

بءء بعنوء
**” نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض
لاعبي المستويات الرياضية العالية ”**
اعداد /

ء / علي احمد عثمان احمد

ء / بركات السيد بركات مبروك السوداني

ء / حمدي ابو المجد سليمان مفضل

المستخلص

" نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية "

هدف البحث إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية ، والتعرف على نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث على عينها قوامها (١٠٦) لاعب من لاعبي المستويات العالية في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية بنادى طنطا الرياضى وإستخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية من إعداده ونتائج المنافسات ، وكانت أهم النتائج:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في الطلاقة النفسية لصالح لاعبي الرياضات الفردية .

٢- مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الرياضات العالية الفردية كالاتى :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.١٧١) \times \text{درجة الثقة بالنفس} .$$

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٣٧٠) \times \text{درجة تركيز الانتباه} .$$

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (١.٠٤٦) \times \text{درجة مواجهة القلق} .$$

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٤١٨) \times \text{درجة التحكم والسيطرة} .$$

٣- مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الرياضات العالية الفردية كالاتى :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٥.٢٣٣ + (٠.٣١٩) \times \text{درجة مواجهة القلق} .$$

بحث بعنوان " نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية "

الباحث : د / علي احمد عثمان احمد

د / بركات السيد بركات مبروك السودانى

د/ حمدي ابوالمجد سليمان مفضل

مقدمة ومشكلة البحث:

إن الجانب النفسي يعد من أهم جوانب إعداد الرياضى في عملية التدريب بالإضافة إلى الإعداد البدني والمعرفي والمهاري والخططي ، فلاعبو المستويات العالية متقاربون في هذه المستويات والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة هو العامل النفسي والذي يكون متوافراً بدرجة اكبر لدى اللاعبين أصحاب المشاركات الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم .

والرياضيين 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 والمدرّبون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة (حسن السيد أبو عبده ، ٢٠٠١م ، ٢٠)

يشير (محمد حسن علاوى ، ٢٠٠٢م ، ١٣٥) الي انه يعد الإعداد النفسى أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية فى الأنشطة المختلفة، حيث أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسى.

يرى (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٤م ، ٦٧) الي ان 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 الايجابية مقابل إنخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية.

يشير (حسن السيد أبو عبده ، ٢٠٠١م ، ٢٠) إلى أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة إستمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدرّبون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة .

يرى (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠١م ، ١٩٣) إلى أن هدف الانجاز يتحدد على أنه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع آخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعى والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك الجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة والقدرة على أداء ما يتميز بالصعوبة .

ويتطلب تحقيق المستوى الرياضي العالي عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

ومن أجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لا بد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فإن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية : (التكنيك - التكتيك - اللياقة البدنية - التغذية - الناحية النفسية والتربوية - الصحة والراحة)

ويرى الباحث أن عملية التدريب للمستويات العالية تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصّباً لتطوير المستوى الرياضي ، فالهدف من تدريب رياضة المستويات العالية هو التخصص في الفعالية الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات والقدرات وهذا يتطلب ضرورة الاستمرار في العملية التدريبية مع الأخذ بنظر الاعتبار زيادة التخصص على أساس القابليات التي يصل إليها اللاعب.

قد أكدت الدراسات المرجعية على أهمية العلاقة الإيجابية بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرياضي للاعبين ، فأشارت نتائج دراسة سوزان وآخرون ، Susan A. et. al. (٢٠٠١م) إلى تأكيد اتصاف الرياضيين لحالة الطلاقة النفسية مثل التمتع بالثقة العالية والتركيز على المهام ، التحكم في الانفعالات ، وأشارت نتائج دراسة روبرت وآخرون ، Robert, et., al (٢٠٠١م) إلى أن حالة الطلاقة النفسية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً ومستوى الأداء العالي ، وأكدت نتائج دراسة سكوت Scott (٢٠٠٣م) إلى أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض) ، وقد أكدت نتائج دراسة نيكترينوس ، Nektarios A. et. al. (٢٠٠٧م) إلى وجود علاقة ارتباطية بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء للرياضيين ، وقد أكدت

نتائج دراسة **محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥م)** إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز ، وقد أكدت نتائج دراسة **إيمان عبد الله زيد محمد (٢٠٠٩م)** إلى وجود حالة طلاقة نفسية ودافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العالية. ويشير الباحث إلى أن دراسة حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين لها أهمية خاصة والتي يمكن الاستفادة من نتائجها في مواقف التدريب أو المنافسة ، فمن خلال الطلاقة النفسية يمكن التنبؤ بمستوى الحالة الموقفية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة ، ومن هنا تتضح أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف على نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

التعرف على نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في الطلاقة النفسية لصالح لاعبي الرياضات الفردية .
- ٢- مدى مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية - الجماعية) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على عدد (١٠٦) لاعب من بعض لاعبي المستويات العالية في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية بمحافظة الغربية ، واشتملت على عدد (٧١) لاعب من بعض لاعبي المستويات العالية في الألعاب الفردية (اسكواش - ملاكمة) والألعاب الجماعية (كرة قدم - سلة - يد) بنادي طنطا الرياضي ، وقد تم اختيار العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الكلي للبحث وعددها (٣٥) لاعب من لاعبي المستويات العالية في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية ، وجدول (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث:

جدول (١)
توزيع مجتمع وعينة البحث

المركز	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	توصيف العينة
المراكز الثاني والثالث والرابع والخامس في الدوري العام للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨م	٢	٦	إسكواش
المراكز الأول والثاني في بطولة المنطقة للرجال للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨م	١	٥	ملاكمة
المركز التاسع بالدوري الممتاز رجال للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨م	١١	٢٠	كرة سلة
المركز الثاني بالدوري الممتاز رجال للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨م	٧	١٩	كرة يد
المراكز من الثاني الى الخامس بالدوري الممتاز رجال للموسم ٢٠١٩/٢٠١٨م	١٤	٢١	كرة قدم
مجتمع البحث ١٠٦	٣٥	٧١	الاجمالي
١٠٠ %	٣٣ %	٦٧ %	النسبة المئوية

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغير عدد سنوات الخبرة (ن=١٠٦)

الانشطة الرياضية	متوسط حسابي	انحراف معياري	معامل التواء	معامل تفلطح
انشطه جماعيه (ن=٩٢)	٥.٦٠	١.١٠٩	٠.٩٩٨	١.٤٤٢
انشطه فرديه (ن=١٤)	٧.٤٠	٢.١٥٤	١.٠٥٥	١.٩٧٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغير عدد سنوات الخبرة للاعبين الانشطه الرياضيه الجماعيه والفرديه (قيد البحث) تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في متغير عدد سنوات الخبرة.

شروط اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العدد الكلى لمجتمع البحث وبلغ قوام العينة (٧١) لاعب من لاعبي الألعاب الفردية (اسكواش - ملاكمة) والألعاب الجماعية (كرة قدم - سلة - يد) من حيث:

- مسجلين بالاتحادات المصرية للألعاب المشتركين بها .
- أن يكون مشاركا في بطولات الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م .

أدوات البحث :

- مقياس مستوى الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية (إعداد الباحث) .
- نتائج الفرق للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م .

١ مقياس مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية (إعداد الباحث) .

- خطوات بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي المستويات العالية :

- ١- تحديد الهدف من المقياس .
- ٢- وضع مفهوم للمقياس .
- ٣- تحديد محاور المقياس .
- ٤- عرض المحاور علي الخبراء .
- ٥- وضع مفهوم لكل محور .
- ٦- عرض المحور علي الخبراء .
- ٧- تحديد عبارات لكل محور .
- ٨- عرض العبارات علي الخبراء .
- ٩- إعداد مقياس في صورته المبدئية .
- ١٠- عرض المقياس المبدئي علي الخبراء .
- ١١- وضع مفتاح تصحيح للمقياس .
- ١٢- حساب المعاملات الاحصائية للمقياس .
- ١٣- إعداد الشروط والتعليمات النهائية للمقياس .
- ١٤- إعداد المقياس في صورته النهائية . (كما هو موضح في المرفق ١ : ٨)

١- تحديد الهدف من المقياس :

يهدف المقياس الحالي لقياس مستوى الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات العالية في الألعاب الفردية (اسكواش - ملاكمة) والألعاب الجماعية (كرة قدم - سلة - يد) .

٢- تحديد محاور المقياس :

قام الباحث بتحديد محاور المقياس للتعرف علي مستوى الطلاقة النفسية للاعبين المستويات العالية في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية من خلال الخطوات التالية :

١- من خلال قراءات الباحث في الدراسات المرتبطة كدراسة كل من أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨م) ،

إيمان عبد الله زيد محمد (٢٠٠٩م) ، أشرف مصطفى أحمد طه (٢٠١١م) ، عمرو أحمد فؤاد

(٢٠١٣م) في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

٢- مراجعة مقاييس وقوائم محاور مقاييس الطلاقة النفسية والتي سبق إعدادها في مجال علم النفس

بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة مثل مقياس دراسة كل من بشير أحمد العلوان

(٢٠١٥) ، أيسل محمد علي (٢٠١٣) ، سمير الهوازي (٢٠١٤) ، مصطفى سامي عميرة

(٢٠٠٨) ، نشوي محمود نافع (٢٠٠٦) ، عمر احمد السيد (٢٠٠١) . كما هو موضح

بجدول

يوضح جدول (٣) نسب تكرار المحاور داخل المسح المرجعي للدراسات المرتبطة بالطلاق النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية :

جدول (٣)

نسب تكرار المحاور داخل المسح المرجعي للدراسات المرتبطة بالطلاق النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية

م	المحور	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	٧٦.٤٧
٢	تركيز الإنتباه	٧٦.٤٧
٣	مواجهة القلق	٧٠.٥٩
٤	الإستمتاع	٧٠.٥٩
٥	آلية الأداء	٧٠.٥٩
٦	التحكم والسيطرة	٦٤.٧١
٧	الأهداف الواضحة	١١.٧٦
٨	التغذية الراجعة الواضحة	١١.٦٧
٩	التوجه نحو ضبط النفس	١١.٦٧
١٠	الطاقة النفسية العالية	٥.٨٨
١١	إحترام الآخرين	٥.٨٨
١٢	الخبرة ذاتية الهدف	٥.٨٨
١٣	توازن المهارة بالتحدي	٥.٨٨
١٤	إندماج الوعي بالأداء	٥.٨٨
١٥	فقدان الوعي بالذات	٥.٨٨
١٦	تغيير الوقت	٥.٨٨
١٧	الإحساس بالمسئولية	٥.٨٨

٣- قام الباحث بإعداد محاور الاستبيان وعددها (٩) محاور (الثقة بالنفس - تركيز الإنتباه - مواجهة القلق - الإستمتاع - آلية الأداء - التحكم والسيطرة - إندماج الوعي بالأداء - فقدان الوعي بالذات - التغذية الراجعة الواضحة) وذلك استفادة من الإطار النظري وكذلك مقاييس وقوائم محاور مقاييس الطلاق النفسية التي سبق إعدادها في الدراسات السابقة .

٤- وتم عرض استمارة المحاور مرفق (٢) علي مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (٩) محكمين مرفق (١) - من ذوي الخبرة في مجال علم النفس الرياضي وذلك بغرض استطلاع آرائهم في المحاور الموضوعية . وجدول (٤) يوضح آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس مستوي الطلاق النفسية لدي لاعبي المستويات العالية .

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية

ن = ٩

م	المحاور	مناسب		غير مناسب		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الثقة بالنفس	٩	١٠٠.٠٠	-	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢	تركيز الانتباه	٨	٨٨.٨٨	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٨
٣	مواجهة القلق	٩	١٠٠.٠٠	-	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤	الإستمتاع	٩	١٠٠.٠٠	-	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٥	ألية الأداء	٧	٧٧.٧٧	٢	٢٢.٢٢	٧	٧٧.٧٧
٦	التحكم والسيطرة	٨	٨٨.٨٨	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٨
٧	إندماج الوعي بالأداء	٤	٤٤.٤٤	٥	٥٥.٥٥	٤	٤٤.٤٤
٨	فقدان الوعي بالذات	٥	٥٥.٥٥	٤	٤٤.٤٤	٥	٥٥.٥٥
٩	التغذية الراجعة الواضحة	٤	٤٤.٤٤	٥	٥٥.٥٥	٤	٤٤.٤٤

يوضح جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية حيث تراوحت الآراء ما بين (٤٤.٤٤% - ١٠٠.٠٠%) وقد إرتضى الباحث والسادة المشرفين بالمحاور التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٥% فأكثر .

الصورة النهائية لمحاور مقياس الطلاقة النفسية مرفق (٣)

- ١- الثقة بالنفس: درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرية علي النجاح في الرياضة .
- ٢- تركيز الإنتباه: تثبيت الانتباه نحو مثير معين واستمراره علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .
- ٣- مواجهة القلق : مقدرة الرياضي علي مواجهة أعراض القلق الإنفعالي والجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل أو أثناء المنافسات الرياضية .
- ٤- الإستمتاع : شعور الرياضي بأن أدائه يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذات مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء
- ٥- ألية الأداء : مقدرة الرياضي علي الإندماج الكامل لأداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء .
- ٦- التحكم والسيطرة : مقدرة الرياضي علي إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة

٣ - إعداد المقياس في صورته المبدئية :

من خلال التعريف العلمى الدقيق لمصطلح الطلاقة النفسية ولمحاور المقياس قام الباحث بصياغة العبارات التي تمثل مواقف سلوكية مناسبة تعبر عن مفهوم " الطلاقة النفسية " ، وقام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على عدد (٩) من الخبراء في مجال علم النفس الرياضى - مرفق (١) - لإبداء الرأي فيما يروونه مناسباً أو غير مناسب من العبارات وذلك بالحذف أو الإضافة أو التعديل - مرفق (٤) . وجدول (٦/٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية .

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية ن = ٩

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
٣٣.٣٣	١٢	١٠٠	٢٤	٨٨.٨٨	٣٧	١٠٠	٤٨	١٠٠	٦١	٨٨.٨٨	١
٧٧.٧٧	١٣	١٠٠	٢٥	١٠٠	٣٨	١٠٠	٤٩	١٠٠	٦٢	١٠٠	٢
١٠٠	١٤	٨٨.٨٨	٢٦	٨٨.٨٨	٣٩	١٠٠	٥٠	٨٨.٨٨	٦٣	٨٨.٨٨	٣
٧٧.٧٧	١٥	٨٨.٨٨	٢٧	١٠٠	٤٠	٨٨.٨٨	٥١	١٠٠	٦٤	١٠٠	٤
٨٨.٨٨	١٦	١٠٠	٢٨	١٠٠	٤١	١٠٠	٥٢	١٠٠	٦٥	١٠٠	٥
٨٨.٨٨	١٧	١٠٠	٢٩	١٠٠	٤٢	٨٨.٨٨	٥٣	٦٦.٦٦	٦٦	٦٦.٦٦	٦
٦٦.٦٦	١٨	١٠٠	٣٠	٨٨.٨٨	٤٣	١٠٠	٥٤	١٠٠	٦٧	٨٨.٨٨	٧
٢٢.٢٢	١٩	٦٦.٦٦	٣١	١٠٠	٤٤	١٠٠	٥٥	٨٨.٨٨	٦٨	٦٦.٦٦	٨
٦٦.٦٦	٢٠	٧٧.٧٧	٣٢	١٠٠	٤٥	٨٨.٨٨	٥٦	١٠٠	٦٩	١٠٠	٩
١٠٠	٢١	١٠٠	٣٣	١٠٠	٤٦	١٠٠	٥٧	٢٢.٢٢	٧٠	١٠٠	١٠
١٠٠	٢٢	٨٨.٨٨	٣٤	٨٨.٨٨	٤٧	١٠٠	٥٨	٨٨.٨٨	٧١	٨٨.٨٨	١١
	٢٣	١٠٠	٣٥						٧٢	٨٨.٨٨	
			٣٦	٨٨.٨٨			٦٠		٧٣	٨٨.٨٨	
									٧٤	١٠٠	
									٧٥	١٠٠	

يوضح جدول (٥) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين ٢٢.٢٢% - ١٠٠.٠٠% ، وقد ارتضى الباحث والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٥.٠٠% فأكثر ، والجدول (٦) يوضح العدد المبدئى وعدد العبارات المستبعدة وأرقامها وعدد العبارات المعدلة وأرقامها والعدد النهائى لعبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية.

جدول (٦)

العدد المبدئي وعدد العبارات المستبعدة وأرقامها وعدد العبارات المعدلة وأرقامها والعدد النهائي

لعبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	المحور الأول : الثقة بالنفس	١١	٢	٨ ، ١	٣	٩ ، ٧ ، ٤	٩
٢	المحور الثاني : تركيز الانتباه	١٢	-	-	١	١٩	١٢
٣	المحور الثالث : مواجهة القلق	١٣	-	-	-	-	١٣
٤	المحور الرابع : الاستمتاع	١١	-	-	-	-	١١
٥	المحور الخامس : آلية الأداء	١٣	١	٥٧	١	٥٣	١٢
٦	المحور السادس : التحكم والسيطرة	١٥	-	-	٢	٦٨ ، ٦٦	١٥
	الإجمالي	٧٥	٤	-	٧	-	٧٢

يوضح جدول (٦) العدد المبدئي وعدد العبارات المستبعدة وأرقامها وعدد العبارات المعدلة وأرقامها

والعدد النهائي لعبارات مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية .

وجداول (٧) يوضح العبارات التي تم حذفها وتعديلها .

جدول (٧)

العبارات المعدلة والمحدوفة والمضافة والمعاد صياغتها في مقياس مستوي الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية

رقم العبارة	العبارة	المحور
(أ) العبارات التي تم حذفها :		
١	أبقي الكرة معي بشكل أطول لأن مهاراتي جيدة .	الثقة بالنفس
٢	يزداد أدائي في المنافسة عندما يسجل الخصم هدف .	تركيز الانتباه
(ب) العبارات التي تم إعادة صياغتها :		
٤	أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد في المنافسات المهمة .	الثقة بالنفس
	أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد في المنافسات .	
٧	أنا أثق في مهاراتي وقدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.	الثقة بالنفس
	أثق في مهاراتي وقدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.	
٨	لدي القدرة علي التقدم بعد الهزيمة .	الثقة بالنفس
	أبدل أخطائي التي قد تتسبب في الهزيمة .	
٩	أستطيع التكيف مع المنافسات المفاجأة .	الثقة بالنفس
	أستطيع التكيف في المواقف الطارئة أثناء المنافسة .	
١٩	أعمل علي التدريب الجيد وذلك لتحقيق هدفي الأساسي سواء بالفوز علي الخصم او تحقيق هدف منشود .	تركيز الانتباه
	أندرب جيداً لتحقيق هدفي الأساسي سواء بالفوز على الخصم أو تحقيق هدف منشود .	
٥٣	يزداد أدائي في المنافسة مع المنافس القوي .	آلية الأداء
	يتسم أدائي بالآلية في المنافسة مع منافس قوي .	
٦٦	أفكر كثيراً بضرورة السيطرة علي الخصم وحتى وإن كان مستواه أعلي .	التحكم والسيطرة
	أفكر كثيراً بضرورة السيطرة علي انفعالاتي أمام الخصم عندما يكون أداءه أفضل مني .	
(ج) العبارات التي تمت إضافتها :		
	يزداد أدائي في المنافسة عندما يسجل الخصم هدف .	الثقة بالنفس
(د) العبارات التي تم دمجها :		
٤	أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد في المنافسات المهمة .	الثقة بالنفس
	لدي ثقة عالية أثناء المنافسات .	
٦٦	أفكر كثيراً بضرورة السيطرة علي الخصم وحتى وإن كان مستواه أعلي .	التحكم والسيطرة
	أحاول السيطرة علي الخصم حتي ولو كان مستواه جيداً .	
(هـ) : تعريف المحور الذي تمت إعادة تعريفه :		
المحور الثاني	تطبيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .	تركيز الانتباه
	تثبيت الانتباه نحو مثير معين واستمراره علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .	

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٥/٨ الى يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٦/٢ بتطبيق مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية في صورته الأولية - مرفق (٥) - على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٣٥) من بعض لاعبي المستويات الرياضية العالية بهدف ايجاد المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات) على النحو التالي :

- صدق مقياس الطلاقة النفسية :

تم حساب صدق مقياس الطلاقة النفسية باستخدام طريقتين

١- صدق المحكمين

ويوضحه جداول (٥)، (٦)، (٧)

٢- الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس على النحو التالي :

أ . الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الطلاقة النفسية :

تم ايجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تندرج تحته في مقياس الطلاقة النفسية ويوضحها جدول (٨) .

- الدراسة الإستطلاعية (تقنين المقياس) :

قام الباحث بحساب النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء للتوصل الى أفضل صورة نهائية للعبارات التي اتفق عليها السادة الخبراء .

- إعداد المقياس في صورته النهائية :

تم التوصل الى الصورة النهائية لمقياس الطلاقة النفسية - مرفق (٦) .

- المحور الأول : الثقة بالنفس العبارات من (١ - ٨) .

- المحور الثاني : تركيز الانتباه العبارات من (٩ - ١٩) .

- المحور الثالث : مواجهة القلق العبارات من (٢٠ - ٣٠) .

- المحور الرابع : الإستمتاع العبارات من (٣١ - ٤٠) .

- المحور الخامس : آلية الأداء العبارات من (٤١ - ٥٢) .

- المحور السادس : العبارات من (٥٣ - ٦٥) .

- تصحيح المقياس :

تحتسب الدرجة لكل عبارة من العبارات أرقام (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٣ ،

١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤١ ،

٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٨ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٨ ، ٥٩ ، ٦٢ ،

٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٧٠ ، ٧٢) كعبارات إيجابية على النحو التالي :

- (٣) درجة في حالة الإجابة (نعم) .
- (٢) درجة في حالة الإجابة (الى حد ما) .
- (١) درجة في حالة الإجابة (لا) .

أما العبارات أرقام (٢ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٧ ، ٤٩ ، ٥٧ ، ٦٠ ، ٦١ ، ٦٨ ، ٦٩ ، ٧١) تحسب الدرجة

كعبارات سلبية على النحو التالي :

- (٣) درجة في حالة الإجابة (لا) .
- (٢) درجة في حالة الإجابة (الى حد ما) .
- (١) درجة في حالة الإجابة (نعم) .

وتعبر الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص هي درجة الطلاقة النفسية .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تندرج تحته في مقياس
الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (ن = ٣٥)

ر	ع±	-س	م	محاور المقياس					
٠.٠٨٩	٠.٤٠٥	٢.٨٠٠	١	٤. الاستمتاع	٠.٣٣١	٠.٤٤٣	٢.٧٤٢	١	١. الثقة بالنفس
٠.٤٠٩	٠.٤٩٠	٢.٦٢٨	٢		٠.٥١٠	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٢	
٠.٣٤٣	٠.٢٨٤	٢.٩١٤	٣		٠.٣٤٥	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٣	
٠.٦٨٢	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٤		٠.٠٧٠	٠.٤٩٧	٢.٦٠٠	٤	
٠.٧١٠	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٥		٠.٧٦٤	٠.٤٢٦	٢.٧٧١	٥	
٠.٧٧٦	٠.٨٦١	٢.٢٥٧	٦		٠.٥٩٥	٠.٤٤٣	٢.٧٤٢	٦	
٠.٦٩٦	٠.٧٣٩	٢.٥٧١	٧		٠.٣٤٧	٠.٤٤٣	٢.٧٤٢	٧	
٠.٤٥٦	٠.٤٥٨	٢.٢٨٥	٨		٠.٤٥٧	٠.٧٤٢	٢.٤٨٥	٨	
٠.٣٣٢	٠.٤٢٦	٢.٧٧١	٩		٠.٣٧٤	٠.٧٤١	٢.٤٥٧	٩	
٠.٣٧٦	٠.٤٠٥	٢.٨٠٠	١٠		٠.٣٣٥	٠.٧٣٩	٢.٤٢٨	١	
٠.٣٣٢	٠.٧٢٥	٢.٦٥٧	١١	٠.٥٧٩	٠.٨٦٦	٢.٣١٤	٢		
٠.٣٩٢	٠.٦٩٤	٢.٦٠٠	١	٠.٣٧٦	٠.٦٥٨	٢.٤٨٥	٣		
٠.٣٩٠	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٢	٠.٤٣٧	٠.٦٤٥	٢.٢٢٨	٤		
٠.٣٥٦	٠.٢٣٥	٢.٩٤٢	٣	٠.٣٤٦	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٥		
٠.٦٣٥	٠.٦٣٩	٢.٦٥٧	٤	٠.٦٢٤	٠.٧٤٢	٢.٤٨٥	٦		
٠.٣٣٨	٠.٦٩٤	٢.٦٠٠	٥	٠.٦١٤	٠.٤٢٦	٢.٧٧١	٧		
٠.٣٣١	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	٦	٠.٦٢٤	٠.٧٤٢	٢.٤٨٥	٨		
٠.٤٠١	٠.٣٢٢	٢.٨٨٥	٧	٠.٣٥٦	٠.٤٥٨	٢.٧١٤	٩		
٠.٠١٨	٠.٣٢٢	٢.٨٨٥	٨	٠.٣٩٣	٠.٢٣٥	٢.٩٤٢	١٠		
٠.٤٠١	٠.٣٢٢	٢.٨٨٥	٩	٠.٠٨٥	٠.٢٨٤	٢.٩١٤	١١		
٠.٥٢١	٠.٢٨٤	٢.٩١٤	١٠	٠.٣٨٥	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١٢		
٠.٣٤٣	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١١	٠.٠١٨	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١	٣. مواجهة القلق	
٠.٣٢٦	٠.٦١٢	١.٥١٤	١٢	٠.٤٥٩	٠.٤٢٦	٢.٧٧١	٢		
٠.٦٨٦	٠.٦٩٨	٢.٤٢٨	١٣	٠.٣٩٠	٠.٦٣٩	١.٩٤٢	٣		
٠.٣٧١	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١	٠.٤٠٨	٠.٤٩٧	٢.٦٠٠	٤		
٠.٨٠٩	٠.٧٠١	٢.٤٨٥	٢	٠.٥٣١	٠.٤٨١	٢.٦٥٧	٥		
٠.٧٦٥	٠.٦٥٨	٢.٤٨٥	٣	٠.٣٤٦	٠.٥٩١	٢.٠٥٧	٦		
٠.٨٧٥	٠.٢٨٤	٢.٩١٤	٤	٠.٧٧٧	٠.٥٥٠	٢.١٤٢	٧		
٠.٩٢٨	٠.٦٣٩	٢.٦٥٧	٥	٠.٣٥٤	٠.٧٣٨	٢.٤٢٨	٨		
٠.٨٧٥	٠.٢٨٤	٢.٩١٤	٦	٠.٣٩٦	٠.٩٠٠	١.٦٨٥	٩		
٠.٦٥١	٠.٦٥٨	٢.٥١٤	٧	٠.٣٦٧	٠.٤٩٠	٢.٦٢٨	١٠		
٠.٤٨١	٠.٤٢٦	٢.٧٧١	٨	٠.٠١٢	٠.٣٥٥	٢.١٤٢	١١		
٠.٦٧٣	٠.٤٩٠	٢.٦٢٨	٩	٠.٤١٧	٠.٤٠٥	٢.٨٠٠	١٢		
٠.٤٠٧	٠.٤٥٢	٢.٠٢٨	١٠	٠.٣٥٥	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١٣		
٠.٠٦٦	٠.٤٨٥	٢.٠٠٠	١١						
٠.٣٧١	٠.٣٨٢	٢.٨٢٨	١٢						
٠.٤٦٠	٠.٥٠٢	٢.٥٧١	١٣						
٠.٦٥٦	٠.٤٧١	٢.٦٨٥	١٤						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة = ٠.٣٢٥ ، عند (٠.٠١) = ٠.٤١٨

يتضح من جدول (٨) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تندرج تحته في مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية تراوحت ما بين (٠.٣٣١، ٠.٨٧٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠٥)

كما يتضح من جدول (٨) وجود (٧) عبارات لم تحقق معنويه عند مستوى (٠.٠٥) وهي العبارات المظلة وبالتالي تم حذف هذه العبارات ليصبح المقياس في صورته الثانية - مرفق (٦) - (٦٥) عبارة بدلاً من (٧٢) عبارة .

ب. الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الطلاقة النفسية :

تم ايجاد معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية وبوضوحها جدول (٩)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية
ن = ٣٥

م	محاور المقياس	س-	ع±	ر
	الثقة بالنفس	٢١.٤٨٥	١.٩٠٠	٠.٤٢٣
	تركيز الانتباه	٢٨.٩٤٢	٢.٣٠٠	٠.٥٩١
	مواجهة القلق	٢٥.٨٥٧	٢.١٠٢	٠.٥٨٣
	الاستمتاع	٢٦.٣٤٢	٢.٢٨٧	٠.٤٢٠
	آلية الاداء	٣١.٨٠٠	١.٨٤٣	٠.٦٨٢
	التحكم والسيطرة	٣٤.٣١٤	٣.٦٦٠	٠.٦٠٩

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية تراوحت ما بين (٠.٤٢٠، ٠.٦٨٢) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) ، وبالتالي يكون المقياس على درجه عالية من الصدق ولديه القدرة على قياس ما وضع من أجله .

وجداول (١٠) يوضح عدد عبارات كل محور في مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية في صورته الاولي والثانية .

جدول (١٠)

عدد عبارات كل محور في مقياس الطلاقة النفسية في صورته الأولى والثانية

م	محاور المقياس	عدد عبارات الصورة الاولى	عدد العبارات المحذوفة	عدد عبارات الصورة الثانية
	الثقة بالنفس	٩	١	٨
	تركيز الانتباه	١٢	١	١١
	مواجهة القلق	١٣	٢	١١
	الاستمتاع	١١	١	١٠
	آلية الاداء	١٣	١	١٢
	التحكم والسيطرة	١٤	١	١٣
	المقياس ككل	٧٢	٧	٦٥

- ثبات مقياس الطلاقة النفسية :

تم حساب ثبات مقياس الطلاقة النفسية عن طريق تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية واعادة التطبيق بعد اسبوعين من التطبيق الاول وايجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام معاملات ثبات الفا كرونباخ لمحاور المقياس ويوضحها جدول (١١) .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام معاملات ثبات الفا كرونباخ لمحاور مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية

ن = ٣٥

م	محاور المقياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط	معاملات الثبات
		ع±	س-	ع±	س-		
١.	الثقة بالنفس	٢٢.٠٨٠	٢.٠٤٨	٢٠.٩٨٠	١.٩٥٣	٠.٨٢٦	٠.٩٠٤
٢.	تركيز الانتباه	٢٩.٨٢٠	٢.٧٣٠	٢٧.٩٦٠	٣.٠٧٠	٠.٦٣٩	٠.٧٧٧
٣.	مواجهة القلق	٢٨.٦٨٠	٤.٧٩٩	٢٧.٠٨٠	٤.٩٩٣	٠.٩٦٨	٠.٩٨٣
٤.	الاستمتاع	٢٧.٠٤٠	٢.٤٤٩	٢٥.٤٤٠	٢.٩١٤	٠.٨٩٥	٠.٩٣٧
٥.	آلية الاداء	٣٢.٠٠٠	٣.٧٤٧	٣٠.٣٠٠	٣.٥٠٠	٠.٩٤٤	٠.٩٧٠
٦.	التحكم والسيطرة	٣٤.٩٠٠	٣.٩٨٥	٣٢.٦٨٠	٤.٠٠٢	٠.٩٤٣	٠.٩٧١
	المقياس ككل	١٧٤.٥٢	١٢.٩٢٧	١٦٤.٤٤	١٢.٤١١	٠.٩٥٧	٠.٩٧٧

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني في محاور مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية تراوحت ما بين (٠.٦٣٩ ، ٠.٩٦٨) وللمقياس ككل (٠.٩٥٧) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠٠١) .

كما تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام معاملات ثبات الفا كرونباخ لمحاور مقياس الطلاقة النفسية ما بين (٠.٧٧٧ ، ٠.٩٨٣) وللمقياس ككل (٠.٩٧٧) وجميعها معاملات ثبات عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وانه اذا اعيد تطبيقه على نفس الافراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

وبالتالي يكون مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية في صورته النهائية - مرفق (٦) - يشتمل على (٦٥) عبارة جميعها على درجه عالية من الصدق والثبات تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

- مستوى الطلاقة النفسية :

تم تحديد مستوى الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية وفقا لمحاور المقياس وللمقياس ككل في ثلاث مستويات (عالي - متوسط - ضعيف) ويوضحها جدول (١٢) .

جدول (١٢)

مستوى الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية

م	محاور المقياس	مستوى عالي / درجه		مستوى متوسط / درجه		مستوى ضعيف / درجه	
		من	الى	من	الى	من	الى
١.	الثقة بالنفس	١٨	٢٤	١٢	١٧	٨	١١
٢.	تركيز الانتباه	٢٤	٣٣	١٧	٢٣	١١	١٦
٣.	مواجهة القلق	٢٤	٣٣	١٧	٢٣	١١	١٦
٤.	الاستمتاع	٢٢	٣٠	١٥	٢١	١٠	١٤
٥.	آلية الاداء	٢٦	٣٦	١٨	٢٥	١٢	١٧
٦.	التحكم والسيطرة	٢٨	٣٩	٢٠	٢٧	١٣	١٩
	المقياس ككل	١٣٨	١٩٥	٩٨	١٣٧	٦٥	٩٧

وجداول (١٢) يوضح التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في محاور الطلاقة النفسية .

• نتائج الفرق للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ :

- تم تحويل ترتيب نتائج الفرق كالتالي :

جدول (١٣)

تحويل ترتيب نتائج الفرق من مراكز لدرجات

م	المركز	الدرجات
١	المركز الأول	١٠
٢	المركز الثاني	٨
٣	المركز الثالث	٦
٤	المركز الرابع	٤
٥	المركز الخامس	٢

يتم توزيع الدرجات على المراكز بحيث:

- المركز الأول (١٠) نقاط .

- المركز الثاني (٨) نقاط .
- المركز الثالث (٦) نقاط .
- المركز الرابع (٤) نقاط .
- المركز الخامس (٢) نقطة .

٦/٣ الدراسة الأساسية :

- تم تطبيق مقياس مستوى الطلاقة النفسية لدي لاعبي المستويات العالية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/١٨ م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/٢٩ م .
- تم التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للإستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة .
- استغرق زمن تطبيق المقياس للاعب من ٣٠-٤٠ ق بعد قراءة التعليمات على أفراد العينة.
- تفرغ البيانات : قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق المقياس بجمع الإستمارات ، وتم تفرغ البيانات ورصد الدرجات للمعالجة إحصائياً بما يتماشى مع أهداف البحث .

٤/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث وهي كالتالى:

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- قيمة (ت) الجدولية .
- مستوى الدلالة .
- معامل الارتباط المتعدد R .
- المساهمة الكلية للمتغيرات R2 .
- النسبة المئوية للمساهمة .

■ معامل الانحدار الجزئي .

■ الخطأ المعياري .

درجات الحرية

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على (توجد فروق بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في مستوى الطلاقة النفسية) .

وللتحقق من صحة الفرض الاول تم ايجاد الفروق بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في متوسط درجات محاور الطلاقة النفسية ويوضحه جدول (١٤) .

جدول (١٤)

(ت) الفروق بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في متوسط درجات محاور الطلاقة النفسية
ن = ٧١

م	محاور الطلاقة النفسية	لاعبي رياضات جماعية (ن = ٦٠)		لاعبي رياضات فردية (ن = ١١)		قيمة (ت)
		ع±	-س	ع±	-س	
١.	الثقة بالنفس	٢١.٣١٦	١.٧٢٢	٢٠.٩٠٩	١.٧٥٨	٠.٧١٩
٢.	تركيز الانتباه	٢٩.٤٦٦	٢.٢٧٣	٢٩.٨١٨	٢.٣١٥	٠.٤٧٠
٣.	مواجهة القلق	٢٧.٩٨٣	٢.٦٢٦	٣٠.١٨١	١.٨٣٤	٢.٦٥٣
٤.	الاستمتاع	٢٦.٠٠٠	٢.٤٠٠	٢٧.٠٩٠	٠.٧٠٠	٢.٩٠٩
٥.	آلية الأداء	٣٠.٤٠٠	٥.١٣٩	٣٣.١٨١	٢.٠٨٨	٣.٠٤١
٦.	التحكم والسيطرة	٣٤.٥٣٣	٣.٠٨٣	٣٤.٧٢٧	٤.١٤٩	٠.١٨١
	اجمالي الطلاقة النفسية	١٦٩.٧٠	١١.٠٣٣	١٧٥.٩٠	٥.١٤٦	٢.٩٤٨

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠، عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٥

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ت) المحسوبه بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في محاور مقياس الطلاقة النفسية تراوحت ما بين (٠.١٨١ ، ٣.٠٤١) وللمقياس ككل (٢.٩٤٨) .

ويتضح أيضًا وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في درجات الطلاقة النفسية في محاور كل من مواجهة القلق، الاستمتاع، آلية الأداء، والمقياس ككل عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح لاعبي الرياضات الفردية .

ويتضح من الجدول أيضًا عدم وجود فروق بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في درجات الطلاقة النفسية في محاور (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، التحكم والسيطرة).

يتضح من جدول (١٤) أن المتوسط الحسابي لمحور (مواجهة القلق) لدى لاعبي الرياضات الجماعية بلغ (٢٧.٩٨٣) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٣٠.١٨١) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور (الاستمتاع) لدى لاعبي الرياضات الجماعية (٢٦.٠٠٠) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٢٧.٠٩٠) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور (آلية الأداء) لدى لاعبي الرياضات الجماعية (٣٠.٤٠٠) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٣٣.١٨١) وجميعهم لصالح لاعبي الرياضات الفردية.

وبلغ المتوسط الحسابي لمحور (الثقة بالنفس) لدى لاعبي الرياضات الجماعية (٢١.٣١٦) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٢٠.٩٠٩) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور (تركيز الانتباه) لدى لاعبي الرياضات الجماعية (٢٩.٤٦٦) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٢٩.٨١٨) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور (التحكم والسيطرة) لدى لاعبي الرياضات الجماعية (٣٤.٥٣٣) ولدى لاعبي الرياضات الفردية (٣٤.٧٢٧) وجميعهم لصالح الرياضات الجماعية .

وبلغ المتوسط الحسابي لاجمالي مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية (١٦٩.٧٠)، ولدى لاعبي الرياضات الفردية (١٧٥.٩٠) .

يرى الباحث أن الألعاب الفردية مستواها أعلى في الطلاقة النفسية عن الجماعية وذلك لأن ممارسي الأنشطة الفردية يرجع أدائهم في حالة الفوز أو الهزيمة للاعب نفسه (العزو السببي).

أما في الألعاب الجماعية فهي عكس الألعاب الفردية فنجد أن في حالة الفشل اللاعب يعزو فشله على لاعب غيره . وفي حالة الفوز فإن اللاعب ينسب الفوز إلى نفسه .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات المرجعية والتي أكدت على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز لدى اللاعبين كدراسة **محمد سالم العجيلي (٢٠٠٥م)** والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين أبعاد مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة البحث ، ودراسة **محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥م)** والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز .

ويؤكد (كسز نتمهالى Csikszentmihalyi ، ٢٠٠٤ : ١٨٣) ، (جاكسون Jackson ، ٢٠٠٢ : ١٦١) أن الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطا كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة .

ويذكر (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٤ : ٦٧) أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل إنخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية .

وأكدت نتائج دراسة إيمان عبد الله زيد محمد (٢٠٠٩م) على وجود حالة طلاقة نفسية ودافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العالية ، ووجود حالة طلاقة نفسية ودافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بالمنتخبات المشتركة .

(وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على (مدى مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية "الفردية - الجماعية") .

للتحقق من صحة الفرض الثاني وللتعرف علي مدى مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية - الجماعية) تم حساب :

أ. دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لمحاور الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية)

نتائج الانحدار الخطي المتعدد لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية) :

يوضح جدول (١٥) الاحصاءات الوصفية للمتغيرات التي ادخلت في معادلة الانحدار وهي المتغير التابع (مستوى الإنجاز) والمتغيرات المستقلة (محاور الطلاقة النفسية) (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - آلية الاداء - التحكم والسيطرة) للاعبين الأنشطة الفردية

جدول (١٥)

الاحصاءات الوصفية ومعاملات الارتباط بين محاور الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين

ن = ١١

الأنشطة الفردية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات قيد البحث
-	-	٠.٤٦٧	٩.٧٢٧	مستوى الإنجاز
٠.٠٤٥	٠.٥٦٦	١.٧٥٨	٢٠.٩٠٩	الثقة بالنفس
٠.٠٣٧	٠.٥٥٨	٢.٣١٥	٢٩.٨١٨	تركيز الانتباه
٠.٠١٧	٠.٦٤٢	١.٨٣٤	٣٠.١٨١	مواجهة القلق
٠.١٦٩	٠.٣١٩	٠.٧٠٠	٢٧.٠٩٠	الاستمتاع
٠.١٠٩	٠.٤٠٣	٢.٠٨٨	٣٣.١٨١	آلية الأداء
٠.٠١٩	٠.٦٢٩	٤.١٤٩	٣٤.٧٢٧	التحكم والسيطرة

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٥٣

تشير نتائج جدول (١٥) الى ان معاملات الارتباط بين مستوى الإنجاز ومحاور الطلاقة النفسية تراوحت ما بين (٠.٣١٩ ، ٠.٦٢٩)، وان محور الاستمتاع وآلية الأداء غير دال معنويا بمعنى عدم وجود علاقة ارتباط بين كل منهم ومستوى الإنجاز، بينما يوجد ارتباط طردي قوي دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين مستوى الإنجاز وكل من الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطرة .

وبالتالي تم ادخال محاور الطلاقة النفسية الأربعة (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطرة) فقط في معادلة الانحدار واستبعاد محوري الاستمتاع، آلية الاداء حيث انها حققت مستوى معنويه اقل من (٠.٠٥) .

جدول (١٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لمحاور الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز

الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية) ن = ١١

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ محاور الطلاقة النفسية
٠.٣٧٧	٦.٣١٣	٩.٣٣٥	٠.١٧١	٠.٣٤٧	٠.٤١٢	٠.٦٤٢	الثقة بالنفس
٠.٣٢٧	٦.٢٩٤	٣.٧١٢	٠.٣٧٠	٠.٣٤٦	٠.٤١٢	٠.٦٤٢	تركيز الانتباه
٠.٦٦٨	٥.١٦٦	٢.٥٦٣	١.٠٤٦	٠.١٥٤	٠.٣٦٥	٠.٦٠٤	مواجهة القلق
٠.٢٦٢	٧.٨٥٠	٥.١٨٨	٠.٤١٨	٠.١٧٨	٠.٦٦٢	٠.٨١٤	التحكم والسيطرة
١٣.٢٩٤							قيمة القاطع

يتضح من جدول (١٦) أن :

معادلة التنبؤ بمستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية) بمعلومية الطلاقة النفسية يفسر على ان :

- تسهم الثقة في النفس بنحو (٣٤%) من الإنجاز الرياضي للاعبي الرياضات الفردية أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة الثقة بالنفس للاعبي الرياضات الفردية.

معادلة خط الانحدار بمعلومية الثقة بالنفس :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.١٧١) \times \text{درجة الثقة بالنفس}$$

- يسهم تركيز الانتباه بنحو (٣٤%) من الإنجاز الرياضي للاعبي الرياضات الفردية. أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة تركيز الانتباه للاعبي الرياضات الفردية

معادلة خط الانحدار بمعلومية تركيز الانتباه :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٣٧٠) \times \text{درجة تركيز الانتباه}$$

- تسهم مواجهة القلق بنحو (١٥%) من الإنجاز الرياضي للاعبي الرياضات الفردية. أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة مواجهة القلق للاعبي الرياضات الفردية

معادلة خط الانحدار بمعلومية مواجهة القلق :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (١.٠٤٦) \times \text{درجة مواجهة القلق}$$

- يسهم التحكم والسيطرة بنحو (١٧%) من الإنجاز الرياضي للاعبي الرياضات الفردية. أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة التحكم والسيطرة للاعبي الرياضات الفردية

معادلة خط الانحدار بمعلومية التحكم والسيطرة :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٤١٨) \times \text{درجة التحكم والسيطرة}$$

ب. حساب دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لمحاور الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الجماعية) ويوضحه جدول (١٧) :

نتائج الانحدار الخطي المتعدد :

يوضح جدول (١٧) الاحصاءات الوصفية للمتغيرات التي ادخلت في معادلة الانحدار وهي المتغير التابع (مستوى الإنجاز) والمتغيرات المستقلة (محاور الطلاقة النفسية) (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - آلية الاداء - التحكم والسيطرة) للاعبين الأنشطة الجماعية
جدول (١٧)

الاحصاءات الوصفية ومعاملات الارتباط بين محاور الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين
الأنشطة الجماعية
ن = ٦٠

المتغيرات قيد البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مستوى الإنجاز	٦.٣١٦	٣.١٠٥	-	-
الثقة بالنفس	٢١.٣١٦	١.٧٢٢	٠.٠٣٥	٠.٣٩٦
تركيز الانتباه	٢٩.٤٦٦	٢.٢٧٣	٠.٠٤٨	٠.٣٥٩
مواجهة القلق	٢٧.٩٨٣	٢.٦٢٦	٠.٢٦٩	٠.٠١٩
الاستمتاع	٢٦.٠٠	٢.٤٠٠	٠.٠٦٨	٠.٣٠٢
آلية الأداء	٣٠.٤٠٠	٥.١٣٩	٠.٠٤٠	٠.٣٨١٤
التحكم والسيطرة	٣٤.٥٣٣	٣.٠٨٣	٠.٠٧٦	٠.٢٨٢

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

تشير نتائج جدول (١٧) الى ان معامل الارتباط بين مستوى الإنجاز ومحور مواجهة القلق بلغ (٠.٢٦٩) وهو ارتباط طردي قوي دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، بينما معامل الارتباط بين مستوى الإنجاز وكل من الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاستمتاع، آلية الاداء، التحكم والسيطرة غير دال احصائيا .

وبالتالي تم ادخال محور مواجهة القلق فقط في معادلة الانحدار واستبعاد باقي المحاور حيث انها حققت معنويه اقل من (٠.٠٥)

جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار معنوية الانحدار

ن = ٦٠

المتغيرات	مجموع المربعات	Df	درجات الحريه	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
معامل الانحدار	٤١.٣٢٣	١	١	٤١.٣٢٣		
المتبقي	٥٢٧.٦٦٠	٥٨	٥٨	٩.٠٩٨	٤.٥٤٢	٠.٠٣٧
المجموع	٥٦٨.٩٨٣	٥٩	٥٩			

يوضح جدول (١٨) نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار معنوية الانحدار ونلاحظ ان قيمة (ف) = ٤.٥٤٢ عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)، وحيث ان الانحدار المعنوي لا يساوي صفر وبالتالي توجد علاقة بين المتغير التابع (مستوى الإنجاز) والمتغير المستقل (مواجهة القلق) للاعبين الرياضات الجماعية .

جدول (١٩)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لمحور مواجهة القلق في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الجماعية) ن = ٦٠

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ محاور الطلاقة النفسية
٣.٠١٦	٤.٥٤٢	٣.٦٢٥	٠.٢٦٩	٠.٠٥٧	٠.٠٧٣	٠.٢٦٩	مواجهة القلق
						١٥.٢٣٣	قيمة القاطع

يتضح من جدول (١٩) ان محور مواجهة القلق يسهم بنحو (٥%) من تباين مستوى الإنجاز للاعبين الرياضات الجماعية. أى أن مستوى الإنجاز يختلف باختلاف درجة مواجهة القلق للاعبين الرياضات الجماعية .

معادلة خط الانحدار :

$$\text{مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٥.٢٣٣ + (٠.٣١٩) \times \text{درجة مواجهة القلق}$$

ويتضح من جدول (١٥) أن معاملات الارتباط بين مستوى الإنجاز ومحاور الطلاقة النفسية تراوحت ما بين (٠.٦٢٩ ، ٠.٣١٩) ، ويتضح وجود ارتباط طردى قوى بين بين مستوى الإنجاز وكل من الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطرة ، بينما يتضح عدم وجود علاقة ارتباط بين كل من محوري الاستمتاع ، وآلية الأداء ومستوى الإنجاز ، وبالتالي تم ادخال محاور الطلاقة النفسية الأربعة (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطرة) فقط في معادلة الانحدار واستبعاد محوري الاستمتاع، آلية الاداء حيث انها حققت مستوى معنويه أقل من (٠.٠٥) .

ويتضح من جدول (١٦) أن معادلة التنبؤ بمستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية (الفردية) بمعلومية الطلاقة النفسية يفسر على ان :

- تسهم الثقة في النفس بنحو (٣٤%) من الإنجاز الرياضي للاعبين الرياضات الفردية أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة الثقة بالنفس للاعبين الرياضات الفردية.

- يسهم تركيز الانتباه بنحو (٣٤%) من الإنجاز الرياضي للاعبين الرياضات الفردية. أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة تركيز الانتباه للاعبين الرياضات الفردية .
- تسهم مواجهة القلق بنحو (١٥%) من الإنجاز الرياضي للاعبين الرياضات الفردية. ٢٠١٩م مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة مواجهة القلق للاعبين الرياضات الفردية .
- يسهم التحكم والسيطرة بنحو (١٧%) من الإنجاز الرياضي للاعبين الرياضات الفردية. أى أن مستوى الإنجاز الرياضي يختلف باختلاف درجة التحكم والسيطرة للاعبين الرياضات الفردية .

ويتضح من جدول (١٧) أن معامل الارتباط بين مستوى الإنجاز ومحور مواجهة القلق بلغ (٠.٢٦٩) وهو ارتباط طردي قوي دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، بينما معامل الارتباط بين مستوى الإنجاز وكل من الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاستمتاع، آلية الأداء، التحكم والسيطرة غير دال احصائيًا ، وبالتالي تم ادخال محور مواجهة القلق فقط في معادلة الانحدار واستبعاد باقي المحاور حيث انها حققت معنويه اقل من (٠.٠٥) .

ويتضح من جدول (١٨) أن محور مواجهة القلق يسهم بنحو (٥%) من تباين مستوى الإنجاز للاعبين الرياضات الجماعية ، أى أن مستوى الإنجاز يختلف باختلاف درجة مواجهة القلق للاعبين الرياضات الجماعية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أشرف مصطفى أحمد طه (٢٠١١م) على وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين أبعاد الطلاقة النفسية وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ، وبين أبعاد الطلاقة النفسية وفاعلية الأداء التنافسي ، وبين أبعاد حالة قلق المنافسة وفاعلية الأداء التنافسي .

ويشير (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٤ : ١٥٧) بأن الدافع للإنجاز يتضح في الجهد الذى يبذله الرياضى من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام .

ويؤكد (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٤ : ١٢٥) لذا إن الدوافع الجيدة والمتعة والسرور التي يوفرها المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة دافعية اللاعب ، فالمدرب الناجح يعد ماهرًا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح ، فالإثارة الجيدة تبعد كل القلق والتوتر الذى يرافق المنافسات المهمة حيث أن معدل الإثارة الأمثل يؤدي الى السلوك والأداء الفعال .

(وبهذا يتحقق الفرض الثاني)

الاستخلاصات والتوصيات :

استخلاصات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف البحث ، ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية قد أمكن الباحث التوصل إلي الاستخلاصات التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستويات الرياضية العالية الفردية والجماعية في الطلاقة النفسية لصالح لاعبي الرياضات الفردية .

٢. مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الرياضات العالية الفردية كالاتى :

$$- \text{ مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.١٧١) \times \text{درجة الثقة بالنفس} .$$

$$- \text{ مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٣٧٠) \times \text{درجة تركيز الانتباه} .$$

$$- \text{ مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (١.٠٤٦) \times \text{درجة مواجهة القلق} .$$

$$- \text{ مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٣.٢٩٤ + (٠.٤١٨) \times \text{درجة التحكم والسيطرة} .$$

٣. مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الرياضات العالية الفردية كالاتى :

$$- \text{ مستوى الإنجاز المتوقع} = ١٥.٢٣٣ + (٠.٣١٩) \times \text{درجة مواجهة القلق} .$$

توصيات البحث:

في ضوء إستخلاصات هذا البحث وانطلاقا مما أسفر عنه هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:

- اهتمام المدربين بجانب الإعداد النفسى للاعبين من أجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية للطلاقة النفسية لديهم وجعلها بالمستوى الجيد الذى يحقق المستويات العالية للاعبين .

- استخدام مقياس البحث كوسيلة للمدربين للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من طلاقة نفسية بصورة دورية.

- الاهتمام ببرامج الإعداد النفسى للاعبين بما يتناسب مع طبيعة النشاط الممارس .

- الاهتمام بوضع برامج توجيهية لتطوير الطلاقة النفسية للاعبين .

- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبين في تحسين مستوى دافعيتهم للإنجاز .

- توجيه اهتمام الباحثين لدراسة البروفيل النفسى للاعبى الأنشطة المختلفة .

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨). "خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو (دراسة مقارنة)" ، بحث منشور، ضمن بحوث المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الرابع والخمسون.
- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م). "الإعداد النفسى للناشئين"، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). "علم النفس الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.
- أشرف مصطفى أحمد طه (٢٠١١). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية وفاعلية الأداء التنافسى لدى الملاكمين"، بحث منشور ، مج ٣٨ ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- إيمان عبد الله زيد محمد (٢٠٠٩). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية" ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد السابع والثلاثون .
- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١). "تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٣٤) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٣م). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا" ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٣م). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا" ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م). "علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية" ، دار الفكر العربى، القاهرة .

– محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥م). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

– المراجع الأجنبية :

- Csikszentmihalyi, M. (2004). "*Finding flow in web design the psychology of engagement with everyday life*", Basic Book, New York.
- Jackson, S. A. (2002). "*Athletes in flow : A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters*", Journal of Applied Sport Psychology, 4, P.P. 161-180.
- Nektarios A., Suaan A., Yannis Z., Konstantionk., (2006). "*Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow*" journal of the sport psychologist, 21 (4) December, Human kinetice, u. S.A. in internet
- Robert, N., et., al. (2001). "*The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states*", hand book of sport psychology John Wiley& Sons inc. 2nd ed.
- Scott, F. (2003). "*Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coading process*", Book of abstracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July. P 60.
- Susan A. Jackson (2001). "*Examining flow experiences in sport contexts*", Paper Presented at the Annual meeting of the association for the advancement of applied sport psychology, Savannah, Ga.

قائمة المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٢) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في محاور مقياس الطلاقة النفسية
- مرفق (٣) الصورة النهائية لمحاور مقياس الطلاقة النفسية
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء في عبارات مقياس الطلاقة النفسية
- مرفق (٥) الصورة الأولية لمقياس الطلاقة النفسية
- مرفق (٦) الصورة النهائية لمقياس الطلاقة النفسية (إعداد الباحث)
- مرفق (٧) ملخص نتائج الانشطة الرياضية للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩م

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	الاسم	الوظيفة
-١	أ.د/ آمال الحلبي	أستاذ القياس والتقويم المتفرغ - بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٢	أ.د/ سوزان مصطفى متولي	أستاذ علم النفس الرياضي - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٣	أ.د/ طارق محمد بدر الدين	أستاذ علم النفس الرياضي - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٤	أ.د/ محسن بسيوني النحريري	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٥	أ.د/ مني محمود عبد الحلیم	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٦	أ.م.د/ نيفين اسعد يوسف	أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٧	أ.د/ هالة مصطفى إبراهيم جمعة	أستاذ علم النفس الرياضي - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٨	أ.د/ هدى محمد عوض الألفي	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
-٩	أ.د/ هناء عبد الوهاب حسن	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ - بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في محاور

مقياس الطلاقة النفسية

كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / بركات السيد مبروك السوداني بإجراء بحث للحصول علي درجة
الدكتوراه في التربية الرياضية تحت عنوان (نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز
الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية) .

ومن أهداف البحث بناء مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية "
ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع والمقاييس السابقة تم وضع محاور للمقياس فأرجو من سيادتكم
تحديد مدى مناسبة المحور لمفهوم الطلاقة النفسية .

ويعرف الطلاقة النفسية بأنها " افضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدي الرياضي والتي يستطيع
بموجبها تحقيق أفضل أداء " .

تفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير،،،،

الباحث

بركات السيد مبروك السوداني

م	المحور	تعريف المحور	رأى الخبير	
			مناسب	غير مناسب
١-	الثقة بالنفس	درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته علي النجاح في الرياضة .		
٢-	تركيز الإنتباه	بأنه تطبيق الإنتباه وتثبيته نحو مثير معين وإستمرار الإنتباه علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .		
٣-	مواجهة القلق	مقدرة الرياضي علي مواجهة اعراض القلق الجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات او أثناء المنافسات الرياضية العامة .		
٤-	الإستمتاع	شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة ايجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء .		
٥-	ألية الأداء	بأنها مقدرة الرياضي علي الإدماج الكامل لأداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من القة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء .		
٦-	التحكم والسيطرة	مقدرة الرياضي علي إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة .		
٧-	إندماج الوعي بالأداء	الإحساس الكامل بمتطلبات الأداء داخليا والإحساس بالمسارات الحركية والقوة اللازمة وخارجا الإحساس بالمسافة والزمن والخصم .		
٨-	فقدان الوعي بالذات	فقدان الرياضي الشعور بذات (التجرد) ويستغرق كاملا فيما يؤدي ويخسو فوق الذات وحدودها .		
٩-	التغذية الراجعة الواضحة	جميع المعلومات التي يمكن تقديمها الي الرياضي باختلاف وسائل نقلها وايصالها سواء كانت هذه الوسائل داخلية ام خارجية والهادفة الي تعديل ادائه الحركي في المهارة المؤداة وصولا الي الاداء الامثل لهذه المهارة.		

محاور إضافية أخرى :

المحور	م
	١
	٢
	٣

مرفق (٣)

الصورة النهائية لمحاور مقياس الطلاقة النفسية

الصورة النهائية لمحاور مقياس الطلاقة النفسية

م	المحور	تعريف المحور
٧-	الثقة بالنفس	درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرية علي النجاح في الرياضة .
٨-	تركيز الإنتباه	تثبيت الانتباه نحو مثير معين واستمراره علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .
٩-	مواجهة القلق	مقدرة الرياضي علي مواجهة أعراض القلق الإنفعالي والجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل أو أثناء المنافسات الرياضية .
١٠-	الإستمتاع	شعور الرياضي بأن أدائه يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذات مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء
١١-	ألية الأداء	مقدرة الرياضي علي الإندماج الكامل لأداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإنتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء .
١٢-	التحكم والسيطرة	مقدرة الرياضي علي إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء في عبارات مقياس الطلاقة النفسية

كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / بركات السيد بركات السوداني بإجراء بحث للحصول علي درجة الدكتوراه في التربية الرياضية تحت عنوان (نسب مساهمة الطلاقة النفسية في مستوى الإنجاز الرياضي لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية) .

ويهدف البحث الى بناء مقياس الطلاقة النفسية لبعض لاعبي المستويات الرياضية العالية " ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع والمقاييس السابقة تم وضع محاور وتعريفها إجرائياً وعبارات للمقياس فأرجو من سيادتكم تحديد مدى مناسبة العبارات لمفهوم المحور .

ويعرف الطلاقة النفسية بأنها " افضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدي الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة " .

تفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير،،،،

الباحث

بركات السيد بركات السوداني

المحور الأول : الثقة بالنفس :

التعريف : درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرية علي النجاح في الرياضة .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			أبقي الكرة معي بشكل أطول لأن مهاراتي جيدة .	١-
			لدي الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من الضغوط النفسية في المنافسات الهامة .	٢-
			أخشي تفوق المنافس اثناء المنافسة .	٣-
			أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد فى المنافسات المهمة.	٤-
			استطيع توقع النتيجة عند بداية المنافسة .	٥-
			استطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة .	٦-
			أنا أثق في مهاراتي وقدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.	٧-
			لدي القدرة علي التقدم بعد الهزيمة .	٨-
			أستطيع التكيف مع المنافسات المفاجأة .	٩-
			لدي ثقة عالية أثناء المنافسات .	١٠-
			أشعر بالرضا سواء لعبت في الفريق اساسي أو احتياطي لثقتي بقريقي في الفوز .	١١-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

المحور الثاني : تركيز الانتباه :

التعريف : تطبيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			أركز علي أدائي في المنافسة واحاول ان اكون في صورة جيدة .	١٢-
			يتشتت تفكيري عندما ارى فريق اقوي .	١٣-
			ارتكب الكثير من الأخطاء عندما أواجه منافس أقوى .	١٤-
			ارتكب القليل من الأخطاء بسبب قوة تركيزي .	١٥-
			اشعر بعدم مقدرتي علي التركيز اثناء المنافسة .	١٦-
			نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز .	١٧-
			يسهل علي استعادة تركيزي بسرعة عندما يتشتت انتباهي.	١٨-
			أعمل علي التدريب الجيد وذلك لتحقيق هدفي الأساسي سواء بالفوز علي الخصم او تحقيق هدف منشود .	١٩-
			يزداد أدائي في المنافسة عندما يسجل الخصم هدف .	٢٠-
			أعزل الجمهور من تفكيري عندما لعب علي ارضة .	٢١-
			العب بشكل جيد علي ملعب الخصم .	٢٢-
			عندما اتعصب فإنني أفقد تركيزي في المباراه .	٢٣-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

المحور الثالث : مواجهة القلق :

التعريف : مقدرة الرياضي علي مواجهة أعراض القلق الإنفعالي والجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل أو أثناء المنافسات الرياضية .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			أكون في حالة توتر وعدم إتران عندما أواجه فريق قوي .	٢٤-
			أواجه إنفعالاتي بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق	٢٥-
			أكون في حالة هدوء عام في المنافسات التي تكون عنيفة وتحت ضغوط نفسية .	٢٦-
			استطيع السيطرة علي قلقي عندما يستثيرني فريق أقوى .	٢٧-
			يقل مستواي المهاري كلما زادت قوة الخصم في المنافسة .	٢٨-
			يقل ادائي في المباريات القوية خوفا من الإصابة.	٢٩-
			اشعر بالرهبة عند مواجهة فريق أقوى .	٣٠-
			أشعر بإرتباك في المنافسة .	٣١-
			أشعر بالتوتر عند الأشتراك في المسابقات لأول مرة .	٣٢-
			اشعر بالراحة عند تشجيع عدد كبير من الجمهور .	٣٣-
			اشعر بالقلق والارتباك عند وجود اشخاص مهمين في المنافسة .	٣٤-
			اشعر بتقلصات في المعدة وسرعة في ضربات القلب وتوتر في جسدي في المنافسة .	٣٥-
			اخشي التعرض للهزيمة من منافس ضعيف .	٣٦-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

المحور الرابع : الاستمتاع :

التعريف : شعور الرياضي بأن أدائه يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذات مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			أكون سعيدا عند تحقيق أهدافي في المنافسة .	٣٧-
			أنتظر المنافسة بشوق ورغبة .	٣٨-
			أشعر بالإستمتاع أثناء الأداء في المنافسة .	٣٩-
			إحساسي بالإثارة يسهم في تحسين أدائي في المنافسة .	٤٠-
			كلما زادت أهمية المنافسة كلما كنت أكثر إستمتعا بالأداء .	٤١-
			أشعر بعدم الرضا عند تجاهل المدرب لي في المنافسات القوية .	٤٢-
			اتمتع بالعب في المنافسات القوية .	٤٣-
			أشعر بالملل عند إشتراك في المنافسات الضعيفة .	٤٤-
			أعطي اهتماما لطريقة العب بإستمتاع لأنها نافعة وتزيد من قابليتي للعب حتي نهاية المنافسة .	٤٥-
			أحس بإستمتاع عندما أجد مهراتي تتحقق بالمستوي المطلوب .	٤٦-
			استمتع بمشاركه الاراء مع زملائي بالفريق .	٤٧-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

المحور الخامس : آلية الأداء :

التعريف : مقدرة الرياضي علي الإندماج الكامل لأداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			لدي القدرة علي إتقان الأداء المطلوب أثناء المنافسة .	٤٨-
			يقلقني أداء الآخرين علي مستوي أدائي .	٤٩-
			تشجيع الجمهور يحفزني ويجعلني أقوم بالأداء المطلوب في صورة أفضل .	٥٠-
			عند تسجيل هدف من الخصم فإنني أفقد السيطرة علي أدائي	٥١-
			استطيع توزيع ادائي المطلوب طوال فترة المنافسة حتي لا أشعر بالتعب والمجهود .	٥٢-
			يزداد أدائي في المنافسة مع المنافس القوي .	٥٣-
			أقوم بدراسة أداء الخصم جيدا وخصوصا في منافسات القمة.	٥٤-
			أركز علي أدائي في التدريب وأحاول أن اكون في صورة جيدة.	٥٥-
			لدي الخبرة الكافية لأري اداء الفريق المنافس وكأنه يدور بالحركة البطيئة .	٥٦-
			خبراتي السابقة تجعل أدائي جيد أمام الفرق المنافسة .	٥٧-
			أحقق افض درجة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة .	٥٨-
			أدائي يحتاج الي الدقة في المنافسة .	٥٩-
			اصل الي اعلي قمة في الأداء أثناء المنافسة .	٦٠-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

المحور السادس : التحكم والسيطرة :

التعريف : مقدرة الرياضي علي إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة .

ملاحظات	رأى الخبير		العبارة	م
	لا ينتمى	ينتمى		
			استطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يستثيرني الخصم .	٦١-
			أفقد السيطرة علي أعصابي عندما يخطئ الحكم أثناء المنافسة	٦٢-
			أفقد السيطرة بسرعة كبيرة عندما اواجه منافس قوي .	٦٣-
			أشعر بالسيطرة الكاملة علي ما أفعله عندا أكون داخل المنافسة .	٦٤-
			عند وجود منافسة قوية اكون في أفضل أداء وعلي احسن وجه	٦٥-
			أفكر كثيرًا بضرورة السيطرة علي الخصم وحتى وإن كان مستواه أعلي .	٦٦-
			اتبع كافة التعليمات التي يعطيها المدرب بالتحكم والسيطرة أثناء المنافسة واعمل بها .	٦٧-
			أحاول السيطرة علي الخصم حتي ولو كان مستواه جيدا .	٦٨-
			يصعب استنارتي في مواقف الأداء الصعبة .	٦٩-
			استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	٧٠-
			أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت أول المنافسة .	٧١-
			لا أستطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يكون الخصم فائز .	٧٢-
			لدي القدرة علي التصرف السريع في المواقف الحرجة .	٧٣-
			افقد التحكم في إنفعالاتي عندما بنتثيرني جمهور الخصم .	٧٤-
			اعمل علي التحكم في مهاراتي وتنميتها والتحفيز دائما قبل واثناء وبعد كل منافسة .	٧٥-

عبارات إضافية أخرى :

العبارة	م
	١
	٢
	٣

مرفق (٥)

الصورة الأولى لمقياس الطلاقة النفسية

المحور الأول : الثقة بالنفس :

التعريف : درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرية علي النجاح في الرياضة .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
١-	لدي الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من الضغوط النفسية في المنافسات الهامة .			
٢-	أخشي تفوق المنافس أثناء المنافسة .			
٣-	أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد في المنافسات .			
٤-	أستطيع توقع النتيجة عند بداية المنافسة .			
٥-	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة .			
٦-	أثق في مهاراتي وقدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.			
٧-	أبدل أخطائي التي قد تتسبب في الهزيمة .			
٨-	أستطيع التكيف في المواقف الطارئة أثناء المنافسة .			
٩-	أشعر بالرضا سواء لعبت في الفريق أساسي أو احتياطي لثقتي بفريقي في الفوز .			

المحور الثاني : تركيز الانتباه :

التعريف : تطبيق الانتباه وتشبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار لفترة من الزمن .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
١٠-	أركز علي أدائي في المنافسة وأحاول أن أكون في صورة جيدة .			
١١-	يتشتت تفكيري عندما أرى فريق أقوى .			
١٢-	أرتكب الكثير من الأخطاء عندما أواجه منافس أقوى .			
١٣-	أرتكب القليل من الأخطاء بسبب قوة تركيزي .			
١٤-	أشعر بعدم مقدرتي علي التركيز أثناء المنافسة .			
١٥-	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز .			
١٦-	يسهل علي استعادة تركيزي بسرعة عندما يتشتت انتباهي .			
١٧-	أتدرب جيدًا لتحقيق هدفى الأساسى سواء بالفوز على الخصم أو تحقيق هدف منشود .			
١٨-	يزداد أدائي في المنافسة عندما يسجل الخصم هدف .			
١٩-	أعزل الجمهور من تفكيري عندما ألعب علي أرضه .			
٢٠-	ألعب بشكل جيد علي ملعب الخصم .			
٢١-	عندما أتعصب فإنني أفقد تركيزي في المنافسة .			

المحور الثالث : مواجهة القلق :

التعريف : مقدرة الرياضي علي مواجهة أعراض القلق الإنفعالي والجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل أو أثناء المنافسات الرياضية .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٢٢-	أكون في حالة توتر وعدم إتران عندما أواجه فريق قوي.			
٢٣-	أواجه إنفعالاتي بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق .			
٢٤-	أكون في حالة هدوء عام في المنافسات التي تكون عنيفة وتحت ضغوط نفسية .			
٢٥-	أستطيع السيطرة علي قلقي عندما يستثيرني فريق أقوى.			
٢٦-	يقل مستواي المهاري كلما زادت قوة الخصم في المنافسة.			
٢٧-	يقل أدائي في المنافسات القوية خوفاً من الإصابة.			
٢٨-	أشعر بالرهبة عند مواجهة فريق أقوى .			
٢٩-	أشعر بإرتباك في المنافسة .			
٣٠-	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في المسابقات لأول مرة .			
٣١-	أشعر بالراحة عند تشجيع عدد كبير من الجمهور .			
٣٢-	أشعر بالقلق والارتباك عند وجود اشخاص مهمين في المنافسة .			
٣٣-	أشعر بتقلصات في المعدة وسرعة في ضربات القلب وتوتر في جسدي في المنافسة .			
٣٤-	أخشي التعرض للهزيمة من منافس ضعيف .			

المحور الرابع : الاستمتاع :

التعريف : شعور الرياضي بأن أدائه يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذات مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٣٥-	أكون سعيدًا عند تحقيق أهدافي في المنافسة .			
٣٦-	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة .			
٣٧-	أشعر بالإستمتاع أثناء الأداء في المنافسة .			
٣٨-	إحساسي بالإثارة يسهم في تحسين أدائي في المنافسة .			
٣٩-	كلما زادت أهمية المنافسة كلما كنت أكثر إستمتاعًا بالأداء .			
٤٠-	أشعر بعدم الرضا عند تجاهل المدرب لي في المنافسات القوية .			
٤١-	أتمتع باللعب في المنافسات القوية .			
٤٢-	أشعر بالملل عند إشتراك في المنافسات الضعيفة .			
٤٣-	أعطي اهتمامًا لطريقة اللعب بإستمتاع لأنها نافعة وتزيد من قابليتي للعب حتي نهاية المنافسة .			
٤٤-	أحس بإستمتاع عندما أجد مهارتي تتحقق بالمستوي المطلوب .			
٤٥-	أستمع بمشاركه الآراء مع زملائي بالفريق .			

المحور الخامس : آلية الأداء :

التعريف : مقدرة الرياضي علي الإندماج الكامل لأداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٤٦-	لدي القدرة علي إتقان الأداء المطلوب أثناء المنافسة .			
٤٧-	يقلقني آراء الآخرين علي مستوي أدائي .			
٤٨-	تشجيع الجمهور يحفزني ويجعلني أقوم بالأداء المطلوب في صورة أفضل .			
٤٩-	عند تسجيل هدف من الخصم فإنني أفقد السيطرة علي أدائي .			
٥٠-	أستطيع توزيع أدائي المطلوب طوال فترة المنافسة حتي لا أشعر بالتعب والمجهود .			
٥١-	يتسم أدائي بالآلية في المنافسة مع منافس قوي .			
٥٢-	أقوم بدراسة أداء الخصم جيدًا وخصوصًا في منافسات القمة.			
٥٣-	أركز علي أدائي في التدريب وأحاول أن أكون في صورة جيدة .			
٥٤-	لدي الخبرة الكافية لأري أداء الفريق المنافس وكأنه يدور بالحركة البطيئة .			
٥٥-	خبراتي السابقة تجعل أدائي جيد أمام الفرق المنافسة .			
٥٦-	أحقق أفضل درجة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة.			
٥٧-	أدائي يحتاج الي الدقة في المنافسة .			
٥٨-	أصل الي أعلي قمة في الأداء أثناء المنافسة .			

المحور السادس : التحكم والسيطرة :

التعريف : مقدرة الرياضي علي إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة .

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٥٩-	أستطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يستثيرني الخصم .			
٦٠-	أفقد السيطرة علي أعصابي عندما يخطئ الحكم أثناء المنافسة .			
٦١-	أفقد السيطرة بسرعة كبيرة عندما أواجه منافس قوي .			
٦٢-	أشعر بالسيطرة الكاملة علي ما أفعله عندما أكون داخل المنافسة .			
٦٣-	عند وجود منافسة قوية أكون في أفضل أداء وعلي أحسن وجه .			
٦٤-	أفكر كثيرًا بضرورة السيطرة علي انفعالاتي أمام الخصم عندما يكون أداءه أفضل مني .			
٦٥-	أتبع كافة التعليمات التي يعطيها المدرب بالتحكم والسيطرة أثناء المنافسة وأعمل بها .			
٦٦-	يصعب استثارتي في مواقف الأداء الصعبة .			
٦٧-	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين			
٦٨-	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت أول المنافسة .			
٦٩-	لا أستطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يكون الخصم فائز .			
٧٠-	لدي القدرة علي التصرف السريع في المواقف الحرجة .			
٧١-	أفقد التحكم في إنفعالاتي عندما يستثيرني جمهور الخصم .			
٧٢-	أعمل علي التحكم في مهاراتي وتنميتها والتحفيز دائماً قبل وأثناء وبعد كل منافسة .			

مرفق (٦)

الصورة النهائية لمقياس الطلاقة النفسية

إعداد الباحث

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
١-	لدي الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من الضغوط النفسية في المنافسات الهامة .			
٢-	أخشي تفوق المنافس أثناء المنافسة .			
٣-	أثق بقدراتي وأعمل على الأداء الجيد في المنافسات .			
٤-	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة .			
٥-	أثق في مهاراتي وقدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.			
٦-	أبدل أخطائي التي قد تتسبب في الهزيمة .			
٧-	أستطيع التكيف في المواقف الطارئة أثناء المنافسة .			
٨-	أشعر بالرضا سواء لعبت في الفريق أساسي أو احتياطي لثقتي بفريقي في الفوز .			
٩-	أركز علي أدائي في المنافسة وأحاول أن أكون في صورة جيدة .			
١٠-	يتشتت تفكيري عندما أرى فريق أقوى .			
١١-	أرتكب الكثير من الأخطاء عندما أواجه منافس أقوى .			
١٢-	أرتكب القليل من الأخطاء بسبب قوة تركيزي .			
١٣-	أشعر بعدم مقدرتي علي التركيز أثناء المنافسة .			
١٤-	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز .			
١٥-	يسهل علي استعادة تركيزي بسرعة عندما يتشتت انتباهي.			
١٦-	أتدرب جيداً لتحقيق هدفي الأساسي سواء بالفوز على الخصم أو تحقيق هدف منشود .			
١٧-	يزداد أدائي في المنافسة عندما يسجل الخصم هدف .			
١٨-	أعزل الجمهور من تفكيري عندما ألعب علي أرضه .			
١٩-	عندما أتعصب فإنني أفقد تركيزي في المنافسة .			
٢٠-	أواجه إنفعالاتي بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق .			

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٢١-	أكون في حالة هدوء عام في المنافسات التي تكون عنيفة وتحت ضغوط نفسية .			
٢٢-	أستطيع السيطرة علي قلقي عندما يستثيرني فريق أقوى.			
٢٣-	يقل مستواي المهاري كلما زادت قوة الخصم في المنافسة.			
٢٤-	يقل أدائي في المنافسات القوية خوفاً من الإصابة.			
٢٥-	أشعر بالرهبة عند مواجهة فريق أقوى .			
٢٦-	أشعر بإرتباك في المنافسة .			
٢٧-	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في المسابقات لأول مرة .			
٢٨-	أشعر بالراحة عند تشجيع عدد كبير من الجمهور .			
٢٩-	أشعر بتقلصات في المعدة وسرعة في ضربات القلب وتوتر في جسدي في المنافسة .			
٣٠-	أخشي التعرض للهزيمة من منافس ضعيف .			
٣١-	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة .			
٣٢-	أشعر بالإستمتاع أثناء الأداء في المنافسة .			
٣٣-	إحساسي بالإثارة يسهم في تحسين أدائي في المنافسة .			
٣٤-	كلما زادت أهمية المنافسة كلما كنت أكثر إستمتاعاً بالأداء .			
٣٥-	أشعر بعدم الرضا عند تجاهل المدرب لي في المنافسات القوية .			
٣٦-	أتمتع باللعب في المنافسات القوية .			
٣٧-	أشعر بالملل عند إشتراك في المنافسات الضعيفة .			
٣٨-	أعطي اهتماماً لطريقة اللعب بإستمتاع لأنها نافعة وتزيد من قابليتي للعب حتي نهاية المنافسة .			
٣٩-	أحس بإستمتاع عندما أجد مهارتي تتحقق بالمستوي المطلوب .			
٤٠-	أستمتع بمشاركه الأراء مع زملائي بالفريق .			

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٤١-	لدي القدرة علي إتقان الأداء المطلوب أثناء المنافسة.			
٤٢-	يقلقني آراء الآخرين علي مستوي أدائي .			
٤٣-	تشجيع الجمهور يحفزني ويجعلني أقوم بالأداء المطلوب في صورة أفضل .			
٤٤-	عند تسجيل هدف من الخصم فإنني أفقد السيطرة علي أدائي .			
٤٥-	أستطيع توزيع أدائي المطلوب طوال فترة المنافسة حتي لا أشعر بالتعب والمجهود .			
٤٦-	يتسم أدائي بالآلية في المنافسة مع منافس قوي .			
٤٧-	أقوم بدراسة أداء الخصم جيدًا وخصوصًا في منافسات القمة.			
٤٨-	لدي الخبرة الكافية لأري أداء الفريق المنافس وكأنه يدور بالحركة البطيئة .			
٤٩-	خبراتي السابقة تجعل أدائي جيد أمام الفرق المنافسة .			
٥٠-	أحقق أفضل درجة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة .			
٥١-	أدائي يحتاج الي الدقة في المنافسة .			
٥٢-	أصل الي أعلي قمة في الأداء أثناء المنافسة .			
٥٣-	أستطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يستثيرني الخصم.			
٥٤-	أفقد السيطرة علي أعصابي عندما يخطئ الحكم أثناء المنافسة .			
٥٥-	أفقد السيطرة بسرعة كبيرة عندما أواجه منافس قوي .			
٥٦-	أشعر بالسيطرة الكاملة علي ما أفعله عندما أكون داخل المنافسة .			

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
٥٧-	عند وجود منافسة قوية أكون في أفضل أداء وعلي أحسن وجه .			
٥٨-	أفكر كثيرًا بضرورة السيطرة علي انفعالاتي أمام الخصم عندما يكون أداءه أفضل مني .			
٥٩-	أتبع كافة التعليمات التي يعطيها المدرب بالتحكم والسيطرة أثناء المنافسة وأعمل بها .			
٦٠-	يصعب استتارتي في مواقف الأداء الصعبة .			
٦١-	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين			
٦٢-	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت أول المنافسة .			
٦٣-	لدي القدرة علي التصرف السريع في المواقف الحرجة.			
٦٤-	أفقد التحكم في إنفعالاتي عندما يستثيرني جمهور الخصم .			
٦٥-	أعمل علي التحكم في مهاراتي وتنميتها والتحفيز دائماً قبل وأثناء وبعد كل منافسة .			

مرفق (٧)

ملخص نتائج

الانشطة الرياضية

للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩ م

* تقرير الألعاب الجماعية:

١ رياضة كرة السلة

٢ رياضة كرة اليد

* تقرير الألعاب الفردية:

٣ رياضة الاسكواش

٤ رياضة الملاكمة

١- نشاط كرة السلة عن موسم ٢٠١٨/٢٠١٩م

✚ يتكون قطاع الانسات بالنادى من عدد الفرق الآتية :-

درجة أولى سيدات يتكون من ١٢ لاعبة ، ١٨ سنة يتكون من ١٨ لاعبة ، ١٦ سنة (أ) يتكون من ٢٠ لاعبة ، ١٦ سنة (ب) يتكون من ١٠ لاعبات ، ١٤ سنة (أ) يتكون من ٢٠ لاعبة ، ١٤ سنة (ب) يتكون من ٥ لاعبين ، ١٣ سنة يتكون من ١٦ لاعبة ، ١٢ سنة يتكون من ١٥ لاعبة ، ١١ سنة يتكون من ١٥ لاعبة ، ١٠ سنوات يتكون من ٢٥ لاعبة ، ٩ سنوات يتكون من ٢٥ لاعبة ، تجهيزى يتكون من ٣٠ لاعبة .

- اجمالى القطاع : حوالى (٢١١) لاعبة منهم (٥) غير اعضاء في انجاز غير مسبوق لنادى طنطا الرياضى .
- فريق ١٨ سنة بنات : شارك في بطولة المنطقة ولم يصعد للجمهورية نظراً لانشغال المعظم بالثانوية العامة ومشاركة البعض مع فريق الدرجة الاولى ويقوم بتدريب الفريق ك/ وائل قنصوة - ك/ ايمان بكر (ادارى) - د/ بسمة مصطفى (طبيبة)
- فريق ١٦ سنة : شارك في بطولة المنطقة وفاز بالمركز الاول وصعد للجمهورية ولعب ضمن مجموعة قوية جدا ضمت فرق (سبورتنج - الصيد - الجزيرة - بلقاس) ولم يتاهل للدوار التالية لقوة المجموعة حيث صعد ثلاثة فرق الى نهائى الجمهورية وهى (سبورتنج - الصيد - الجزيرة) وفاز الصيد ببطولة الجمهورية ، ولكن نتائج فريقنا معهم كانت متثاربة وظهر الفريق بصورة مشرفة . ويقوم بتدريب الفريق ك/ محمد بدوى - ك/ علا هاشم (ادارى) - د/ ياسين التلاوى (علاج طبيعى).
- فريق ١٤ سنة : شارك في بطولة المنطقة وفاز بالمركز الاول وصعد الى الجمهورية ولكنه لم يصعد الى النهائيات لقوة المجموعة . ويقوم بتدريب الفريق ك/ احمد متولى - ك/ ايمان ابو الفتوح (ادارى) - ك/ ياسين التلاوى (علاج طبيعى)
- فريق الدرجة الاولى سيدات : شارك بدورى الدرجة الاولى في مجموعة من ٧ فرق بنظام الذهاب والاياب فاز الفريق في ٩ منافسات وخسر ٣ منافسات وصعد الى دورى ممتاز (ب) ثم لعب الفريق الدور قبل النهائى للصعود للممتاز (أ) لكن لم يوفق الفريق ثم لعب دورة لتحديد المراكز من السابع الى الثانى عشر بمشاركة عدد ٦ فرق حيق فاز الفريق في ٣ منافسات وهزم في مباراتين واحتل المركز التاسع وسيلعب الموسم القادم في دوى الممتاز (ب) للمرة الاولى في تاريخ النادى في انجاز غير مسبوق خاصة ان هذا الفريق تم تكوينه في ثلاث سنوات فقط ويقود

الفريق ك/ خالد مصطفى (مدير فنى) – ك/ احمد بلال (مدرب) – ك/ ايمان ابو الفتوح (ادارى) – د/ بسمة مصطفى (طبيب وعلاج طبيعى) – د/ على المغربل (مخطط اعمال) .

• تم اختيار اللاعبين الاتى اسماؤهم لمنتخب مصر تحت ١٦ سنة :

١- سلمى محمد ابو شادى

٢- ملك احمد شوقى عبد الرسول

٢- نشاط كره اليد عن موسم ٢٠١٩/٢٠١٨م

شارك الفريق فى بطوله (الشتويه لكره اليد المصغره – الجمهوريه الصيفيه – دوري ٢٠٠٤ ناشئات – دوري ٢٠٠٦ ناشئات – دوري ناشئين ٢٠٠٤ – الدوره المجمعه الاول – الدوره المجمعه الثانيه – كاس مصر – دوري ناشئين ٢٠٠٢ – دوري ناشئين ٢٠٠٥ – الشتويه ٢٠٠٨ ب بنين – الشتويه ٢٠٠٩ أ بنين – الصيفيه ٢٠٠٨ ب بنين – الصيفيه ٢٠٠٩ أ بنين) بدايه من ٢٧/٨/٢٠١٨ حتى الآن

٣- نشاط الاسكواش عن موسم ٢٠١٩/٢٠١٨م

شارك لاعبي النادي فى البطولات المختلفه (نادي بلاك بول المفتوحه – هليوبوليس الرياضى – ناده وادي دجلة – شرم الشيخ المفتوحه – الدوري العام – انجلترا الدوليه المفتوحه – البطوله العربيه الدوليه – الاهلى الرياضى – امريكا المفتوحه – منطقه الاسكندريه – نادي الصيد ٦ اكتوبر – منطقه القاهره – سان فرانسيسكو امريكا – نادي الزهور – الاتحاد المصري للاسكواش – الدوري العام).

واستطاع لاعبي النادي تحقيق العديد من المراكز المتقدمه دولياً ومحلياً خلال بطولات الموسم من ٤/١٠/٢٠١٨م حتى الآن .

الاسم	الفئة	المركز	البطولة
ريم زكي محمد	عمومي سيدات	الثالث	منطقة القاهرة
مريم امهـاب الشنـواني	عمومي سيدات	الرابع	وادي دجلة
احمد ايمن ابوالعلا	عمومي رجال	الخامس	نادي الزهور
باسل شرين غانم	عمومي رجال	الثاني	نادي الزهور
سيف احمد فتوح	عمومي رجال	الرابع	نادي سبورتنج
احمد عبدالرحمن المشد	عمومي رجال	الثاني	منطقة بورسعيد
احمد حمدي الخولي	عمومي رجال	الرابع	منطقة بورسعيد
ايتن شرين غانم	عمومي سيدات	الثالث	منطقة بورسعيد

- تم تاهل اللاعبين / يحي اسلام ابوراية – مرحلة تحت ١٥ سنة ناشئين و اللاعب/
 عمر محمد الطباخ – مرحلة تحت ١١ سنة ناشئين ضمن منتخب مصر للاسكواش
 المشارك فى بطولة انجلترا الدولية المفتوحة للاسكواش فى الفتره من ١/١/٢٠٢٠
 حتى ٨/١/٢٠٢٠م.

٤- نشاط الملاكمه عن موسم ٢٠١٨/٢٠١٩م

شاركت فرق النادي فى العديد من الاوزان (وزن ٩١ – وزن ٨١ – وزن ٧٥ – وزن ٦٩ – وزن ٥٢ – وزن ٧٥ – وزن ٦٣ – وزن ٦٠ – وزن ٦٦) واستطاع لاعبى
 النادي تحقيق العديد من المراكز المتقدمه خلال بطولات الموسم .

الاسم	المركز	البطولة
محمود عنترعيد	الاول	بطولة المنطقة رجال
عادل علاء عبدالغني	الأول	بطولة المنطقة رجال
كمال عبدالغني معتوق	الأول	بطولة المنطقة رجال
احمد امهـاب رمضان	الثاني	بطولة المنطقة رجال
عبدالله ربيع صادومه	الثاني	بطولة المنطقة رجال
محمد وسام إبراهيم	الثاني	بطولة المنطقة رجال

