



الطلاق النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية

١.د.عطوه المتولي عطوه^١

٢.د.محمود إبراهيم شعيب^٢

٣.اسراء رجب عبد الحميد عبدالرحيم^٣

١ استاذ وقائم باعمال رئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية،

جامعة قناة السويس

٢ أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

٣ باحثة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

مقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الاهتمام مؤخرا بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، و قد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بإعداد الرياضي نظرا لتأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي حيث أن الأعداد البدني و المهارى و الخططي قد تعددت طرقه ومبادئه إلى حد كبير.

ويذكر حسن عبده (2000م) إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالا ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكما فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر الرياضيون بها كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين على تحقيق المستوى المثالي . (6 : 20)

و يشير محمد حسن علاوى(2006م) أن توقف نجاح الإعداد النفسى من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضى الى حد كبير على إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى , وهى تمثل أفضل حالة من الإستعداد النفسى العقلى التى ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء أفضل مستوى أداء للرياضى وهذه الحالة يطلق عليها حالة الطلاقة النفسية . (10 : 97)

ويرى أسامة راتب (2004م) أن الطلاقة النفسية هى أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضى يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة , وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل إنخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية . (3 : 676)

ويذكر محمد عبدالعزيز (2008م) يستخدم مصطلح الطلاقة النفسية فى مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الخبرة المثلى للأداء , الشعور ببلوغ الذروة , إذ تعرف بأنها حالة يستطيع الفرد الرياضى أن يستمتع بها فى أى مستوى من مستويات الإشتراك فى الرياضة. (11 : 12)

ويعرفها ماريانا Mariana (2003م) كونها افضل حالة من الإستعداد النفسى العقلى لتحقيق أفضل مستوى فى الأداء . (15 : 61)



ويذكر **عبدالعزیز عبدالمجید (2005م)** الى الطلاقة النفسية بكونها حالة إستغراق الرياضيين للاداء ولا يكون لديهم وعى بما يحيط بهم من الشعور بالاستمتاع فى أثناء الأداء , أى أنه خلال حدوث حالة الطلاقة النفسية يكون لدى الفرد وعى ذاتى بما يؤدى , ويفقد لفظياً الوعى بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه . (8: 9-8)

مشكلة البحث:

ويشير **ناهدة سكر (2002م)** أن علم النفس من العلوم التي ساهمت في وصول الرياضي الى تحقيق اعلى المستويات اذ يهدف الاعداد النفسي للاعبين إلى توجيههم بهدف الارتقاء بما يمتلكونه من قدرات على مواجهة الصعوبات التي تعترضهم في اثناء المنافسة الرياضية التي تحتاج من اللاعب الى التوجه التنافسي وذلك لفهم نفسه عن طريق ادراكه لمدى قدراته وامكانياته وميوله ، اذ "تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين. (12: 215)

ويبري **أسامة كامل راتب (2001م)** أن المتغيرات النفسية هي أحد المتطلبات الهامة التي تطرقت إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية للوصول إلى المستويات العالية فى الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام الأ وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والفوز . (2 : 69)

وأداء اللاعب الرياضى يتوقف على وجود دافع يحدد استجابته نحو إصدار سلوك معين وهذا ما يؤثر على الحالات الإنفعالية للاعب وعلى انفعالاته في التدريب أو المنافسات.

ومن خلال عمل الباحثين لوحظ بعض الحالات الإنفعالية التي تنتشرها بعض المواقف التي يتعرض لها اللاعب مما يكون له الاثر الواضح على الاداء وتحقيق نتائج متقدمة , ويتعرض لاعبي ألعاب القوى خلال المنافسة الى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالإنفعال والإثارة , لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على إنفعالاته وضبط تصرفاته , كما أن تعد الطلاقة النفسية مدخلاً أساسياً لتحقيق أهداف المنافسة وعاملاً مهماً لتحقيق الإنجاز الرياضى ومن هنا جاءت فكرة البحث للتعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية

هدف البحث:

- التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية .

تساؤلات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية .

تعريفات البحث:

- **الطلاقة النفسية :**

ويعرف **رمضان ياسين (2008م)** الطلاقة النفسية بأنها حالة نفسية يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الفرد كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية ، وتعليمه التركيز على الجوانب الإيجابية المتعلقة

بواجباته الحركية والأداء ، وتجنب تشتت الانتباه في أمور لا علاقة لها بالواجبات والأداء الذي يقوم به ، وتزويده بالمعرفة والمعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله وجسمه.(7)

الدراسات المرجعية العربية والاجنبية:

جدول (1)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
1	عمرو فؤاد (2013م) (9)	الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة المنيا	الفروق بين لاعبي الرياضات الجماعية والرياضات الفردية بمنتخب جامعة المنيا في الطلاقة النفسية	الوصفي	(110) لاعبي	مقياس الطلاقة النفسية مقياس دافعية الإنجاز مقياس الثقة بالنفس	لاعبي الألعاب الجماعية بمنتخب جامعة المنيا لديهم حالة طلاقة نفسية أعلى من لاعبي الألعاب الفردية لاعبي منتخب جامعة المنيا أعلى من اللاعبين في مستوى حالة الطلاقة النفسية.
2	بشبر علوان (2015م) (4)	مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارة للاعبى الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربى	التعرف الى مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارة للاعبى الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربى	الوصفي	(40) لاعباً	مقياس الطلاقة النفسية مقياس تقدير الذات	هناك علاقة طردية ايجابية بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى تقدير الذات المهارة للاعبى الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربى .
3	نبيل المنصوري (2015م) (13)	الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بأندية الجهوي لولاية البويرة	التعرف على علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز لدي لاعبي كرة القدم .	الوصفي	(60) لاعبي	مقياس الطلاقة النفسية مقياس دافعية الإنجاز	وجود علاقة طردية موجبة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز ، ومستوي الطلاقة النفسية ومستوي دافعية الإنجاز عال علي لاعبي كرة القدم .

تابع جدول (1)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
4	أحمد كمال و وسيمة على (2017م) (1)	العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري	التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة بدولة الكويت ذوات المستوى المهاري المنخفض والمرتفع بالمباريات في	الوصفي	(50) لاعبة	مقياس الطلاقة النفسية	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الكرة الطائرة بدولة الكويت ذوات المستوى المهاري المنخفض والمرتفع بالمباريات في

					الكويت	للاعبات الكرة الطائرة بدولة الكويت			مستوى الطلاقة النفسية لصالح اللاعبات ذوات المستوى المهاري المرتفع . تم التوصل إلى مقياس الطلاقة النفسية للاعبات الكرة الطائرة يمكن الاعتماد عليه في قياس مستوى الطلاقة النفسية للاعبات ذو معامات صدق وثبات عالي.
5	وسام كمال (2020م) (14)	الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة	بناء مقياس للطلاقة النفسية لناشئات السباحة	الوصفي	(150) ناشئة	مقياس الطلاقة النفسية			أوضحت نتائج صدق المحكماء حول أبعاد المقياس الطلاقة النفسية (5) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (48) عبارة . فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة المحاور التي توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
1	سكوت Scott (2003م) (19)	العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين	التعرف على العلاقة الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين	الوصفي	(83) لاعبين	مقياس جاكسون Jakson	أن اللاعبين ذوى الخبرة العالية ارتفعت لديهم مستوى الدافعية الذاتية وأن حالة الطلاقة النفسية ارتفعت لدى اللاعبين ممن هم أقل خبرة .
2	بيت ليندساي واخرون Pete Lindsay Et-al (2005م) (17)	تأثير التنويم المغناطيسى على حالات الطلاقة ومستوى الأداء للاعبى	التعرف على تأثير التنويم المغناطيسى على حالات الطلاقة ومستوى الأداء للاعبى الدراسات	الوصفي	3 لاعبين	مقياس الطلاقة النفسية	تدخلات التنويم ساهمت فى تحسين حالة الطلاقة ومن ثم مستوي الأداء فى مجموعة مجموعة من الاختبارات الخاصة بالاتحاد الانجليزى للدراجات .

				الدراسات	
3	نيكتاريوس وآخرون Nektarios A Et-al (2007م) (16)	خبرة الطلاقة والرياضيين وفق مرجعية نموذج الطلاقة	التعرف على الاختلافات في حالة الطلاقة بين الرياضيين وكذلك العلاقة بين الأداء الرياضى والطلاقة	الوصفى	220 رياضى
					مقياس الطلاقة النفسية
					يوجد فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وأبعاد " التحكم - الآلية - الثقة - مواجهة القلق - المتعة بين الرياضيين " . وجود علاقات ارتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفى بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية يتراوح أعمارهم من (15-17) سنة وعددهم (80) لاعباً ، ثم قام الباحثون باختيار (20) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) ، وبذلك بلغ عدد العينة الاساسية (60) لاعب والجدول رقم (3) يوضع توزيع مجتمع وعينة البحث

جدول (3) توصيف مجتمع البحث

العينة الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%25	20	%75	60	%100	80

أسباب اختيار العينة :

- أن يكون جميع لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية من سن (15-17) سنة .
- أن يتميز اللاعبون بالموظبة والالتزام فى التدريب .
- أن تتوفر الرغبة وحرص اللاعبين على المشاركة في تطبيق المقياس .
- تفهم الإدارة المدرسية لطبيعة البحث وتوفير كافة التسهيلات وتذليل الصعاب ومواجهه اي صعوبات تواجه الباحثين.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء ، قام الباحثون بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث وقد راعت في اختيارها الشروط الآتية :

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .
- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الثبات - الصدق) .
- أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين في التربية الرياضية .

الإستمارات

- استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى عبارات مقياس الطلاقة النفسية إعداد أسامة كامل راتب (2004م) . مرفق (2)

مقياس الطلاقة النفسية إعداد أسامة كامل راتب (2004م) . مرفق (2) عرض الصورة المبدئية للمقياس :

عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء قيد البحث , وذلك بهدف التأكد من صلاحية هذه العبارات وطريقة صياغتها , ومدى قياسها للأهداف التى وضعت من أجلها , وكذلك إبداء الرأى بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة بما يتناسب مع عينة البحث وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

إستطلاع رأى الخبراء فى عبارات مقياس الطلاقة النفسية إعداد أسامة كامل راتب (2004م) ن = (7)

رقم العبارة	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	رقم العبارة	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية
1	7	100%	1	7	100%
2	4	57.14%	2	7	100%
3	3	42.85%	3	3	42.85%
4	6	85.71%	4	4	57.14%
5	6	85.71%	5	3	42.85%
6	7	100%	6	4	57.14%
7	7	100%	7	7	100%
8	3	42.85%	8	3	42.85%
9	4	57.14%	9	4	57.14%
10	3	42.85%	10	7	100%
11	4	57.14%	11	3	42.85%
12	4	57.14%	12	3	42.85%
13	3	42.85%	13	7	100%
14	4	57.14%	14	3	42.85%
15	7	100%	15	4	57.14%



%42.85	3	16	البعـد الرابع	%100	7	3
%100	7	1		%85.71	6	4
%85.71	6	2		%42.85	3	5
%100	7	3		%57.14	4	6
%100	7	4		%85.71	6	7
%85.71	6	5		%57.14	4	8
				%85.71	6	9
				%42.85	3	10
				%57.14	4	11
				%100	7	12
				%85.71	6	13

تابع جدول (4)
 استطلاع رأى الخبراء فى عبارات مقياس الطلاقة النفسية إعداد أسامة كامل راتب (2004م)
 ن = (7)

النسبة المئوية	عدد آراء الإتفاق	رقم العبارة		النسبة المئوية	عدد آراء الإتفاق	رقم العبارة
%100	7	1	البعـد السادس	%100	7	1
%100	7	2		%42.85	3	2
%100	7	3		%85.71	6	3
%85.71	6	4		%42.85	3	4
%100	7	5		%57.14	4	5
%100	7	6		%42.85	3	6
%85.71	6	7		%57.14	4	7
%100	7	8		%100	7	8
%100	7	9		%100	7	9
				%42.85	3	10
				%57.14	4	11
				%42.85	3	12
				%100	7	13



				%42.85	3	14
				%57.14	4	15
				%42.85	3	16

يتضح من جدول (4) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الطلاقة النفسية , حيث يتضح

أن نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات , وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين

(%42.85 - %100)؛ حيث ارتضى الباحثون بقبول العبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (80%)

فأكثر من مجموع الآراء.

الصورة النهائية لعبارات مقياس الطلاقة النفسية :

فى ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء على الصورة المبدئية للمقياس , قام الباحثون بوضع هذه العبارات فى الصورة النهائية وتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية الخاصة (الصدق - الثبات) , قبل التطبيق على العينة الأساسية .

وقد تم تطبيق مقياس الطلاقة النفسية على العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددهم (20) لاعب , وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .

تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح , حيث يجيب اللاعب على كل فقرة من فقرات المقياس كالاتى (وافق بشدة خمسة درجات - اوافق أربعة درجات- محايد ثلاث درجات - لا اوافق درجتان- لا اوافق بشدة درجة واحدة) و ذلك فى حالة العبارات الإيجابية والعكس فى العبارات .
المعاملات العلمية لمقياس الطلاقة النفسية :

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (20) من لاعبي ألعاب القوى ومن غير العينة

الأساسية للبحث , وجدول (5) توضح ذلك .



جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية لدي لاعبي ألعاب القوى

ن = 20

م	العبارات	معامل الارتباط
1	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية	0.519
2	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	0.683
3	أضع أهدافاً محددة أستطيع تحقيقها	0.758
4	لدى المقدرة على تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة	0.732
5	أستطيع تحقيق أهدافى رغم صعوبة المنافسة	0.792
6	أستطيع عزل الأفكار التى تشوش عنى فى المنافسة	0.751
7	يصعب على التركيز أثناء المنافسة	0.739
8	نقد الجمهور لأدائى يفقدنى التركيز	0.645
9	أجيد الملاحظة لحركات المنافس	0.492
10	يشغلنى نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشنت إنتباهى	0.556
11	أستطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت إنتباهى أثناء الأداء	0.523
12	أشعر بأنى مرتبك بسبب المنافسة	0.813
13	أشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائى أشخاص مهمين	0.784
14	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	0.843
15	أشعر بالقلق أثناء المنافسة المهمة	0.890
16	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	0.483
17	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	0.780
18	أشعر بالإستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة	0.864
19	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة	0.895
20	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الاداء فى المنافسة	0.525
21	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضى التنافسى	0.792
22	أشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة فى المستوى	0.743
23	أستطيع التحكم والسيطرة فى إنفعالاتى عند المواقف الصعبة فى المنافسة	0.679
24	أتحكم فى إنفعالاتى إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	0.788
25	يسهل إثارتى فى مواقف الأداء الصعبة	0.450
26	لدى القدرة على ضبط إنفعالاتى عند مواجهة المنافس	0.829

0.740	27	لدى القدرة على التصرف السريع فى المواقف الصعبة فى المنافسة
0.624	28	يتميز ادائى بالدقة والإتقان أثناء المنافسة
0.683	29	لدى القدرة على إتقان الاداء أثناء المنافسة
0.784	30	يقلنى أداء الآخرين فى مستوى ادائى
0.823	31	أصل الى مرحلة إتقان فى الأداء فى المنافسة
0.635	32	أجد صعوبة فى إتقان الاداء المهارى
0.823	33	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارة أثناء المنافسة
0.784	34	يميل أدائى المهارى الى الدقة أثناء المنافسات الهامة
0.884	35	يصعب عليا إتقان الأداء أثناء المنافسات
0.556	36	أصل الى قمة الاداء المهارى فى المنافسة

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى 0.05 = 0.444

يتضح من جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى .
 ثبات مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى .
 ثبات المقياس

قام الباحثون بإيجاد ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (20) من لاعبي ألعاب القوى ومن غير العينة الأساسية للبحث ، و جدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

ألفا كرونباخ لمقياس الطلاقة النفسية
 لدى لاعبي ألعاب القوى

ن = 20

م	المقياس	معامل ألفا كرونباخ
1	الطلاقة النفسية	0.869

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (6) معاملات الأرتباط لمقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس
 الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (20) لاعب ممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/1م الي يوم الاثنين الموافق 2022/3/7م ، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي :

مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة. العدد (٢) ٢٠٢٣



- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي :
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقاييس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات الاستبيان .

خامساً: الإجراءات التنفيذية للبحث :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية للمقياس لجمع استجابات عينة البحث حول مقياسي الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز ، وقام الباحثون بتطبيق المقاييس في صورته النهائية على العينة الأساسية للبحث و قوامها (60) لاعب ، وذلك في الفترة منيوم الثلاثاء الموافق 2022/3/8م الي يوم الخميس الموافق 2022/4/7م مع مراعاة الآتي :

- التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها .
 - ضرورة الإجابة على جميع العبارات .
 - عدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة .
 - وأنها تجمع فقط من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة على المقياس .
- تفريغ بيانات المقاييس :**

بعد انتهاء عملية تطبيق المقاييس في صورتهم النهائية على عينة البحث الأساسية قام الباحثون بجمع الاستثمارات متكاملة الاستجابات وتم تفريغ البيانات في كشوف التفريغ المعدة لذلك وتصحيح الاستبيان وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتمشى مع أهداف البحث وتوصل الباحثون إلى النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية ، كما هو وارد بالفصل الرابع من البحث الحالي .

المعالجات الإحصائية

Mean.

المتوسط الحسابي .

Standard Deviation.

الانحراف المعياري .

Correlation (person)

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha

معامل الفا كرو نباخ .

Chi - Square

اختبار دلالة الفروق "كا²".

Percentage.

النسبة المئوية .

عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية "

جدول (7)

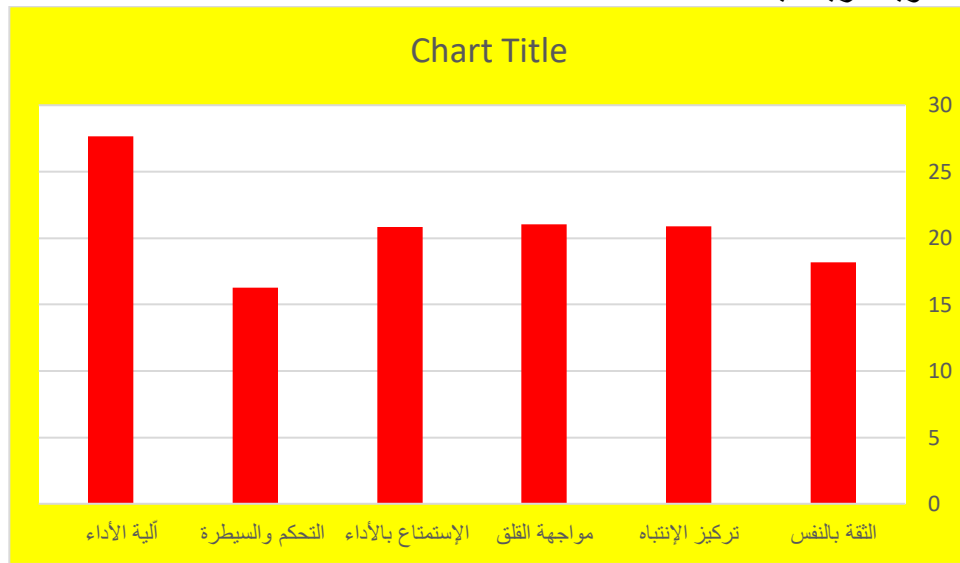
دلالة الفروق بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية

ن=60

م	الابعاد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت
1	الثقة بالنفس	18.18	5.41	4.55
2	تركيز الإنتباه	20.86	6.01	3.69
3	مواجهة القلق	21.05	6.06	3.89
4	الإستمتاع بالأداء	20.83	6.47	3.38
5	التحكم والسيطرة	16.25	5.54	1.74
6	آلية الأداء	27.65	9.19	3.07

عند مستوى معنوية 0.005 ودرجات حرية 59 = 1.671

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية .


شكل (1)

دلالة الفروق بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضي



ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية .

أن الطلاقة النفسية تمثل جانب هام بالنسبة لإعداد الرياضي لحالة الطلاقة النفسية المثلى ذات الصعوبة في تحقيقها، ولوجود العديد من المسميات المعبرة عنها، ولصعوبة تحديد مكونات هذه الظاهرة ، ولتعدد خصائصها والاشتراطات التي ترتبط بظهور هذه الحالة ، بالإضافة الي العديد من الافكار والاداءات التي يضعها كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي لتظهر حالة الطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق النتائج المرجوة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **حاج أحمد (2012م) (5)** ، **أحمد كمال و وسيمة على (2017م) (1)**

ووجد الباحثون أن نجاح عملية الإعداد النفسي من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية يتوقف بدرجة كبيرة على إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى وهي تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي وهذه الحالة يطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. وهذا

يتفق مع نتائج دراسة **روبرت وآخرون Robert N Et-al (2001م) (18)** ، **سوسان وآخرون Susan A Et-al (2001م) (20)** ، **وسام كمال (2020م) (14)**

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن حالة الطلاقة النفسية تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي والعقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي ، وأهم ما يميز الطلاقة النفسية أنها خالية من أنواع التوتر. وعندما يدرك اللاعب وجود توازن بين تحديات المنافسة والمهارات الخاصة بها ويندمج بصورة عميقة فيما يؤديه لدرجة أن الأداء يصبح تلقائي وآلي ويتوقف عن الوعي بذاته كأنها منفصلة عن الأفعال التي يؤديها ويندمج بصورة عميقة فيما يؤديه لدرجة أن الأداء يصبح تلقائي وآلي ويتوقف عن الوعي بذاته ومن الصعب أن يصبح الفرد منغمسا في نشاط ما إذا لم تتوافر لديه الأهداف الواضحة وتكون الأهداف في النشاط محددة وبصورة واضحة ويتلقى الفرد تغذية راجعة واضحة وفورية من النشاط ذاته حيث أنها تسمح للفرد بمعرفة خبرته تجاه تحقيق الهدف. وهذا يتفق مع نتائج دراسة **كلا من نيكيتاريوس وآخرون Nektarios A Et-al (2007م) (16)**

كما المتطلب الأساسي لحالة الطلاقة النفسية البحث عن الإتزان الإيجابي بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء والقدرات والمهارات التي يمتلكها الرياضي، وأن أحد الإعتبارات الهامة في تحقيق حالة الطلاقة هو التنبؤات الذاتية لإدراك الطلاقة، فهناك الكثير من التحديات والمهارات في المواقف ولكن إدراكنا لها هو الذي يحدد نوع من الخبرة بالإضافة لإعتقاد الرياضي فيما لديه من قدرات ومهارات لمواجهة التحدي الذي يعرف بكونه: "إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات ومهارات الرياضي". وهذا يتفق مع نتائج دراسة **وسام كمال (2020م) (14)**

الإستنتاجات و التوصيات

الإستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي الإستنتاجات التالية:



1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي مسابقات ألعاب القوى بالمدارس الثانوية الرياضية .

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصل إليها الباحثون وفي حدود عينة البحث ، يوصي الباحثون بالآتي:

1. الاسترشاد من جانب المدربين بأهمية تنمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الطلاقة النفسية المثلي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية لدى الرياضيين بوجه عام ولاعبي ألعاب القوى علي وجه خاص.
2. استخدام مقاييس الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز على لاعبي ألعاب القوى .
3. ضرورة الإهتمام بالناحية النفسية للاعبين من قبل المدرب والهيئة الإدارية .
4. إجراء دراسات أخرى للتعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والمتغيرات الأخرى .
5. إجراء دراسة مقارنة فى الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية للمدارس المختلفة .
6. أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعبين علي معرفة منطقة الطاقة النفسية المثلي بانتظام ، مع اعتبار أن قياس الطلاقة النفسية الخطوة الأولى في هذه العملية للتعرف علي جوانب القصور وتطويرها.
7. أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعبين علي وضع أهدافاً مدروسة لنفسه ، في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه ، والاهتمام بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد، مع تنمية الثقة بالنفس والإنجاز والتفوق، وأن يميل إلي زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل .

المراجع العربية:

1. إبراهيم ربيع ، الزهراء رشاد، رشا إبراهيم(2018م): الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (31) ، العدد (1) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
2. أسامة كامل راتب (2001م): الإعداد النفسى للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة
3. أسامة كامل راتب (2004م): النشاط البدنى والإسترخاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة
4. بشبر علوان (2015م): مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربى ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (3) ، العدد (12) ، جامعة القدس المفتوحة .
5. حاج أحمد (2012م): علاقة مستوى الطاقة النفسية باللياقة البدنية عند لعبي كرة القدم أكابر: دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة ، مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة .
6. حسن حسن عبده (2001م): تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الرابع والثلاثون ، يوليو ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
7. صدقي نور الدين(2004م): عالم النفس الرياضة ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان



8. **عبدالعزیز عبدالمجید (2005م):** سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
9. **عمرو فؤاد (2013م):** الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا , المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة فى قلب الربيع العربي , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط .
10. **محمد حسن علاوى (2006م):** الإعداد النفسى للبطل الرياضى (التوجهات – التطبيقات) , ط3 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
11. **محمد عبدالعزیز (2008م):** الفروق الفردية فى حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالإنجاز الرقمى لمتسابقى الوثب , ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة , قسم التربية البدنية والرياضية , الكويت
12. **ناهدة سكر (2002م):** علم النفس الرياضى فى التدريب والمنافسة الرياضية , دار الثقافة للنشر , عمان
13. **نبيل المنصورى (2015م):** الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بأندية الجهوي لولاية البويرة مجلة معارف , العدد (١٦) , معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , جامعة البويرة
14. **وسام كمال (2020م):** الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15. **Mariana fortes Et-al (2003):** the casual flow in the physical self structure book of abstracts European congress of sport psychology Copenhagen
16. **Nektarios A Et-al (2007):** flow experience and Athletes performance with Refrence to the orthogonal model of flow , journal of the sport of psychologist , 21(4) , human kinetics , U S A in internet .
17. **Pete Lindsay Et-al (2005):** effect of hypnosis on flow states and cycling performance , journal of sport psychologist , 19(2) , human kinetics , U S A in internet .
18. **Robert N Et-al (2001):** the relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states , hand book of psychology , john wiley & sons inc , 2ed .
19. **Scott,F.(2003):** Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process, Book of abstracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July .



20. **Susan A Et-al (2001):** examining flow experiences in sport contexts paper presented at the annual meeting of association for the advancement of applied sport psychology savannah, ga .