



فاعلية برنامج مقترح للطلاقة النفسية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات

كرة السلة بالمدرسة الثانوية الرياضية بنات بأسسيوط

*أ.د/ ع فغلى اد ١ **أ.م.د/ أد ع ة د ٢
***أ.د/ أد م اه ٣ ااد ن/ جهاد ع الفاح
ابا

مقدمة وملة ال :

علم النفس الرياضي من العلوم التي تبحث في الموضوعات المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته ويحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط وامكانية قياسهما، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي لممارسي النشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية، إلا أنه في الوقت الحالي لم يعد علم النفس الرياضي يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى.

ويؤكد "سع ناز" أن موضوع الطلاقة النفسية من الموضوعات النفسية التي أضحت لها الدور الأبرز في عطاء اللاعبين فهو للذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين فلا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدراته النفسية على أداء المهارات الحركية والمتنوعة في المباريات خصوصاً إن كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين و يؤكد العديد من العلماء أن الطلاقة النفسية لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود الخلل أو النقص في الحالة النفسية للاعب له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل.(٨:٤٩١)

- ١ * أساذ ال ر اصل الة الاضة ورئ ق العلم الة والفة الاضة سابقاً- جامعة اس .
- ٢ ** اساذ عل ال اف الاضى ال ماء ورئ ق العلم الة والفة الاضة - جامعة ال اد ال ي .
- ٣ *** مرس تر الة الة ق ال ر الاضى و علم الة الة الة الاضة - جامعة ال اد ال ي .



يشير "سنان صالح جاسد" (٢٠١٤م) الى أن لعبة كرة السلة انتشرت عالميا مع بداية القرن الواحد والعشرين, بحيث أصبحت واحدة من أكثر أنواع الألعاب الرياضية ممارسة بين الشباب سواء كانوا فتية أو فتيات, وهذا الانتشار انعكس على الدول المطوية تحت الاتحاد الدولي للعبة كرة السلة, والبالغ عددها (٢٠٨) دولة وهذا يعني مئات الآلاف من اللاعبين ومن مختلف الأعمار, والكثير منهم من الشباب والمراهقين الذين من الممكن أن تكون اللعبة فرصة تربية لهم إلى ارتقائهم الشخصي والاجتماعي, فلعبة كرة السلة يجب أن تسخر لتطوير القيم التي تجعل من أجيال المستقبل مواطنين صالحين مستعدين للتعايش السلمي واحترام التواجد للشعوب. (٢٥:٩)

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب كرة السلة لاحظت إنخفاض في مستوى الاداء المهارى لدى طالبات المدارس الثانوية في كرة السلة وعلى حد علم للباحثون يرجع ذلك إلى تدنى مستوى الطلاقة النفسية لديهن كما ترى الباحثون أن الطلاقة النفسية هي افضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء وهذا ما دفع الباحثون إلى محاولة دراسة أثر الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهارى لدى طالبات المدارس الثانوية الرياضية في كرة السلة. وهذا ما يهدف إليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

ومن خلال العرض السابق يتضح أن هناك أهمية قصوى لدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء المهارى لدى طالبات المدرسة الثانوية الرياضية في كرة السلة بمحاظفة أسيوط.

أهـ لة الء :

- ١- الطلاقة النفسية تسهم في تحسين الحالة النفسية للأفراد الذين يميلون لتكرار ممارسة الأنشطة التي يستمتعون بها .
- ٢- تتحسن حالة الطلاقة من خلال التفاعل الداخلي والتأثير عن بعد .
- ٣- الأفراد ذوو الخبرة في الطلاقة أكثر مزاحا كما أنهم مكتشفون ولديهم الإرادة للمحاولة في أشياء جديدة.
- ٤- تساهم الأنشطة الرياضية في تحقيق الطلاقة النفسية التي تساهم في إحداث نوع من الاستمتاع الذاتي للممارسين للنشاط الرياضي .
- ٥- تحقق الطلاقة لدى الأفراد متعة واستمتاع حقيقي وهذا يمكنهم من أداء أشياء جديدة بجودة كما أنهم أكثر استغراقاً في النشاط الممارس وأكثر إنتاجا.



ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وكان من أهم النتائج أن لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة تمتلك مستويات جيدة من الطلاقة النفسية فضلا عن التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط، وأوصى الباحثون بضرورة التأكيد على تطوير الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة من خلال البرامج النفسية، إجراء اختبارات دورية لتقييم الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

- دراسة مارك م حامد (٢٠١٤م) (٣٧) بعنوان "العلاقة الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الإنساني ل لاعبي رياضة المبارزة"، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين رياضة المبارزة، والتعرف على مستوى الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة مرحلة الشباب تحت ٢٠ سنة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (١٢) لاعب مبارزة تحت ٢٠ سنة المشاركين في البطولة الأفريقية للمبارزة للمرحلة السنية تحت ٢٠ سنة شباب في الأسلحة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) والمقامة بالصالة المغطاة رقم ٤ بإستاد القاهرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أدوات الدراسة مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة من إعداد الباحث، ومن أهم النتائج أنه توجد مصادر متعددة للطلاقة النفسية لدى لاعبي المبارزة وقد اختلفت هذه المصادر في درجة شدتها وأهميتها وترتيب هذه المصادر وفقا لدرجة الأهمية النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المبارزة أثناء المنافسة (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، التحكم والسيطرة، مواجهة القلق، الاستمتاع بالأداء)، كما توجد مصادر متعددة لدافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (دافع تأكيد الذات، دافع المركز والدور الاجتماعي، دافع السعي نحو التفوق، دافع التمثيل الأعلى، دافع الحاجة للإنجاز).

- دراسة م العلي، علي ح (٢٠١٣م) (٥١) بعنوان "العلاقة الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى منتخب كرة القدم المشاركة في البطولة الأفريقية دون سن العشرين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من منتخب كرة القدم المشاركة في البطولة الأفريقية دون سن العشرين لعدد (٤٠٠) لاعبا، وكان من أهم أدوات الدراسة مقياس الطلاقة



النفسية إعداد (د/أسامة كامل راتب، مني مختار المرسي، عمرو أحمد السيد)، والذي اشتمل على (٧٢) فقرة موزعة على ستة مجالات هما (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة الرياضية، آلية الأداء)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين لاعبي المنتخبات القومية للدول المشاركة وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضي، حيث ظهر ذلك حالياً في أن لاعبي المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى لديها مستوى طلاقه نفسية أعلى من المنتخبات الأخرى .

الدراسات الأجنبية :

- دراسة روت وآذون Robert. N et al. (٢٠٠١م) (٢٢) بعنوان "العلاقة بين العوامل المدركة التي تساعد في تحقيق حالات مثالية الطلاقه النفسية ومثالية حالة الطلاقه" وهدفت الدراسة الى التعرف على العوامل التي يدركها الرياضي وتكون مساعدة له في تحقيق حالات مثالية الطلاقه النفسية اثناء الاداء، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (١٦) بطل عالمي من رياضى الصفوة للألعاب الفردية والجماعية، ومن ادوات الدراسة مقياس جاكسون لحالة الطلاقه النفسية، وكان من اهم النتائج ان هناك عوامل ساعدت في تحقيق حالات مثالية الطلاقه منها اتجاهات عقلية ايجابية قبل المنافسه وعاطفية تنافسية، والاحتفاظ بالتركيز الملائم، والاستعداد البدني.

- دراسة إدورد Edward Jchavez (٢٠٠٩م) (٢٣) بعنوان " الطلاقه في الرياضة "، وهدفت الدراسة إلى معرفة كيف يكتسب الرياضيون خبرة حالة الطلاقه النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وذلك على عينة مكونة من (٦٠) رياضي من الأنشطة الفردية والرياضات الجماعية والفرق الرياضية، وكان من أهم النتائج عدم وجود شعور معرفي أو كان محدوداً لعمليات التفكير هو السائد غالباً لخصائص وصف حالة الطلاقه وأن غالبية الرياضيين وصفوا خبراتهم ببعض التحسن البدني أثناء حالة الطلاقه.

ق و ج اء ا ت ال :

م ه ج ال :-

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي في تطبيق مقياس الطلاقه النفسية و المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي في تطبيق البرنامج وذلك لملائمته لطبيعة البحث .



مع ال :-

يشتمل مجتمع البحث علي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م بأجمالي عدد (١٢٠) من اعمار (١٥-١٨) عام .

ع ا :-

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات .وبلغ عددهم (٦٠) طالبة ، بواقع عدد(٤٠) طالبة كعينة اساسية ومجموعة تجريبية واحدة و عدد(٢٠) طالبة عينة استطلاعية بواقع (٦٠) من طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط.

كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة (٥٠٪) من المجتمع الأصلي للبحث ويتضح ذلك من الجدول(١).

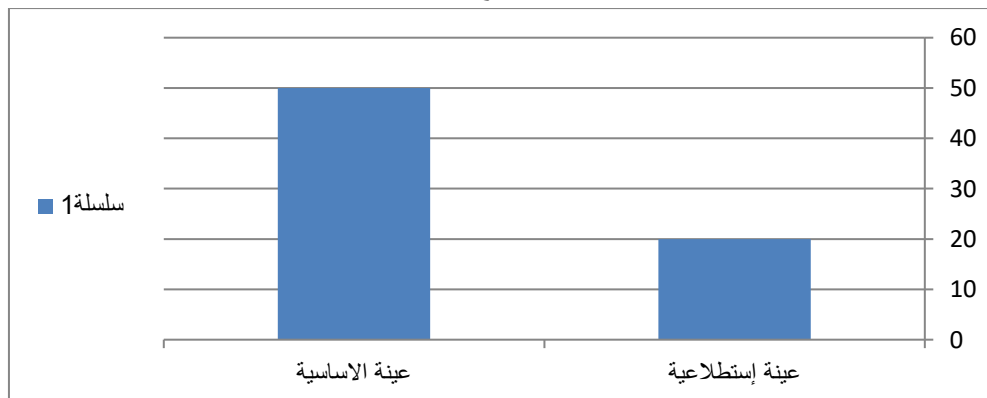
ح الع و توزع ع ا (الاساسية و الاس لاة) ن(٦٠)

ع ا	الاساسية	الاس لاة	الاة
٦٠	٤٠	٢٠	٥٠٪

ج و ل (١)

يضح أن الاة لعة لراسة تلغ نها ٥٠٪

الاة لاة



ش (١)



يضح د العمة الأساسية والاسد بلاة للعة قة ال

جدول (٢)

السد ال ابي والسد والانذاف ال ار معالم الفذح ومعامل الالتواء

الذغات (الذ-الذن-العذمي-العذري)

لأفاد العمة قة ال (ن ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٥,٤٢	١٤٥,٠٠	٥,٠٤٠	٠,٩٤٤٠	٠,٥٢٤-
الوزن	كج	٤٥,٤٧	٤٦,٠٠	٥,٣٥	٠,٣٤١-	٠,١٨٤-
العمر الزمني	السنة	١٣,٧٥	١٤,٠٠	٠,٦٨٢	٠,٧٩١-	٠,٣٥٦
العمر التدريبي	السنة	٥,٨٨	٦,٠٠	١,١٣٦	١,١٨٣-	٠,٢١

يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات الدراسة (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٢١ - ٠.٥٢٤)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة الدراسة حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثون أدوات جمع البيانات التالية:

• أولاً: مقياس الطلاقة النفسية (إعداد الباحثون).

• ثانياً: اختبارات الاداء المهاري

٥-العاملات العطة لاس الالاقة الفة:



قامت الباحثون بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (٢٠) طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

أ-ال ق ال :

للتأكد من صدق المحتوى قامت الباحثون بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي قوامها (١٠) خبراء، بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن (١٠) سنوات مرفق (١). وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة (٧٠٪ - ١٠٠٪) والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣)

البيان على عبارات المقياس (ن=١٠)

العبارات											م
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رق المارة	الدع الأول الثقة بالنفس
٩	١٠	١٠	٩	٨	١٠	٩	١٠	٩	١٠	الار	
٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٨٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	الاة	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رق المارة	الدع الثاني تركيز الانتباه
١٠	٩	٨	٩	١٠	١٠	١٠	٨	٩	١٠	الار	
٪١٠٠	٪٩٠	٪٨٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٠	٪٩٠	٪١٠٠	الاة	
	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رق المارة	الدع الثالث مواجهة القلق
	١٠	١٠	٩	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	الار	
	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٩٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪١٠٠	الاة	
					٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	رق المارة	الدع الرابع الاستمتاع بالأداء
					٩	٩	٨	٩	٩	الار	
					٪٩٠	٪٩٠	٪٨٠	٪٩٠	٪٩٠	الاة	
	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	رق المارة	الدع الخامس
	١٠	٩	٨	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	الار	



	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	الدرجة	التحكم والسيطرة الرياضية
			٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	رقم الدرجة	الدرجة الاداء:
		٨	٩	٩	١٠	١٠	٩	١٠	٩	الدرجة	
		%٨٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	الدرجة	

ب- الادات:

أ- حساب الادات قة إعادة الاخذار Test – retest:

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) من طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويوط من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٤).

جول (٤)

معامل الارتباط الأول والثاني للاس (ن=٢٠)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٨٧٤	١.٧١٤	٢٥.١٠	٢.٣٨٤	١٩.٠٠	الثقة بالنفس
٠.٩٥٨	١.٦٢٥	٢٦.٧٠	٢.٨١٥	١٩.٨٥	تركيز الانتباه
٠.٨٥٤	١.٤٩٦	٢٤.٣٥	٢.٥٥٧	١٩.٣٠	مواجهة القلق
٠.٨٧٥	١.٥٣١	١٣.١٥	١.٨٤٩	٨.٩٥	الاستمتاع بالأداء
٠.٦٥٨	٢.٨٠٨	٢٤.٩٠	١.١٥٢	١٧.٨٠	التحكم والسيطرة الرياضية
٠.٦٥٤	١.١٦٤	٢٤.٧٥	١.١١٩	١٧.٩٠	الية الاداء
٠.٨٨٤	٨.٤٠	٣٨.٩٩	٥.٨٦	٣٦.٠٧٧	المقياس ككل

ر) الولة غ م دلالة (٠.٠٥) = %٤٤٤

و ج م جول (١١) مايلي:



- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٥٤ - ٠.٩٥٨) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية في كرة السلة المستخدمة في البحث:

قامت الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة بتطبيق الاختبارات في صورتها النهائية على عينة التقنين وقوامها (٢٠) من طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويط مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق- الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

صدق المحكمين:

للتأكد من صدق الاختبارات المهارية (قيد الدراسة) ، علي افراد عينة الدراسة الأساسية، قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة والحاصلين علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ولا تقل خبرتهم في مجال كرة السلة عن (١٠) سنوات، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء (١٠) محكم وخبير. مرفق (١)، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للعينة قيد الدراسة؛ حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين (٩٠ % إلي ١٠٠ %) ، كما في جدول (٣).

جدول (٥)

- الة الة لآراء الة في تيد أذ الاختبارات المهارية في الة الة

(ق الة) ن = ١٠

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة الأساس الاختبار	عدد الاختبارات	اللة الة الة للاتفاق
١	الاختبارات المهارية	ال امامي م القف	عد	١٠	١٠٠%
٢		ال في الة	الانة	١٠	١٠٠%
٣		سعة ال م اماك م لفة	الانة	١٠	١٠٠%



الدراسة	العدد	النسبة المئوية	الدرجة
الدراسة	٩	٩٠٪	٤
الدراسة	٩	٩٠٪	٥
الدراسة	٩	٩٠٪	٦

يتضح من الجدول (٥) آراء السادة الخبراء في تحديد أهم وأنسب اختبارات الصفات الرياضية ، حيث حققت تلك الاختبارات نسبة ما بين (٩٠٪ - ١٠٠٪) مما يشير الي صدق الاختبارات الرياضية المستخدمة.

خاتمة:

أ- الدراسة الاسد لاة:

قامت الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه علي عينة قوامها (٢٠) من طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسبوط من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠/١٠/٢٠٢٠م حتى ٢٢/١٠/٢٠٢٠م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قامت الباحثون بتطبيقها على جميع أفراد عينة الدراسة وذلك في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢٠م حتى ٧/١٢/٢٠٢٠م

ج- العالات الإداة الامة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدمت الباحثون المعالجات الاحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي .
- معامل الالتواء .
- معامل التقلطح .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (T. Test) اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات.
- حساب نسب التحسن
- معامل الارتباط .
- حساب نسب التحسن .

عض الائج:

بعد أن استعرضت الباحثون خطة واجراءات الدراسة، تحاول الباحثون الإجابة عن فروض الدراسة وتحقيق أهدافها، وسيتم عرض نتائجها في عدد من الجداول والأشكال التي تم التوصل



إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة الإجابة عن الفروض المطروحة في المقدمات النظرية لهذه الدراسة والذي يتجه هدفه نحو:
التعرف على مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الاداء المهارى و العلاقة بينهم لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويوط وكذلك الفروق بينهن في برنامج الطلاقة النفسية.

• عرض نتائج الفرض الأول:

والذي يهدف إلى التعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين مستويات درجات الأساس القلبي والاداء في مقياس الطلاقة النفسية لدى طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويوط.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مستويات درجات الأساس القلبي والاداء لدى طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويوط في برنامج الطلاقة النفسية (ن = ٤٠)

الدرجة	وحدة الأساس	الأساس القلبي (ن = ٤٠)		الاداء (ن = ٤٠)		الفرق بين المستويات	قيمة "ت"	نسبة الأهمية
		ع	م	ع	م			
الدرجة ٦		٣.٣٢٣	٨٤.٦٣	٧.٢٨٠	٩.٧١٣	٢٢.٠٠٧	٣٥.٢٧%	

قيمة "ت" الجدولة عند مستوى دالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

يوضح نتائج الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات درجات الأساس القلبي والاداء في برنامج الطلاقة النفسية للعبه في الدراسة، حيث أن قيمة "ت" الدالة (٠.٠٥) دلالت على وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات الأساس القلبي والاداء ٣٥.٢٧%.

• عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي يهدف إلى التعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين مستويات درجات الأساس القلبي والاداء في مقياس الاختبارات المهارية لدى طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسويوط.



جدول (٧)

دلالة الفرق بين مسي درجات الاس القلي والعد في م الأداء ال هار ل
ل الدات ة الة ال رسة الداة بات أسد . (ن = ٤٠)

م الالة	ة "ت"	ال فرق ب ال سات	ال اس العد (ن = ٢٠)		ال اس القلي (ن = ٢٠)		و ال اس	ا ال هار
			ع	م	ع	م		
دال	٢٣.٦٦٢	٦.٠٢٦	١.٢٧٥	١٣.٨٢	٠.٩٥١	٧.٧٩	الثانية	ال الامامي م القف
دال	٢٢.٥٦٢	٦.١١	٢.٢٤١	١٤.٥٦	١.٢٥٤	٨.٤٥	عدد	ال في الة
دال	١٣.٥٣٢	٥.٨٤٦	١.٨٧١	١٩.٦٤	٢.٠٨٠	١٣.٧٩	مسافة	سعة ال م اماك م لفة
دال	١٦.٢٤٢	٦.٣٣٣	١.٦٧٥	١٩.٦٧	١.٧٦٧	١٣.٣٣	عدد	ال الق والعد
دال	١٦.٤٦٢	٦.٦١٥	١.٦٩٩	٢٠.١٨	١.٨٤٧	١٣.٥٦	عدد	ال والاسلام
دال	٣.٠٠٢	١.١٨	٦.٥٧٢	٣.٢٦	٠.٧٣٩	٢.٠٨	مسافة	المة الة

ة "ت" ال ولة ع م دالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

ي ح م ج و ل (٧) و ج د ف و ق داله إ د ا ب م س ي درجات ال اس القلي والعد
في م الاداء ال هار في الة ل الدات م رسة خة يس الداة ال اضة
بات أسد . للعة ق ال رسة حة "ت" الة أك مة "ت" ال ولة ع
م دلالة (٠.٠٥) و دلح ال اس العد

م ا قة الائج:

أولاً: م ا قة نائج الفض الأول والي علي "ت ج ف و ق دالة إ د ا ب م سات
درجات ال اس القلي والعد في م ال لاقة الفة ل الدات ة الة ال رسة
الداة بات أسد ."

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القلي
والبعدي في المحور الأول "التقة بالنفس": للينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من



قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسبوط .

ترى للباحثون أن الثقة بالنفس محور مؤثر وفعال يعمل على مقاومة التغيير وقدرة اللاعبه على تنمية وتحسين الأداء المهارى لديها.

ويؤكد ذلك كل من م - علاو (1998م)، أسلمة رلتب (2000م)، يلى (2007م) على أن الثقة بالنفس الرياضية وتنميتها تساهم بقوة فى تحسين الطلاقة النفسية لدى الرياضيين لأنها الاعتقاد أو درجة للتأكد واليقينية بأن الفرد يملك للقدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة.

ويؤيد ذلك كلاً من عبدالعزيز عبدالمجيد (2008م)، ليلي حلمد و نهال صلاح الدين (2008م)، مبارك محمد (2014م) التى أشارت إلى أن الثقة بالنفس تلعب دوراً كبيراً فى تنمية الطلاقة النفسية وتحسين مستوى الأداء المهارى.

كما تشير نتائج جدول (6) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي البعدي في المحور الثاني "تركيز الانتباه": للعينه قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسبوط .

وترجع للباحثون ذلك إلى أن تركيز الانتباه يعطى اللاعبه للقدرة على التوافق من خلال إتاحة فرص اللعب والنشاط التى نكتسبها من خلال الانتماء للروح الرياضية.

لذا يشير — نهالي Csikzentmihalyi (1992م) إلى أن زيادة تركيز انتباه الرياضي يحدث عندما يكون في حالة الطلاقة، وهذا يتحقق حينما يتحقق اتزان المهارات - التحديات، تكون الأهداف واضحة والتغذية الراجعة مباشرة، ويبقى الرياضي في حالة الانتباه مسيطراً على الأداء في اتجاه الهدف مع عدم وجود أفكار غريبة تتداخل وتبعد الرياضي عن الأداء، ولذا يجب تعلم استبعاد وعزل الأفكار غير المرتبطة بالأداء والتناغم الكامل مع ما يؤدي إلي زيادة التركيز نحو الأداء.

كما يضيف م شون (2001م) أيضاً أن حدوث الانجازات الرياضية العالمية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى وأن أهم ما يميزه هو أن يكون الانتباه قد



تم توجيهه كليا إلى أداء المهارة حيث يعتبر مهارة الانتباه إحدى المهارات النفسية الهامة للأداء الناجح.

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي البعدي في المحور الثالث "مواجهة القلق": للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط.

ترى الباحثون أن في مواجهه القلق يجب على اللاعبه الاستعداد النفسى قبل الأداء أو تعبئة الطاقة النفسية مثل الكلام الذاتى لزيادة الحماس والحيوية لديها.

ويشير صالح محمد ، ماجد محمد (٢٠١١م)، محمد علاوى (٢٠١٢م): ان مواجهه القلق تعتبر عملية إكتساب الرياضى التعود على الظروف والمواقف المماثلة لظروف و مواقف المنافسة من بين أهم العوامل التى تبعث فى الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وتسهم فى قدراته على حسن توقع ومجابهة الاحتمالات المختلفة، وفى نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام. (صالح محمد الزغبى ، ملجد محمد الخياط (٢٠١١م): علم النفس الرياضى، ط١، دار الراية للنشر والتوزيع، الاردن. ٩٨:) محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم مفس الرياضة والممارسة البدنية، ط١، مطبعة المدنى، القاهرة. ١٨٠:)

كما تشير نتائج جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي البعدي في المحور الرابع "الاستمتاع بالأداء": للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط.

ترجع للباحثون ذلك إلى أن الاستمتاع بالأداء يعطى اللاعبه الاستقرار أثناء اللعب ويجعلها أكثر تركيز ويكسبها القدرة على تخطى اى ضغط أثناء الأداء.

يشير **س ن وأذون (٢٠٠٠م)** أن شعور الرياضى بتحدى مهام الأداء ومتطلبات الأداء وقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن.

ويرى حسن حسن عبده (٢٠٠١): إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر



بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة
(٢٣: ١١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي البعدي في المحور الخامس "التحكم والسيطرة الرياضية": للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط.

وتؤكد دراسة **هـ ع الع (٢٠١١م)** أن الشعور بامتلاك الشئ المؤدى والإحساس بمصادر المعلومات التي تمكن المؤدي من مواجهة ما يحدث من تغيرات في متطلبات الأداء يعتبر أحد أبعاد حالة الطلاقة النفسية، فالتحكم في الأداء من خلال عدم إحساس الرياضي بالقلق حول فقدان التحكم في مواقف الأداء والتحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية في مواقف المنافسة الرياضية، ويبدو هذا البعد حاسماً؛ لأنه يعني إمكانية التحكم وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في متطلبات الأداء في المواقف الصعبة ذات التحديات المرتفعة وهذه جوهرية في حالة الطلاقة النفسية حيث يحرر هذا الإحساس الرياضي من الخوف من الفشل ويكون لديه الشعور بامتلاك السلطة لمواجهة التحديات التي يفرضها الأداء أكثر من كونها تحت التحكم والسيطرة مع ثقة الرياضي في مهاراته وقدراته والشعور بالهدوء والأفكار الإيجابية.

كما تشير نتائج جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي البعدي في المحور السادس "الالية": للعينة قيد الدراسة حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي لدي طالبات مدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسيوط.

ترى للباحثون أن الآلية تنتج من الخبرات السابقة للاعب، حيث نجد أن اللاعبه تقوم بإداء المهارات بشكل مندمج بسبب المواقف للتدريبية التي تمر عليها وتقوم بتطبيقها أثناء المنافسات مما يزيد من التوافق في الملعب، حيث يساعد ذلك في سرعة إتخاذ القرار المناسب وتطوير مستوى الأداء.

وكما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٤م) في أن الآلية هي أداء المهارات مع القليل أو دون التفكير. (أسامة (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة: ٤١٢)



إختبار التحكم فى الكرة بلغ الفرق بين المتوسطين (٦.١١) ونسبة التحسن (٦٩.٨٢)، وفى إختبار سرعة التصويب من أماكن مختلفة بلغ الفرق بين المتوسطين (٥.٨٤٦) ونسبة التحسن (٤٢.٤٢)، وفى إختبار التصويب القريب والبعيد بلغ الفرق بين المتوسطين (٦.٣٣٣) ونسبة التحسن (٤٧.٥٦)، وفى أختبار التمير والاستلام بلغ الفرق بين المتوسطين (٦.٦١٥) ونسبة التحسن (٤٨.٨٢)، وفى إختبار الرمية الحرة بلغ الفرق بين المتوسطين (١.١٨) ونسبة التحسن (٥٦.٧٥).

وتجمع الأدان نذ الـ لائج الـاس الـ إلى تـ بنامج الـ لاقلة الـفة، الـ إسم الـ الـاد ن فى تـ مـ الأداء الـهار لـ لائات الـة الـ المدرسة الثانوية الرياضية بنات بأسيوط، والـ ان له دوراً واضحاً وازراً فى الأث على م الأداء الـهار وفاعلة اللات فى أدائهم .

كما أن ما توصلت إليه من نتائج يتفق مع ما توصلت إليه دراسة مـ حـ، انار إيام، مـ الـ (٢٠١٥م) (٥٥) بوجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضى للاعبات لأندية للدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط، ونتائج دراسة نـ اروس وآذون **Nektarios A. et al.** (٢٠٠٦م) (٩٥) على وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

نتائج دراسة جاكـ ن وآذون **Jackson. S.A et al.** (٢٠٠١م) (٨٥) أن أهم النتائج هى أن حالة الطلاقة النفسية لها علاقة مباشرة وقوية بالتركيز على المهمة واندماج الوعى بالأداء، نتائج دراسة عـ الـ (٢٠٠٨م) (٢٩) بوجود علاقة إيجابية بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى الوثب، نتائج دراسة مـ فى عـ (٢٠٠٨م) (٥٤) بوجود علاقة إرتباطية بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمى لسباحي عينة البحث، نتائج دراسة إمان أبـ نـ (٢٠٠٩م) (١٣) بوجود علاقة ارتباطيه طردية دالة بين الطلاقة النفسية ودافع إنجاز النجاح، وجود حلة طلاقة نفسية ودافعية إنجاز منخفضة لادي لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بمنتخبات جامعات طنطا والتعليم العالى وأسيوط والإسكندرية وكذلك وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة بين الطلاقة النفسية ودافع تجنب الفشل.



الاسم اجات والد صلات:

أولاً: الاسم اجات:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الطلاقة النفسية لدى طالبات كرة السلة بالمدرسة الثانوية بنات بأسسيوط.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاختبارات المهارية لدى طالبات كرة السلة بالمدرسة الثانوية بنات بأسسيوط.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الطلاقة النفسية و مستوى الاداء المهاري لدى طالبات كرة السلة بالمدرسة الثانوية بنات بأسسيوط ."

الد صلات:

فى ضوء اسم اجات الد وسداداً إلى الدانات والدائج الذى تصد إليها الدادن تصى الآتى:

- ضرورة الإهتمام بالطلاقة النفسية لما لها تأثير إيجابى على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة.
- التأكيد على أهمية الطلاقة النفسية من خلال البرامج النفسية ومدى تأثيرها نحو تحسين مستوى الأداء.
- العمل على تطوير مصادر الطلاقة النفسية الإيجابية (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع بالاداء، التحكم والسيطرة الرياضية، آلية الأداء).
- إهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية التى من شأنها العمل على تحسين حالة الطلاقة النفسية للاعبات كرة السلة التى أظهرت علاقة كبيرة وفعالة فى تطوير وتحسين مستوى الاداء المهارى للاعبين.
- الاهتمام بدراسة متغيرات نفسية أخرى التى تصاحب اللاعبات قبل وأثناء المنافسة ومدى تأثيرها على مستوى الاداء.
- زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية، واعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها لدى اللاعبين.



الاجع :-

- م - د - علاو (٢٠٠٢ م) : مدخل فى علم النفس الرياضى مركز الكتاب للنشر، ط٦، القاهرة، ص ١٠ .
- س - ن - ن - ن (٢٠١١ م) : المهارات النفسية للاعبى كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضى، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثانى، جامعة صلاح الدين، اربيل، ص ٤٩١
- س - ن - ان صالح جاس (٢٠١٤ م) : الاعداد البدني بكرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، ص ٢٥
- س - ن - ان صالح جاس (٢٠١٤) : الاعداد البدني بكرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد.
- م - د - علاو (٢٠٠٩ م) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، الطباعة السابعة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- د - د - ع ه (٢٠٠١) . تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة . حلوان : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد ١٢
- ع و ا د ال (٢٠٠١) : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- م - س - ال - ع (٢٠٠٥) : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدي الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.