٣	٤٥%
١١	الإدراك الحس حركي	٢	٣	٥	٦٥%
١٢	الاسترخاء (الظهور إعلامياً)	٦	٣	١	٢٥%



- وفي ضوء تعاريف العوامل النفسية المستخلصة وبالرجوع إلى المراجع العلمية لكل من محمد علاوى (١٩٩٨) (٩) ، مصطفى باهى ، سمير جاد (٢٠٠٦) (١٢) ، أحمد أمين (٢٠٠٣) (١) ، قامت الباحثة بصياغة بعض العبارات المناسبة لكل عامل لتحقيق المعايير الخاصة للاستخبارات مثل : الوضوح والدقة والحد الأقصى لطول العبارة وتعلق العبارة بأمر واحد فقط ، وقد بلغ عدد هذه العبارات ٤٢ عبارة .
- تم تقديم العبارات المقترحة من الباحثة إلى ثلاثة من المحكمين الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي وعلم النفس العام ، وطلب من كل منهم وضع تقدير لكل عبارة لتحديد مدى كفاءتها في قياس العوامل النفسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبين المسافرات الطويلة ، وتراوحت التقديرات من ١ - ٤ ، وتم حساب متوسط تقديرات المحكمين لكل عبارة واستبقيت العبارات التي حصلت على متوسط تقدير ٣ فأكثر وبذلك أصبح عدد العبارات ٣٠ عبارة .
- تم اتفاق المحكمين على أن يكون مقياس التقدير رباعي (أوافق بشدة - أوافق - لا أوافق - لا أوافق بشدة) .
- تم تطبيق العبارات السابقة على أفراد عينة البحث ، وتم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لكل عبارة من هذه العبارات تمهيداً لإجراء التحليلات العاملية بطريقة ألفا ريماكس Varimax لاستخراج أبعاد المقياس .
- تم إجراء التحليل العائلي لعبارات المقياس مستخدماً برنامج الحزم الجاهزة Stat - Pro حيث استخدمت معاملات الارتباط بين عبارات المقياس وتم تحليلها عاملياً بطريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتيلنج وتم تحديد قيم التباين للعبارات (الجزر الكامن) Eigen Value بالأقل عن واحد صحيح على محك كايزر Kaiser لتحديد عدد العبارات المستخدمة ذات التشبعات الدالة - ثم أديرت العبارات تدويراً مائلاً بطريقة ألفا ريماكس Vari max ، هذا وقد أعتبر محك التشبع الجوهري للعامل وفقاً لمحك جيلفورد والذي يكون ذو دلالة لا تقل عن (٠,٥) . (٦ : ١٥١)
- بعد التوصل إلى تحديد أبعاد المقياس والعبارات التي تشكل كل بعد من هذه الأبعاد والتي أسفر عنها التحليل العائلي - تم حساب المعاملات العلمية للمقياس للتأكد من صدقه وثباته.

جدول (٢)  
الوصف الإحصائي لعبارات المقياس في صورته الأولى

ن = ٣٦

م	العبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
١	اشعر بأن جسمي مشدود قبل المنافسة بشكل زائد .	٢,٩٧	٣	٠,٨٨	٠,٧٥-
٢	في الثواني الأخيرة من السباق لا يظهر على أي اضطراب .	٢,١٩	٢	٠,٨٩	٠,١٥-
٣	أهتم بالتغطية الإعلامية قبل وأثناء المنافسة	٢,٩٤	٣	٠,٩٢	٠,٣٥-
٤	هدفي اجتياز مسافة السباق في أقل زمن ممكن لتحقيق مستوى رقمي جديد .	٣,٧٥	٤	٠,٤٤	١,٢١-
٥	انسحب من المنافسة إذا تفاوتت المسافة بيني وبين اللاعبين .	٣,٦١	٤	٠,٧٧	١,٦١-
٦	أعزل نفسي أثناء السباق عن أي مثير خارجي (منافس - جمهور) .	٣,٤٧	٥	٠,٦٥	٠,٨٧-
٧	أتحرك بسرعة حول بعض الحواقي في المنافسة مثل سقوط زميل .	٢,٩٢	٣	٠,٨١	٠,١٦-
٨	أبدل قصاري جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية .	٣,٨٣	٤	٠,٣٨	١,٨٧-
٩	أتحكم جيداً في التنفس أثناء المنافسة ليكون على وتيرة واحدة .	٣,١٧	٣	٠,٨٥	٠,٦٣-
١٠	أفكر في أخطائي السابقة قبل المنافسة مباشرة .	٣,٧٥	٤	٠,٥٥	٢,٢٠-
١١	أركز في الخطة الموضوعية لجرى مسافة السباق .	٣,٨٩	٤	٠,٣٢	٢,٥٨-
١٢	أدركي لكل ما حولي له دور فعال في أدائي الحركي الأمثل .	٢,٨٩	٣	٠,٧٨	٠,٢٠-
١٣	أعتم بتوزيع الجهد على مسافة السباق لبلوغ خط النهاية في أقل زمن ممكن .	٣,٥٠	٣,٥	٠,٥١	٠,٠٠-
١٤	نادراً ما أفقد أعصابي أثناء المنافسة .	٣,١٤	٣	٠,٨٧	٠,٨٤-
١٥	أنتافس دائماً على المركز الأول للحصول على الحافز المادي .	٣,٨١	٤	٠,٥٨	٢,٨٣-
١٦	أندرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي	٣,٨٣	٤	٠,٥٦	٣,١٥-
١٧	أتحمل المجهود البدني المتواصل لمسافة السباق دون الشعور بالتعب .	٣,٤٢	٣	٠,٦٠	٠,٤٩-
١٨	عندما يخطئ المنافس في حفي فأنتي أستطيع التحكم في انفعالاتي .	٢,٧٥	٢	١,٠٠	٠,١٩-
١٩	أقل عزيمتي أثناء السباق في حالة وجود فارق كبير بيني وبين المنافسين .	٣,٢٨	٣	٠,٦١	٠,٢٣-
٢٠	أشعر ببعض القلق قبل بدء السباق مباشرة .	٢,٩٧	٣	٠,٧٤	٠,٠٤-
٢١	لا أنتبه إلى أي تهديدات لفظية صادرة من أحد المنافسين .	٢,٧٥	٣	١,٠٨	٠,٤٨-
٢٢	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسة .	٣,٢٨	٣	٥٧	٠,٠٢-
٢٣	أندرب لفترات طويلة للوصول للتفوق الرياضي .	٣,٨١	٤	٠,٤٠	١,٦١-
٢٤	أقدرتي على طرد كل ما يشتت الذهن أثناء السباق .	٣,٤٧	٤	٠,٧٧	١,٨٦-
٢٥	أأخذ القرارات والأفعال بصورة سريعة أثناء المنافسة .	٣,٢٣	٣,٥	٠,٨٦	١,٥٧-
٢٦	أرغبتي في النجاح أرفع علم بلدي في المحافل الدولية .	٣,١٤	٣	٠,٨٧	١,١٢-
٢٧	أأوحده ذهنيًا أثناء السباق مع أسلوب أداء أبطال العالم .	٣,٧٨	٤	٠,٤٢	١,٤٠-
٢٨	أحرص على راحة عضلاتي من الانقباضات الزائدة قبل المنافسة .	٣,٤٤	٣	٠,٥٦	٠,٢٩-
٢٩	أتحدي أفضل اللاعبين أثناء المنافسة تسميني الألم .	٢,٩٧	٣	٠,٧٧	٠,٠٥-
٣٠	أمكنني تحمل أي شيء يحقق لي الفوز على المنافس .	٣,٢٣	٣	٠,٧٢	٠,٦٠-

## ٤/٣ التحليل العاملي المباشر :

تم تحليل معاملات الارتباط بين عبارات المقاييس (٣٠ عبارة) تحليلًا عامليًا باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج واستخدام محك كايزر لاستخراج العوامل المستخلصة ، والجدول (٣) يوضح التشيعات قبل التدوير لعبارات المقياس وكذلك الجذر الكامن ونسبة تباين كل عامل .

جدول (٣)

التشبهات قبل التدوير لبيانات مقياس العوامل النفسية المرتبطة بالإلحاح الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار

ن = ٣٦

م	البيانات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الاشتركيات
١	أشعر بأن جسمي متدود قبل المنافسة بشكل زائد .	٠,٠٧	٠,٤٩-	٠,٢٤-	٠,٥٣	٠,١٥-	٠,٠٨	٠,٦١
٢	في الثواني الأخيرة من السباق لا يظهر على أي اضطراب .	٠,٨٠	٠,٣٥-	٠,١٦	٠,٢٥	٠,٠٣-	٠,١٥	٠,٨٨
٣	أهتم بالتقطيع الإعلامية قبل وأثناء المنافسة	٠,٥٠	٠,٧٠-	٠,٠٨-	٠,١٨	٠,٠٢-	٠,٠٣	٠,٧٨
٤	همني اجتياز مسافة السباق في أقل زمن ممكن لتحقيق مستوى رقمي جيد .	٠,٤٣-	٠,٠٤	٠,١٧-	٠,٠٩-	٠,١٦	٠,١٦	٠,٢٨
٥	انسحب من المنافسة إذا تفاوتت المسافة بيني وبين اللاعبين .	٠,٥٥	٠,٣٢-	٠,٤١	٠,٢٩-	٠,٤١-	٠,١١-	٠,٨٣
٦	اعزل نفسي أثناء السباق عن أي متفر خارجي (منافس - جمهور) .	٠,١٥	٠,٢٣-	٠,٧٨-	٠,٢٦	٠,٢٢	٠,٠٤	٠,٨٠
٧	أتحرك بسرعة حول بعض الموانع في المنافسة مثل سقوط زميل .	٠,٤١	٠,١٠-	٠,٦٢-	٠,١٠-	٠,٣٣-	٠,٤١	٠,٨٥
٨	أبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية .	٠,٣٩	٠,٠٨-	٠,٢١	٠,٥٧	٠,١١	٠,٤٨-	٠,٧٢
٩	أتحكم جيداً في التنفس أثناء المنافسة ليكون على وتيرة واحدة	٠,٤٢	٠,٢٦-	٠,٤٧	٠,٤٢-	٠,١٧	٠,١٧	٠,٦٧
١٠	أفكر في الخطأ السابقة قبل المنافسة مباشرة .	٠,٠٢	٠,٥٢-	٠,٥٢-	٠,١٢-	٠,٤٤	٠,٢٤	٠,٨٠
١١	أركز في الخطة الموضوعية لجرى مسافة السباق .	٠,٣٨	٠,٦٠-	٠,٠٩-	٠,٢١-	٠,٤١	٠,٤٦-	٠,٩٤
١٢	أدركسي لكسل مما حولي له دور فعال في أدائي الحركي الأمثل .	٠,٤٦	٠,٢٣-	٠,٤٠-	٠,٥٦-	٠,٣٢-	٠,١٥-	٠,٨٦
١٣	أهتم بتوزيع الجهد على مسافة السباق لبلوغ خط النهاية في أقل زمن ممكن .	٠,٢٦	٠,٠٧-	٠,٥٨-	٠,٣٦-	٠,٣٧-	٠,٣٢	٠,٧٨
١٤	نادراً ما ألتفت أعصابي أثناء المنافسة .	٠,٥٢	٠,٠٦	٠,١٩	٠,٣٠	٠,٤٤	٠,٤٣	٠,٧٨
١٥	أنتفض دائماً على المركز الأول للحصول على الحافز المادي	٠,٧٢-	٠,٥٠-	٠,٣٦	٠,١٩	٠,١١-	٠,٠٢	٠,٩١
١٦	أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضي	٠,٧٠-	٠,٥٠-	٠,٣٣	٠,٢٢	٠,١٣-	٠,٠٧	٠,٩٢
١٧	أتحصل السجود البدني المتواصل لمسافة السباق دون الشعور بالتعب .	٠,٤٠	٠,٠٩	٠,٢١-	٠,١٢	٠,٥٧-	٠,٢١-	٠,٥٩
١٨	عندما يخطئ المنافس في حقي فأنتي أستطيع التحكم في انفعالاتي .	٠,٥٠	٠,٦٠-	٠,٣٩	٠,٠٤-	٠,١٥	٠,١٧	٠,٨١
١٩	تقل عزيمتي أثناء السباق في حالة وجود فارق كبير بيني وبين المنافسين .	٠,٣٤-	٠,٥٢-	٠,٠٣	٠,٣٥	٠,٣٠-	٠,٢٠	٠,٧٠
٢٠	أشعر ببعض التلق قبل بدء السباق مباشرة .	٠,٧٥	٠,٢٤-	٠,٢٥	٠,٢٥-	٠,٢٢	٠,١١	٠,٨٠
٢١	لا أنتبه إلى أي تهديدات لظلية صدارة من أحد المنافسين .	٠,٠٢	٠,٩٠-	٠,١٩	٠,٠٤-	٠,٠٦-	٠,١٥-	٠,٨٨
٢٢	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسة .	٠,٤٣-	٠,١٩-	٠,٥٣-	٠,٢٢-	٠,٠١-	٠,٣٦-	٠,٦٨
٢٣	أنتدرب لفترات طويلة للوصول للتحقق الرياضي .	٠,٦٦-	٢٨-	٠,٠٦	٠,٠٩	٠,١٨-	٠,٠٢	٠,٥٥
٢٤	قدرتي على طرد كل ما يشغلت الذهن أثناء السباق .	٠,٠٨-	٠,٧١-	٠,٤٠-	٠,١٠-	٠,٣٥	٠,١٥-	٠,٨٤
٢٥	أأخذ القرارات والأفعال بصورة سريعة أثناء المنافسة .	٠,٥٥	٠,١٣	٠,٢١	٠,٧٣	٠,٠٥-	٠,٠٧	٠,٨٩
٢٦	رغبتي في النجاح لرفع علم بلدي في المحافل الدولية .	٠,٦٦-	٠,٤٥-	٠,٢٧	٠,٠٧-	٠,٢٤-	٠,٠٦	٠,٧٧
٢٧	أتوحد ذهنياً أثناء السباق مع أسلوب أداء أبطال العالم .	٠,١٧	٠,١٦	٠,٣٠-	٠,٦٩	٠,٠٥-	٠,٠٤	٠,٦٣
٢٨	أحرص على راحة عضلاتي من الإلتباسات الزائدة قبل المنافسة .	٠,٢٨-	٠,٢٥-	٠,٥٢-	٠,٤٦	٠,١٢-	٠,٠٧-	٠,٦٣
٢٩	أتحدي أفضل اللاعبين أثناء المنافسة تسميني الأمل .	٠,٦٩	٠,١٠-	٠,١٥	٠,١٦	٠,٤٣-	٠,٢٩-	٠,٧٤
٣٠	يمكنني تحمل أي شيء يحقق لي الفوز على المنافس .	٠,٣٧	٠,٧٠-	٠,١٥	٠,١٤-	٠,١٠-	٠,٠٥	٠,٦٨
	الجدول الكامل	٦,٧٩	٥,٢٢	٣,٨٠	٣,٢٠	٢,١٢	١,٥٢	
	نسبة التباين	٠,٢٣	٠,١٧	٠,١٢	٠,١١	٠,٠٧	٠,٠٥	

جدول (٤)

مصفوفة العوامل المستخلصة لعيارات مقياس العوامل النفسية المرتبطة بالأجواز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار بعد تدويرها تدويراً مائلاً

ن = ٣٦

م	العيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الاستراتيجيات
١	تضرس بان جسمي مشدود قبل المنافسة بشكل زائد .	٠,٣٧	٠,٢٢	٠,٢٤	٠,٥٤	٠,٢٦	٠,١٢	٠,٦١
٢	في الثواني الأخيرة من السباق لا يظهر على أي اضطراب	٠,١٠-	٠,٠٧٣	٠,٢٥	٠,٠١	٠,٥١	٠,١٢	٠,٨٨
٣	اهتم بالتغطية الإعلامية قبل وأثناء المنافسة	٠,١٨	٠,٤٢	٠,٥٨	٠,١٢	٠,٤٢	٠,١٨	٠,٧٨
٤	هدفه اجتياز مسافة السباق في أقل زمن ممكن لتحقيق مستوى رقمي جديد .	٠,١٢	٠,٢٠-	٠,٠٢-	٠,٠٩	٠,٤٦-	٠,٠٦	٠,٢٨
٥	انسحب من المنافسة إذا تفاوتت المسافة بيني وبين اللاعبين .	٠,١١	٠,٣٢	٠,٠٨	٠,٥٦-	٠,٢٠	٠,٢٠	٠,٨٢
٦	اعتزل نفسي أثناء السباق عن أي مثير خارجي (منافس - جمهور) .	٠,١٨-	٠,٠٩-	٠,٤٧	٠,٦٢	٠,٠٦-	٠,٣٤	٠,٨٠
٧	اتحرك بسرعة حول بعض العوائق في المنافسة مثل سقوط زميل .	٠,١٦-	٠,١٣	٠,٠٧	٠,٢٣	٠,١٥	٠,٨٥	٠,٨٥
٨	ابتذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية .	٠,١٤-	٠,٢٢	٠,١٨	٠,٢٥	٠,٥٣	٠,٥٣-	٠,٧٢
٩	أتحكم جيداً في التنفس أثناء المنافسة ليكون على وتيرة واحدة .	٠,٠٢	٠,٤٣	٠,١٦	٠,١٥-	٠,١٤	٠,٠٩	٠,٦٧
١٠	أفكر في أخطائي السابقة قبل المنافسة مباشرة .	٠,٠٤	٠,١٢	٠,٦٩	٠,٢٢	٠,٣٨-	٠,٣٥	٠,٨٠
١١	أركز في اللحظة الموضوعية لجرى مسافة السباق	٠,١٣-	٠,١٠	٠,٩١	٠,١٦	٠,٢١	٠,١٣-	٠,٩٤
١٢	إدراكسي لكسل ما حولي له دور فعال في أدائي الحركي الأمثل .	٠,٢٤-	٠,٢١-	٠,٣٧	٠,٣٠-	٠,٣٩	٠,١٢	٠,٨٦
١٣	أهتم بتوزيع الجهد على مسافة السباق لياوغ خط النهاية في أقل زمن ممكن .	٠,١٣-	٠,٠٨-	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٠٨	٠,٨٦	٠,٧٨
١٤	أندأ ما أفتد أعصابي أثناء المنافسة .	٠,٢١-	٠,٠٨٠	٠,٠٢	٠,١١	٠,١٢-	٠,٠٩-	٠,٧٨
١٥	أتنافس دائماً على المركز الأول للحصول على الحافز المادي .	٠,٠٨٨	٠,١٣-	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,١٨-	٠,٢٧-	٠,٩١
١٦	أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياستي	٠,٠٩٠	٠,٠٨-	٠,٠١	٠,٠٤	٠,١٨-	٠,٢٥-	٠,٩٢
١٧	أتحمل المجهود البدني المتواصل لمسافة السباق دون الشعور بالتعب .	٠,١٥-	٠,١١-	٠,١٥-	٠,١٤	٠,٦٦	٠,٢٨	٠,٥٩
١٨	صندما يخطئ المنافس في حقي فأنتي أستطيع التحكم في انفعالاتي .	٠,١٩	٠,٦٦	٠,٤٣	٠,٣١-	٠,٢٣	٠,٠٤-	٠,٨١
١٩	تقل عزيمتي أثناء السباق في حالة وجود فارق كبير بيني وبين المنافسين .	٠,٧٩	٠,١٤	٠,٠٤-	٠,٢٧	٠,٠١	٠,١٤	٠,٧٠
٢٠	أشعر ببعض القلق قبل بدء السباق مباشرة .	٠,٢٠-	٠,٥٩	٠,٢٦	٠,٤١-	٠,٢٣	٠,٠٩	٠,٨٠
٢١	لا ألتبه إلى أي تهديدات لفظية صادرة من أحد المنافسين	٠,٠٦٠	٠,١٤	٠,٦٢	٠,١٨-	٠,٢٧	٠,٠٣-	٠,٨٨
٢٢	أستطيع التحكم نفسي انفعالاتي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسة .	٠,١١	٠,٦٨-	٠,٢٧	٠,١٦	٠,١٤-	٠,١٣	٠,٦٨
٢٣	أنتدرب لفترات طويلة للوصول للتحقق الرياضي	٠,٠٦٥	٠,٢٨-	٠,٠٦-	٠,٠٨	٠,١٩-	٠,٠٨-	٠,٥٥
٢٤	أقدرتي على طرد كل ما يشتت الذهن أثناء السباق	٠,٢١	٠,٠٩-	٠,٨٥	٠,١٦	٠,١٥-	٠,١١	٠,٨٤
٢٥	أتخذ القرارات والأفعال بصورة سريعة أثناء المنافسة .	٠,١٨-	٠,٠٥٨	٠,٢١-	٠,٤٠	٠,٤٩	٠,٢٧-	٠,٨٩
٢٦	أرغبني في النجاح لرفع علم بلدي في المحافل الدولية .	٠,٨٣	٠,٢٥-	٠,٠٩-	٠,١٣-	٠,١٥-	٠,٠٨-	٠,٧٧
٢٧	أتوحد ذهنياً أثناء السباق مع أسلوب أداء أبطال العالم .	٠,١٣-	٠,١٨	٠,١٦-	٠,٧٢	٠,٢٠	٠,٠٢-	٠,٦٢
٢٨	أحرص على راحة عضلاتي من الانقباضات الزائدة قبل المنافسة .	٠,٢٤	٠,٢١-	٠,٢١	٠,٦٩	٠,٠٣-	٠,٠٨	٠,٦٢
٢٩	أحدد أفضل اللاعبين أثناء المنافسة بتسنيي الألم .	٠,٢١	٠,١٤	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٨٣	٠,١٦	٠,٧٩
٣٠	أمكنني تحمل أي شيء يحقق لي الفوز على المنافس .	٠,٠٧٢	٠,٠٦-	٠,٣٥	٠,١٨-	٠,٠٧-	٠,٠٥	٠,٦٨



٥/٣ تفسير العوازل:

توضح الجداول من (٦) إلى (١١) عوامل المقياس الستة والعبارات التي تشبعت على كل عامل وكذلك تسمية كل عامل في ضوء عباراته .

جدول (٦)

العامل الأول

العبارات التي تشبعت على العامل الأول :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١٦	أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي	*٠,٩٠
١٥	أتنافس دائما على المركز الأول للحصول على الحافز المادي	*٠,٨٨
٢٦	رغبتي في النجاح لرفع علم بلدي في المحافل الدولية	*٠,٨٣
١٩	تقل عزيمتي أثناء السباق في حالة وجود فارق كبير بيني وبين المنافسين	*٠,٧٦
٣٠	يمكنني تحمل أي شيء يحقق لي الفوز على المنافس	*٠,٧٢
٢٣	أتدرب لفترات طويلة للوصول للتفوق الرياضي	*٠,٦٥

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل الأول عددها (٦) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل " دافعية الانجاز " .

جدول (٧)

العامل الثاني

العبارات التي تشبعت على العامل الثاني :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١٤	نادرا ما أفقد أعصابي أثناء المنافسة .	*٠,٨٠
٢	في الثواني الأخيرة من السباق لا يظهر على أي اضطراب .	*٠,٧٣
٢٢	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسة .	*٠,٦٨
١٨	عندما يخطئ المنافس في حقي فأنتي أستطيع التحكم في انفعالاتي .	*٠,٦٦
٢٠	أشعر ببعض القلق قبل بدء السباق مباشرة .	*٠,٥٩
٢٥	أخذ القرارات والأفعال بصورة سريعة أثناء المنافسة .	*٠,٥٨

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل الثاني عددها (٦) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل " التحكم الانفعالي " .

-٣٩٣-

جدول (٨)

العامل الثالث

العبارات التي تشبعت على العامل الثالث :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشيع
١١	اركز في الخطة الموضوعة لجرى مسافة السباق .	*٠,٩١
٢٤	قدرتي على طرد كل ما يشتت الذهن أثناء السباق .	*٠,٨٥
١٠	أفكر في أخطائي السابقة قبل المنافسة مباشرة .	*٠,٦٩
٢١	لا أنتبه إلى أي تهديدات لفظية صادرة من أحد المنافسين .	*٠,٦٣
٣	اهتم بالتنظية الإعلامية قبل وثناء المنافسة .	*٠,٥٨

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل الثالث عددها (٥) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل "تركيز الانتباه" .

جدول (٩)

العامل الرابع

العبارات التي تشبعت على العامل الرابع :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشيع
٢٧	أتوحد ذهنياً أثناء السباق مع أسلوب أداء أبطال العالم .	*٠,٧٢
٢٨	أحرص على راحة عضلاتي من الانقباضات الزائدة قبل المنافسة .	*٠,٦٩-
٦	أعزل نفسي أثناء السباق عن أي مثير خارجي (منافس - جمهور) .	*٠,٦٥
٩	أتحكم جيداً في التنفس أثناء المنافسة ليكون على وتيرة واحدة .	*٠,٦٥
١	أشعر بأن جسمي مشدود قبل المنافسة بشكل زائد .	*٠,٥٤

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل الرابع عددها (٥) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل "الاسترخاء البدني والعقلي" .

- ٣٩٤ -

جدول (١٠)  
العامل الخامس

العبارات التي تشبعت على العامل الخامس :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
٢٩	تحدى أفضل اللاعبين أثناء المنافسة تسيبي الألم .	*٠,٨٣
١٧	أتحمل المجهود البدني المتواصل لمسافة السباق دون الشعور بالتعب .	*٠,٦٦
٥	انسحب من المنافسة إذا تفاوتت المسافة بيني وبين اللاعبين.	*٠,٦٠
٨	ابدأ قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية .	*٠,٥٣

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل الخامس عددها (٤) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل " مواجهة للضغوط النفسية " .

جدول (١١)  
العامل السادس

العبارات التي تشبعت على العامل السادس :

رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١٣	اهتم بتوزيع الجهد على مسافة السباق لبلوغ خط النهاية في أقل زمن ممكن .	*٠,٨٦
٧	أتحرك بسرعة حول بعض العوائق في المنافسة مثل سقوط زميل .	*٠,٨٥
١٢	إدراكي لكل ما حولي له دور فعال في أدائي الحركي الأمثل .	*٠,٦٢

من الجدول السابق يلاحظ أن عدد العبارات التي تشبعت على العامل السادس عددها (٣) عبارات وكلها أكبر من ٠,٥ ويمكن تسمية هذا العامل " الإدراك الحس - حركي " .



٠/٤ المعاملات العلمية للمقياس :

١/٤ معامل ثبات المقياس Reliability

تم حساب معاملات ثبات المقياس في صورته النهائية بطريقة التجزئة النصفية للنتائج والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك :

جدول (١٢)

معامل ثبات المقياس

م	المعامل	القيمة
١	المتوسط الحسابي	٩٨,٨٩
٢	مجموع القيم	٣٥٦٠
٣	الانحراف المعياري	٨,٠٣
٤	التباين	٦٤,٤٣
٥	الانحراف	٠,٠٤-
٦	التفريط	١,٢١-
٧	الحد الأدنى	٨٣
٨	الحد الأعلى	١١٣
٩	ألفا كرونباخ	٠,٧٩
١٠	مستوى ألفا كرونباخ	٠,٧٧
١١	التغير الداخلي للارتباط	٠,١١

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة ألفا - كرونباخ بلغت ٠,٧٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥٪ ويعني ذلك أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

٢/٤ صدق المقياس Validity

- الصدق العاملي : اعتمدت الباحثة على إيجاد معاملات الصدق لعوامل المقياس باستخدام التحليل العاملي عن طريق التدوير المائل بطريقة ألفا ريمكس Varimax .
- الصدق المنطقي : كما استخدمت الباحثة الصدق المنطقي للتحقق من صدق محتوى المقياس وفاعلية العبارات ، فبعد التوصل إلى تحديد عوامل المقياس والعبارات التي تشكل كل عامل من هذه العوامل ، والتي أسفر عنها التحليل العاملي تم عرضها على ثلاثة خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي . لإيجاد الصدق المنطقي لكل عامل من عوامل المقياس ، واعتبرت الباحثة موافقة المحكمين على تمثيل العبارات التي يتضمنها المقياس للعوامل النفسية التي يقيسها ، بمثابة الصدق المنطقي مما يجعلنا نطمئن إلى صدق العبارات.

#### ١/٥ المقياس في صورته النهائية :

#### ١/٥ وصف المقياس :

مقياس العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .

يهدف إلى محاولة التعرف على أهم العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .

ويتكون المقياس من (٦) عوامل هي :

- العامل الأول : دافعية الانجاز (٦ عبارات)
- العامل الثاني : التحكم الانفعالي (٦ عبارات)
- العامل الثالث : تركيز الانتباه (٥ عبارات)
- العامل الرابع : الاسترخاء البدني والعقلي (٥ عبارات)
- العامل الخامس : مواجهة الضغوط النفسية (٤ عبارات)
- العامل السادس : الإدراك الحس حركي (٣ عبارات)

#### ٢/٥ صدق المقياس :

تم إيجاد صدق المقياس باستخدام التحليل العاملى عن طريق التدوير المائل بطريقة ألفا ريمكر Varimax وكذلك الصدق المنطقي بعرض ما أسفر عنه التحليل العاملى على ثلاثة خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي والتربوي وموافقهم على العبارات التي يتضمنها كل عامل من عوامل المقياس .

#### ٣/٥ ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس في صورته النهائية بطريقة التجزئة النصفية للنتائج وقد بلغت قيمة ألفا - كرونباخ ٠,٧٩ ويعنى ذلك أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

٤/٥ تعليمات القياس :

بيانات أولية :

: الاسم	: تاريخ الميلاد
: المؤهل	: النادي
: نوع المسابقة	: العمر التدريبي
: المستوى الرقمي	

عزيزي اللاعب :

- يتضمن المقياس عدداً من العبارات التي توضح العوامل النفسية التي شعرت بها أثناء ممارستك لمسابقات المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .
- اقرأ كل عبارة جيداً وأجب عنها بما يصف شعورك قبل أو أثناء منافساتك وذلك بأن تضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن وجهة نظرك كما يلي :  
أوافق بشدة / أوافق / لا أوافق / لا أوافق بشدة .
- الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة .
- ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم أن تعبر عن شعورك بصورة صادقة .

مع جزيل الشكر على تعاونكم

الباهة

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
١	أدرب بجدية لكي أصبح أفضل لأحب في رياضتي .				
٢	نادراً ما أفقد أعصابي أثناء المنافسة .				
٣	أركز في الخطة الموضوعية لجرى مسافة السباق .				
٤	أتوحد ذهنياً أثناء السباق مع أسلوب أداء أبطال العالم .				
٥	أتحدى أفضل اللاعبين أثناء المنافسة لتسنيي الألم .				
٦	أهتم بتوزيع الجهد على مسافة السباق لبلوغ خط النهاية في أقل زمن ممكن .				
٧	أتنافس دائماً على المركز الأول للحصول على الحافز المادي .				
٨	في الثواني الأخيرة من السباق لا يظهر على أي اضطراب .				
٩	أقدرتي على طرد كل ما يشتت ذهن أثناء السباق .				
١٠	أحرص على راحة عضلاتي من الانقباضات الزائدة قبل المنافسة .				
١١	أتحمل المجهود البدني المتواصل لمسافة السباق دون الشعور بالتعب .				
١٢	أتحرك بسرعة حول بعض العوائق في المنافسة مثل سقوط زميل .				
١٣	أرغبني في النجاح لرفع علم بلدي في المحافل الدولية .				
١٤	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة أثناء المنافسة .				
١٥	أفكر في أخطائي السابقة قبل المنافسة مباشرة .				
١٦	أعزل نفسي تماماً أثناء السباق عن أي متبر خارجي (منافس - جمهور) .				
١٧	أانسحب من المنافسة إذا تفاوتت المسافة بيني وبين اللاعبين .				
١٨	أدراكي لكل ما حولي له دور فعال في أدائي الحركي الأمثل .				
١٩	أثقل عزيمتي أثناء السباق في حالة وجود فارق كبير بيني وبين المنافسين .				
٢٠	أعندما يخطئ المنافس في حقي فأنتني أستطيع التحكم في انفعالاتي .				
٢١	ألا أنتبه إلى أي تهديدات لفظية صادرة من أحد المنافسين .				
٢٢	أتحكم جيداً في التنفس أثناء المنافسة ليكون على وتيرة واحدة .				
٢٣	أبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية .				
٢٤	أيمكنني تحمل أي شيء يحقق لي الفوز على المنافس .				
٢٥	أشعر ببعض القلق قبل بدء السباق مباشرة .				
٢٦	أهتم بالتغطية الإعلامية قبل وأثناء المنافسة .				
٢٧	أشعر بأن جسمي مشدود قبل المنافسة بشكل زائد .				
٢٨	أدرب لفترات طويلة للوصول للتحقق الرياضي .				
٢٩	أأخذ القرارات والأفعال بصورة سريعة أثناء المنافسة .				

٦/٥ مفتاح التصحيح :

« عبارات البعد الأول : (دافعية الإنجاز)

أرقام عبارات البعد الأول هي : ١ ، ٧ ، ١٣ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٨ ، وكلها عبارات في اتجاه البعد ماعدا العبارة رقم ١٩ فهي عكس اتجاه البعد .

(٦ عبارات)

« عبارات البعد الثاني : (التحكم الإنفعالي)

أرقام عبارات البعد الثاني هي : ٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٩ ، العبارات التي في اتجاه البعد أرقام ٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، والعبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد أرقام ٢٥ ، ٢٩ .

(٦ عبارات)

« عبارات البعد الثالث : (تركيز الانتباه)

أرقام عبارات البعد الثالث هي : ٣ ، ٩ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٦ ، العبارات التي في اتجاه البعد أرقام ٣ ، ٩ ، ٢١ ، والعبارات السلبية التي في عكس اتجاه البعد أرقام ١٥ ، ٢٦ .

(٥ عبارات)

« عبارات البعد الرابع : (الاسترخاء البدني والعقلي)

أرقام عبارات البعد الرابع هي : ٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٢٧ ، وكلها عبارات في اتجاه البعد ماعدا العبارة رقم ٢٧ فهي عكس اتجاه البعد .

(٥ عبارات)

« عبارات البعد الخامس : (مواجهة الضغوط النفسية)

أرقام عبارات البعد الخامس هي : ٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٣ ، وكلها عبارات في اتجاه البعد ماعدا العبارة رقم ١٧ فهي عكس اتجاه البعد .

(٤ عبارات)

« عبارات البعد السادس : (الإدراك الحس حركي)

أرقام عبارات البعد السادس هي : ١٢ ، ١٦ ، ١٨ ، وكلها عبارات في اتجاه البعد .

(٣ عبارات)

« ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يلي :

أوافق بشدة	٤ درجات
أوافق	٣ درجات
لا أوافق	درجتان
لا أوافق بشدة	درجة واحدة

أوافق بشدة	درجة واحدة
أوافق	درجتان
لا أوافق	٣ درجات
لا أوافق بشدة	٤ درجات

والدرجة العالية على كل بعد تشير إلى انسام الفرد بهذا البعد

#### ٦/٦ مجالات استخدام المقياس :

- تطبيق مقياس العوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي قيد البحث كأداة علمية يعتد بها في تقييم مستوى تلك العوامل وكذلك في عمليات الإرشاد والتوجيه خلال الإعداد النفسي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار ذوى المستوى العالي.
- تطبيق المقياس على لاعبي المسافات الطويلة الناشئين لضرورة تنمية وتطوير المحددات النفسية (دافعية الانجاز - التحكم الانفعالي - تركيز الانتباه - الاسترخاء البدني والعقلي - مواجهة الضغوط النفسية - الإدراك الحس حركي) من خلال برامج التدريب - الإعداد النفسي - الإعداد البدني - الإعداد المهارى - الإعداد الخططي).
- ويمكن استخدام المقياس في العديد من المجالات ومن بين هذه المجالات ما يلي:
  - مجال التشخيص : يمكن أن يستخدم هذا المقياس في عملية التشخيص لمعرفة العوامل النفسية الايجابية أو السلبية لدى لاعبي المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .
  - مجال انتقاء الناشئين : يمكن أن يستخدم هذا المقياس في عملية انتقاء لاعبي المسافات الطويلة الناشئين في ضوء العوامل النفسية المستخلصة ومدى توفرها في الناشئ الرياضي
  - مجال البحوث والدراسات : يعد هذا المقياس وسيلة علمية وأداة من أدوات البحث العلمي للتعرف على العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار .

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- أوليغ كولودي ، يفغيني لوتكوفسكى ، فلاديمير أوخوف : ألعاب القوى ، دار رادوغا ، موسكو ، ١٩٨٦ ( ترجمة مالك حسن )
- ٤- بسطويسى أحمد أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- شعبان إبراهيم ، طارق بدر الدين : العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعب كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
- ٦- صفوت فرج : التحليل العاملى في العلوم السلوكية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٧- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٨- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٩- \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١٠- محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- ١١- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ١٢- مصطفى حسين باهى ، سمير جاد : سيكولوجية الأداء الرياضي (نظريات ، تحليلات ، تطبيقات ) مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ١٣- نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 14- Gould, D.U. : Psychological Skills For Enhancing Performance : Arousal Regulation Strategies., Medicine & Science In Sports & Exercise. 1994
- 15- Henschenik : Athletic States and Burnout Diagnosis, Presentation and Treatment – in J. Williams (Ed) Sport Psychology – Personal Growth To Peak Performance, 1992.
- 16- Martens Rainer, Robinvealy, and Daman Burton : "Competition Anxiety in Sport". Human Kintics Books, Champaign, Illionis, U.S.A. 1999
- 17- Nick Whitehead : Skilful Track Athletics, First Published, A&C Black. London. 1996.
- 18- Nideffer, M.R. : " Future Directions In Psychological Assessment," Enhanced – Performance Com/Nideffer/Article. (1), In Internet. 2000
- 19- Young-Kil Yun : " Importance of Hierarchical Structure of Psychological Factors Determining Football Performance" International Journal of Applied Sports Sciences, 2005, Vol, 17, No. 2, 72-86. © Korea Institute of Sports Science.