



الطلاقة النفسية وعلاقتها بالحوافز النفسية لدى لاعبي

بعض الرياضات الفردية

* أ.م.د. / رامى عمرو جاد

مقدمة البحث:

يعد فهم وتحسين خبرة الرياضيين في الرياضة من الأهداف الأساسية على الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية الخاصة باللعبة المعنية، فضلا عن رفع مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات فأن هناك بعض الخصائص النفسية يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى أداء اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج فالرياضيين ذوي التدريب والخبرة يكون لديهم عادة مقدرة في إدراك طاقاتهم البدنية وأيضا في نفس الوقت يحسنون توجيه هذه الطاقة، كما أن الجانب النفسى يعتبر من أهم الجوانب فى علم النفس الرياضى الذى حظى بأهمية كبيرة ومكانه واسعة من بين العلوم الأخرى فى الأونة الاخيرة يهتم بالتعرف على مشاكل الرياضيين وإيجاد الحلول لهذه المشكلات، والإعداد النفسى هو الركن الأساسى فى جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب هى الألعاب الفردية كون لكل نشاط فيها تعامل خاص من الجانب النفسى إضافة إلى تعدد فعاليتها والإعداد الشامل للاعبين بكل فئاتها وذلك لتحقيق الإتزان النفسى والوقوف أمام المعوقات والصعوبات التى تمنعهم من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم الرياضية.

كما أن الرياضي عندما يواجه موقفا معينا أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته لإنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً من التوتر ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفا آخر يدرك فيه أن قدرته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعا من التوتر الناتج عن الملل وبين هاتين الحالتين توجد منطقة الطاقة المثلى والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية.

(٧:١٤:١٥)

وأن فهم العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة المحددات السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى نوعية هذا الأداء، ورغم التقدم العلمي في إعداد الرياضيين بدنيا وفنيا وخططيا فإن العامل النفسى يظل المتغير الحاسم في الأداء الرياضي في مواقف التدريب والمنافسات حيث يؤكد الكثير من المدربين واللاعبين في

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



تقاريرهم الذاتية أن ٤٠ : ٩٠٪ من النجاح في الرياضة يرجع إلي العوامل العقلية وأن الرياضيين الأكثر أهتماما بالعوامل النفسية هم الأكثر إنجازا في الأداء. (٧ : ٣)

وتعتبر الطلاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدي الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، فضلا عن أن هذه الطلاقة النفسية تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولاسيما الناتجة من الإنفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل، الطلاقة النفسية هي حالة يستطيع الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الإشتراك في الرياضة.

وتعتبر الظواهر النفسية حالة الطلاقة النفسية التي ظلت أقل الظواهر النفسية فهماً في المنافسات الرياضية إلا أنها أكثر الخبرات ثراءً التي يمكن للرياضي تذكرها لأنها تحقق زيادة الفعالية المعرفية، إنهماك الرياضي في الأداء من خلال بقاء الرياضي في المنطقة الإدراكية A perceptual zone لتطابق القدرات والمهارات مع التحديات. (١١ : ١)

كما يعرف روبرت **Robert** (٢٠٠١) حالة الطلاقة النفسية بأنها (حالة تعكس غياب التوتر، القلق، الملل، ومشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة). (١٨ : ٣٢٩)

ويذكر "حسن عبده" (٢٠٠٠) نقلا عن "كمسك" **Kimiecik** ، "ستين" **Stein** إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة إستمتاعهم بالرياضة أكثر إحتمالا ولديهم خبرات إنفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعرون الرياضيون بها كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة. (٥ : ٢)

والحواجز النفسية من الظواهر المؤثرة بشخصية الاعبين في التدريب والمنافسة والمقترنه بإستجابات إنفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وإنخفاض الثقة بالنفس والتردد، وتؤثر سلبا على أدائهم وقابليتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على نتائجهم في المنافسة، وذلك يدل على أنه كلما أمتلك الاعب مستوى عال من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الإنجاز أستطاع أن يستثمر أكبر قدر من طاقة البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي والتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه.



مشكلة البحث:

إن الوصول إلى المستويات العالية في الألعاب الرياضية كافة يرتبط بأسس علمية متعددة ومتكاملة، ونظرا لأهمية العوامل النفسية والعقلية والإعداد النفسي وبما يتناسب ومتطلبات المجال الرياضي، وتعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزا واسعا من إهتمام الباحثين وفي شتى المجالات وذلك لعلاقتها الوثيقة بالأداء الرياضي والطلاقة النفسية يمكن تحقيقها من خلال التحكم والسيطرة على الأفكار والإنفعالات.

ومن خلال عمل الباحث كأخصائي نفسى لبعض لاعبي الألعاب الفردية ومن خلال متابعة نتائج اللاعبين في بعض الألعاب الفردية لاحظ الباحث أن هناك إخفاقات بالنتائج التي حققوها، إذا أكدوا المدربين أن بالرغم من أملاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخطئية لكن هناك الكثير من العوائق والصعوبات والاعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم أثناء المنافسة والتدريب وخاصة في الألعاب الفردية لتحمل اللاعبين مسؤولية الفوز والخسارة إضافة إلى الجهد والامكانيات الفردية التي تقع عليهم في التدريب والمنافسة مما تولد لديهم عوامل وظواهر نفسية سلبية تعيق تحقيق أهدافهم والوصول إلى النتائج المطلوبة، وأن هذه الاخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب ترجع الى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام تحقيق الاداء الامثل، ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية والمقاييس النفسية المختلفة مما دعا الباحث للخوض في هذه المشكلة وايجاد الحل لها، ومن هنا ارتأ الباحث في تحديد هذه المشكلة وابعادها من خلال تأثير مساحة الطلاقة النفسية على الحواجز النفسية من (خوف، قلق، ملل) للاعب لكي يستطيع اللاعب من الوصول الى الاداء الامثل لتحقيق أفضل حالة بدنية ونفسية للرياضي، وهي حالة يستطيع الشخص الرياضي إن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في المنافسة والتخلص من السلوكيات الغير محببة.

أهمية البحث:

إبراز أحد النقاط الأساسية في تطبيق هذا البحث وهو الوصول لحالة الطلاقة التي تعطي إحساس بالاكشاف والشعور المبدع لدى الرياضيين وهذا ينقل الرياضي إلي واقع جديد يدفعه لأعلي مستويات الأداء التي تحقق حالات واقعية من الشعور ويمثل هذا مفتاح لأنشطة الطلاقة من خلال وضع أهداف واضحة يكافح من أجلها كما تتمثل أهمية هذا البحث وتتبع قيمته في انه ينطرق الي موضوع علي جانب كبير من الأهمية فهو يتصل بهدف قومي يمثل دراسة جانباً



من الاعداد النفسي المتخصص للاعبى الرياضات الفردية باعتبارهم الركيزة الاساسية لتمثيل مصر في البطولات الدولية والالعاب الاولمبية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية من خلال :

- بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية
- بناء مقياس الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية.
- التعرف علي الفروق بين مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الخماسي الحديث، والسباحة، والزعانف).
- التعرف علي العلاقة بين مقياسي حالة الطلاقة النفسية والحواجز النفسية.

فروض البحث:

- توجد فروق بين متوسطات مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الخماسي الحديث، والسباحة، والزعانف).
- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي حالة الطلاقة النفسية والحواجز النفسية.

مصطلحات البحث:

الطلاقة النفسية: Flow State

"الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوي فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف". (٣: ١٦٣)

الحواجز النفسية:

حالة نفسية تنطلق من مثيرات ورواسب مختلفة لدى الفرد قد تعوق اهدافه وتوافقته، وتمنعه من انجاز افعال معينة، وتتمثل الاليات الانفعالية لهذه الحواجز النفسية في خبرات ومواقف انفعالية سلبية مكثفة كالجمل والتوتر ، والانفعال، والخوف، الشائعة، القلق، الإقلال من تقدير الذات ورفضها وعدم تقبلها والحساسية الزائدة نحو الذات. (٦ : ١)



أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة **عبد المحسن عبد الرازق سعود** (٢٠١٤) (٨) بعنوان "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض فرق النشاط الخارجي بمدارس دولة الكويت" ويهدف البحث إلي بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف علي العلاقة الارتباطية بينها وبين مستوى أداءهم واستخدام المنهج الوصفي واشتمل مجتمع البحث علي ٣٣٦ طالب بالمرحلة الثانوية استبعد منهم ٣١ طالب لتصبح العينة ٢٨٥ طالب، وكانت أهم النتائج أنه تم التوصل إلي مقياس حالة الطلاقة النفسية وأصبح المقياس في صورته النهائية مشتملا علي (٨٥) عبارة وأن هناك فروق بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في جميع محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية (تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة علي مواجهة القلق والمواقف الضاغطة - التغذية الراجعة - التحكم والسيطرة في الانفعالات - الاستمتاع بالأداء) وذلك في جميع الأنشطة الرياضية قيد البحث ولصالح فرق المقدمة.

٢- دراسة **محمد محمود محمد مصطفى** (٢٠١٦) (١٢) بعنوان "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي النخبة، يهدف البحث إلي معرفة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوي B في متغيرات الطلاقة النفسية، وكذلك إيجاد العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوي الرقمي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة من ٧٠ سباح من سباحي ١٠٠م (حررة - ظهر - صدر - فراشة)، المشاركين في بطولة الجمهورية عمومي رجال، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٥ بين سباحي النخبة وسباحي المستوي B في جميع متغيرات الطلاقة النفسية لصالح سباحي النخبة. وأوصي بضرورة تقييم أداء السباحين من خلال استراتيجية تحدد بدقة علاقة الطلاقة النفسية بالأداء الرقمي لسباحي النخبة.

٣- دراسة **هاني أحمد عبد الدايم أحمد** (٢٠١٧) (١٤) بعنوان "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين الجملة الحركية في بعض رياضات المنازلات، وهدف البحث إلي التعرف علي العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين الجملة الحركية في بعض رياضات المنازلات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، علي عينة من لاهبي المنازلات، وكانت اهم النتائج بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية أعلى عبارة لمحور الثقة بالنفس كانت (أنا واثق من أدائي الجيد) وبلغت نسبتها ٠.٩٨ درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور تركيز الانتباه كانت (أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة) وبلغت نسبتها ٠.٩٨ درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور مواجهة القلق كانت (أخشى الفشل في تحقيق أهدافي) وبلغت نسبتها



٠.٨٧ درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور الاستمتاع كانت (أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة) وبلغت نسبتها ٠.٩٧ درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور التحكم والسيطرة كانت (لدى القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس) وبلغت نسبتها ١.٠٠ درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور آلية الأداء كانت (أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة) وبلغت نسبتها ٠.٩٩ درجة متوسطة.

٤- دراسة **جهد أحمد محمد (٢٠١٨) (٤)** بعنوان "توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين توجهات دافعية الإنجاز والطلاقة النفسية"، باستخدام المنهج الوصفي، على عينة عشوائية عددها (١٢٠)، مستخدمين مقياس توجهات دافعية الإنجاز ومقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة قيد البحث لمحمد حسن علاوي؛ وكان من أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية دالة بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس توجهات دافعية الإنجاز، لاعبي كرة السلة الذين لديهم طلاقة نفسية عالية لديهم توجه دافعية إنجاز عالية.

٥- دراسة **لهيب أحمد شاكر (٢٠١٩) (١٠)** بعنوان "تقنين مقياس الحواجز النفسية ومدى تحققها لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية"، إن أهمية دراسة الحواجز النفسية التي تعيق أداء اللاعب وتؤثر على إنجازهم سلباً من خلال اقتراح وضع مقياس يدرس الحواجز النفسية الدراسة العلمية التي تعبر عن الواقع النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الرياضية الفردية ليستفيد منه المدرب الرياضي في بناء اللاعب من كافة الجوانب التي تخدم إنجازهم، أما أهداف البحث فهي: - تقنين مقياس الحواجز النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية. - التعرف على الحواجز النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية. - إيجاد درجات ومستويات معيارية لمقياس الحواجز النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية، أما منهج البحث فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية والبالغ عددهم (٥١٢) لاعب، وتم اختيار العينة عمدياً وبطريقة الحصر الشامل والبالغ عددهم (٤٥٠) لاعب وبنسبة (٨٧.٨٩٪) من المجتمع الكلي للبحث والتي تمثل (عينة تقنين)، بعد استبعاد عينة الاستبانة الاستطلاعية بعدد (٢٤) لاعب، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة التجربة الرئيسة (٤٥٠) لاعباً، كما تم تطبيق المقياس واستخراج الدرجات المئينية على عينة عددها (٢٠٠) لاعب من مختلف الألعاب ومن عدة أندية.



٦- دراسة أحمد عبد الزهرة عبد الله، و أنوار عبد الهادي حمود (٢٠٢٠) (١) بعنوان "الحواجز النفسية كدالة للتنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التصويب من السقوط بكرة اليد والحواجز النفسية، معرفة نسبة مساهمة الحواجز النفسية في التصويب من السقوط بكرة اليد كذلك التنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية، بدلالة الحواجز النفسية. وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي أسلوب دراسة العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، كما حدد الباحثين مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد والبالغ مجمل مفرداته (٢٠) لاعبا. حيث قام الباحثين بإجراءات البحث وتحديد الاختبارات المعنية بموضوع الدراسة تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس التصويب من السقوط بكرة اليد وكذلك مقياس واحد للحواجز النفسية وتم توزيع استمارة استبيان لاستطلاع آراء (٦) من الخبراء والمختصين في هذا المجال لتحديد صلاحيتهما. بعدها تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية عددها ١٠ لاعبين من لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة اليد وقد أفرزت النتائج التي خرج بها الباحثين عن تحقق جميع الأغراض التي أجريت من أجلها التجربة الاستطلاعية، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبار ومناسبة الوقت المحدد له وحسن إخراجهم وتنظيمهم، وكيفية إجراءه وتطبيقه وتسجيل نتائجه، فضلا عن صحته في قياس الحواجز النفسية والتصويب من السقوط بكرة اليد، بعدها أجرى الباحثين تجربتهم الرئيسية ففي اليوم الأول تم توزيع المقياس على ٢٠ لاعب وفي اليوم الثاني تم اختبار مهارة التصويب من السقوط على ٢٠ لاعب أيضا، فكانت أهم الاستنتاجات استنباط معادلة تنبؤيه يمكن من خلالها التكهّن بالتصويب من السقوط بكرة اليد بدلالة الحواجز النفسية، وإن التصويب من السقوط بكرة اليد يرتبط بعلاقة دالة مع الحواجز النفسية.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة ("سكوت" Scott) (٢٠٠٣) (١٩) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي "العلاقة بين الطلاقة النفسية والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (٨٣) رياضي من لاعبي منتخب نيوزيلندا، وتوصل الباحث إلي: أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوي العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية، تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوي العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوي المنخفض).



٢- دراسة (نيكترىوس) (Nektarios A – et al ٢٠٠٧) (١٧) بعنوان "خبرة الطلاقة وفق مرجعية نموذج الطلاقة" وتهدف إلي التعرف علي الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين واستخدم المنهج الوصفي وشملت العينة ٢٢٠ رياضي وطبق مقياس الحالة للطلاقة النفسية وكانت أهم النتائج تحقق وجود فروق دالة في حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد بين الرياضيين، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي بعض الرياضات الفردية (لاعبي خماسي حديث ، لاعبي سباحة، لاعبي زعانف).

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٦٠٠) لاعب مقسمين الي (٢٠٠) لاعب خماسي حديث و(٢٠٠) لاعب سباحة (٢٠٠) لاعب زعانف, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٦٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٦٠) لاعب مقسمين الي (٢٠) لاعب خماسي حديث و(٢٠) لاعب سباحة (٢٠) لاعب زعانف من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
٦٦٠ لاعب	٦٠٠ لاعب	٦٠ لاعب

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي الرياضات الفردية



- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي الرياضات الفردية .

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات:-

- مقياس (حالة الطلاق النفسية) "سوزان جاكسون ، مارش Jackson , S & March

- مقياس الحواجز النفسية (إعداد الباحث)

خطوات بناء مقياس (حالة الطلاق النفسية):

قام بتصميم هذا المقياس كل من "سوزان جاكسون ، مارش Jackson & March

S , (١٩٩٦) وقام "حسن عبده" (٢٠٠٠)(٥) بنقله إلى العربية ويتكون المقياس من (٣٦)

سنة وثلاثون عبارة مقسمة على (٩) تسعة أبعاد حيث يمثل كل بعد بـ (٤) أربعة عبارات

ويوضع أمام كل عبارة ميزان تقدير مصمم بطريقة ليكرت يحتوى على خمسة اختيارات لكي

يختار المفحوص أحدهما .

صدق الاتساق الداخلي:

-المعاملات العلمية لمقياس حالة الطلاق النفسية :

أولاً: الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للتعرف على الاتساق

الداخلي للمقياس "بيرسون Person". حيث تم التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها ٦٠ لاعب

ولاعبة كما يوضحه الجدولين التاليين :



جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية
والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٦٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه				المحاور	
٢٨	١٩	١٠	١	رقم العبارة	توازن المهارة بالتحدى
*٠.٦٩٣	*٠.٧٤٤	*٠.٧٨٨	*٠.٦٥٨	قيمة معامل الارتباط	
٢٩	٢٠	١١	٢	رقم العبارة	اندماج الوعى بالفعل
*٠.٨٤٤	*٠.٧٥٦	*٠.٨٠٨	*٠.٧١٨	قيمة معامل الارتباط	
٣٠	٢١	١٢	٣	رقم العبارة	الأهداف الواضحة
*٠.٦٢٧	*٠.٤٥٩	*٠.٦٤٠	*٠.٦٨٢	قيمة معامل الارتباط	
٣١	٢٢	١٣	٤	رقم العبارة	التغذية الراجعة
*٠.٧٦٤	*٠.٧٨٨	*٠.٥٧٨	*٠.٦٥٥	قيمة معامل الارتباط	
٣٢	٢٣	١٤	٥	رقم العبارة	التركيز على المهمة
*٠.٧٩٢	*٠.٥٩٧	*٠.٥١٤	*٠.٦٩٣	قيمة معامل الارتباط	
٣٣	٢٤	١٥	٦	رقم العبارة	الإحساس بالتحكم
*٠.٩١٢	*٠.٥٥٩	*٠.٤٧٤	*٠.٦٥٤	قيمة معامل الارتباط	
٣٤	٢٥	١٦	٧	رقم العبارة	فقدان الوعى بالذات
*٠.٧١٨	*٠.٦٨٤	*٠.٥٤٧	*٠.٧١٦	قيمة معامل الارتباط	
٣٥	٢٦	١٧	٨	رقم العبارة	تغير الوقت
*٠.٧٨١	*٠.٧٤٣	*٠.٥٥٤	*٠.٦٤٧	قيمة معامل الارتباط	
٣٦	٢٧	١٨	٩	رقم العبارة	الخبرة ذاتية الهدف
*٠.٤٨١	*٠.٧٠٣	*٠.٤٩٥*	*٠.٥٨٢	قيمة معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٢) جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات على الدرجة الكلية للمقياس
داله إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥، مما يدل علي أتساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى
صدق المقياس.



جدول (٣)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية لمقياس
حالة الطلاقة النفسية

(ن = ٦٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	توازن المهارة بالتحدي .	*٠.٧٩٣
٢	اندماج الوعي بالفعل .	*٠.٥٦٨
٣	الأهداف الواضحة .	*٠.٥٥٥
٤	التغذية الراجعة .	*٠.٨٦٨
٥	التركيز على المهمة .	*٠.٥٢٥
٦	الإحساس بالتحكم .	*٠.٧٢٢
٧	فقدان الوعي بالذات .	*٠.٥٦٦
٨	تغير الوقت .	*٠.٧٥٧
٩	الخبرة ذاتية الهدف .	*٠.٧١١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

ينتضح من جدول (٣) جميع قيم معاملات الارتباط للبعد على الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥، مما يدل علي أنساق كل عبارة من العبارات، مما يشير الى صدق المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين وقوامها (٦٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-



جدول (٤)

معامل الفاكرنباخ لمحاور المقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الفاكرنباخ
١	توازن المهارة بالتحدي .	*٠.٧٧٥
٢	اندماج الوعي بالفعل .	*٠.٦١٨
٣	الأهداف الواضحة .	*٠.٥٦٢
٤	التغذية الراجعة .	*٠.٦٨٨
٥	التركيز على المهمة .	*٠.٦١٧
٦	الإحساس بالتحكم .	*٠.٧٨٣
٧	فقدان الوعي بالذات .	*٠.٩١٠
٨	تغير الوقت .	*٠.٧٩٩
٩	الخبرة ذاتية الهدف .	*٠.٦٥٤

يتضح من جدول (٤) أن معامل الفاكرنباخ قد تراوح ما بين (٠.٥٦٢ ، ٠.٩١٠) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٦٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨١١
معامل جتمان	٠.٨٢٨
معامل الفا للجزء الاول	٠.٧٥٥
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧٩٠

يتضح من جدول (٥) معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨١١) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٥٥) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧٩٠) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.



خطوات بناء مقياس الحواجز النفسية "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالحواجز النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس الحواجز النفسية .

تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الحواجز النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ثلاث محاور وهى:-

١. ضغوط التدريب والمنافسة

٢. قلق المنافسة

٣. التوتر النفسى

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الحواجز النفسية ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ثلاث محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٤)

جدول (٦)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الحواجز النفسية

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	ضغوط التدريب والمنافسة	٧	٧٠%
٢	قلق المنافسة	١٠	١٠٠%
٣	التوتر النفسى	٩	٩٠%

يتضح من جدول (٦) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الحواجز النفسية تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، وذلك ارتضى بجميع المحاور.



اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الحواجز النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٣) عبارة. مرفق (٥)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الحواجز النفسية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٣) عبارة حيث قام

الباحث استبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٦)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

صدق المقياس:

صدق المحكمين:



جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور

التوتر النفسي				قلق المنافسة				ضغوط التدريب والمنافسة			
٪١٠٠	١٢	٪٨٠	١	٪١٠٠	١٢	٪٩٠	١	٪١٠٠	١٢	٪١٠٠	١
٪٨٠	١٣	٪٧٠	٢	٪١٠٠	١٣	٪١٠٠	٢	٪٨٠	١٣	٪٧٠	٢
٪٩٠	١٤	٪٨٠	٣	٪٨٠	١٤	٪٨٠	٣	٪٩٠	١٤	٪٩٠	٣
٪٧٠	١٥	٪٧٠	٤	٪٩٠	١٥	٪١٠٠	٤	٪٨٠	١٥	٪٨٠	٤
٪٩٠	١٦	٪٨٠	٥	-	-	٪٩٠	٥	٪٨٠	١٦	٪٧٠	٥
٪٨٠	١٧	٪٨٠	٦	-	-	٪٨٠	٦	٪١٠٠	١٧	٪٨٠	٦
-	-	٪١٠٠	٧	-	-	٪١٠٠	٧	٪٨٠	١٨	٪٨٠	٧
-	-	٪٨٠	٨	-	-	٪١٠٠	٨	٪٧٠	١٩	٪١٠٠	٨
-	-	٪٧٠	٩	-	-	٪١٠٠	٩	٪٩٠	٢٠	٪٧٠	٩
-	-	٪٨٠	١٠	-	-	٪١٠٠	١٠	٪٩٠	٢١	٪٩٠	١٠
-	-	٪٨٠	١١	-	-	٪١٠٠	١١	٪١٠٠		٪٧٠	١١

يتضح من جدول (٦) أن نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات كل محور من محاور المقياس قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور الاول مكون من ٢١ عبارة والمحور الثانى مكون من ١٥ عبارة والمحور الثالث مكون من ١٧ عبارة.

صدق الاتساق الداخلى:

قام للباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) لاعب من أفراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التى تنتمى اليه.
- الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.



جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المحاور والدرجة الكلية للمحور

ن = ٦٠

التوتر النفسي		قلق المنافسة		ضغوط التدريب والمنافسة							
*.٠٤٦٨	١٢	*.٠٦٣٨	١	.٠٥٩	١٢	*.٠٨٧٤	١	*.٠٦١٩	١٢	.٠٥٤٢	١
*.٠٤٦٠	١٣	*.٠٨٤٥	٢	.٠٥٨٤	١٣	*.٠٧٥٧	٢	*.٠٥٥٩	١٣	.٠٦٣٤	٢
*.٠٧٦٤	١٤	*.٠٥٧٨	٣	.٠٤٦٨	١٤	*.٠٧٦٤	٣	*.٠٥٤٣	١٤	.٠٧٤٦	٣
*.٠٩١٢	١٥	*.٠٧٦	٤	.٠٥٨٦	١٥	*.٠٥٣٦	٤	*.٠٧٢٥	١٥	.٠٩٠٥	٤
*.٠٦٥٧	١٦	*.٠٥٩	٥	-	-	*.٠٥٢٥	٥	*.٠٥٦٩	١٦	.٠٦١٣	٥
*.٠٥٤	١٧	*.٠٤٦٣	٦	-	-	*.٠٥٦١	٦	*.٠٨٤٦	١٧	.٠٧٣٩	٦
-	-	*.٠٤٨٦	٧	-	-	*.٠٤٨	٧	*.٠٧١٤	١٨	.٠٦٧٧	٧
-	-	*.٠٧٤٨	٨	-	-	*.٠٦١٢	٨	*.٠٥٤٢	١٩	.٠٧٦١	٨
-	-	*.٠٤٦٨	٩	-	-	*.٠٥٤٧	٩	*.٠٥٧٨	٢٠	.٠٦٤٥	٩
-	-	*.٠٥٧	١٠	-	-	*.٠٦١٢	١٠	*.٠٦٦٣*	٢١	.٠٨٤٦	١٠
-	-	*.٠٥٨٢	١١	-	-	*.٠٦٩	١١	-	-	.٠٤٥٨	١١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات كل محور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للعبارات المرتبطة بالمحور التي تنتمي اليه.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	ضغوط التدريب والمنافسة	*.٠٦٩٨
٢	قلق المنافسة	*.٠٧٤٨
٣	التوتر النفسي	*.٠٨١٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧٣



يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٦٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٠)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن = ٦٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	ضغوط التدريب والمنافسة	*٠.٨٧٤
٢	قلق المنافسة	*٠.٦٤٩
٣	التوتر النفسى	*٠.٧٨٥

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٤٩ ، ٠.٨٧٤) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور الإستبيان.

جدول (١١)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٦٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٨٥
معامل جتمان	٠.٧٦٦
معامل الفا للجزء الاول	٠.٧١٩
معامل الفا للجزء الثانى	٠.٨٩٢

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧١٩) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٩٢) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.



الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية من خلال الفترة ٢٠٢١/٩/١٠ الي ٢٠٢١/٩/٢٢ على عينة عشوائية من لاعبي بعض الالعاب الفردية وقوامها (٦٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- اجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات)

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة ٢٠٢١/١٠/٣ الي ٢٠٢١/١٢/١٥ على عينة اساسية وقوامها (٦٠٠) لاعب. أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار تحليل التباين .
- اختبار اقل فرق معنوي.

☒ عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي.



جدول (١٢)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث ، والسباحة ، والزعانف)

ن=٦٠٠

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
توازن المهارة بالتحدى	بين المجموعات	١٧٢٩.٣٧٣	٢	٨٦٤.٦٨٧	٢٤٥.٥٨٩
	داخل المجموعات	٢١٠١.٩٦٠	٥٩٧	٣.٥٢١	
	المجموع الكلى	٣٨٣١.٣٣٣	٥٩٩		
اندماج الوعى بالفعل	بين المجموعات	١٦٣٣.٨٠٣	٢	٨١٦.٩٠٢	٢٢٠.٢٥٦
	داخل المجموعات	٢٢١٤.١٩٥	٥٩٧	٣.٧٠٩	
	المجموع الكلى	٣٨٤٧.٩٩٨	٥٩٩		
الأهداف الواضحة	بين المجموعات	١٥٦٢.٨١٣	٢	٧٨١.٤٠٧	١٥٢.٩١٧
	داخل المجموعات	٣٠٥٠.٦٨٠	٥٩٧	٥.١١٠	
	المجموع الكلى	٤٦١٣.٤٩٣	٥٩٩		
التغذية الراجعة	بين المجموعات	١٦٢٠.٠١٠	٢	٨١٠.٠٠٥	١٠٦.٦٦٥
	داخل المجموعات	٤٥٣٣.٥٧٥	٥٩٧	٧.٥٩٤	
	المجموع الكلى	٦١٥٣.٥٨٥	٥٩٩		
التركيز على المهمة	بين المجموعات	١٦٦٠.٠١٣	٢	٨٣٠.٠٠٧	١٦٣.٨٠٢
	داخل المجموعات	٣٠٢٥.٠٨٠	٥٩٧	٥.٠٦٧	
	المجموع الكلى	٤٦٨٥.٠٩٣	٥٩٩		
الإحساس بالتحكم	بين المجموعات	١٥٨٩.٧٤٣	٢	٧٩٤.٨٧٢	١٢٨.٦٩٨
	داخل المجموعات	٣٦٨٧.٢١٥	٥٩٧	٦.١٧٦	
	المجموع الكلى	٥٢٧٦.٩٥٨	٥٩٩		
فقدان الوعى بالذات	بين المجموعات	١٦٧٩.١٦٠	٢	٨٣٩.٥٨٠	١٤٠.٢١٠
	داخل المجموعات	٣٥٧٤.٨٤٠	٥٩٧	٥.٩٨٨	
	المجموع الكلى	٥٢٥٤.٠٠٠	٥٩٩		
تغير الوقت	بين المجموعات	١٦١٥.٨٧٠	٢	٨٠٧.٩٣٥	٢١٦.٠٤٣
	داخل المجموعات	٢٢٣٢.٥٩٥	٥٩٧	٣.٧٤٠	
	المجموع الكلى	٣٨٤٨.٤٦٥	٥٩٩		
الخبرة ذاتية الهدف	بين المجموعات	١٦٣٧.٩١٠	٢	٨١٨.٩٥٥	١٧٥.٢٨٤
	داخل المجموعات	٢٧٨٩.٢٧٥	٥٩٧	٤.٦٧٢	
	المجموع الكلى	٤٤٢٧.١٨٥	٥٩٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٣٢٥١٧.٩٤٣	٢	٦٦٢٥٨.٩٧٢	٣٦٧.٤٩٣
	داخل المجموعات	١٠٧٦٣٨.٩٧٥	٥٩٧	١٨٠.٣٠٠	
	المجموع الكلى	٢٤٠١٥٦.٩١٨	٥٩٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦



يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث ، والسباحة ، والزعانف) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي L S

D

جدول (١٣)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الثلاثة في مقياس محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث، والسباحة، والزعانف)

$$ن=١=٢=٣=٢٠٠$$

المحاور	مجموعة	المتوسط	الخماسي الحديث	السباحة	الزعانف
توازن المهارة بالتحدي	الخماسي الحديث	١٧.٧٥		*٢.٤١	*٤.١٤
	السباحة	١٥.٣٤			*١.٧٣
	الزعانف	١٣.٦١			
اندماج الوعي بالفعل	الخماسي الحديث	١٧.٣٠		*٢.٣٧	*٤.٠٢
	السباحة	١٤.٩٣			*١.٦٤
	الزعانف	١٣.٢٨			
الأهداف الواضحة	الخماسي الحديث	١٧.٦٥		*٢.٢٥	*٣.٩٤
	السباحة	١٥.٤٠			*١.٦٩
	الزعانف	١٣.٧١			
التغذية الراجعة	الخماسي الحديث	١٦.٤٥		*٢.٣٠	*٤.٠١
	السباحة	١٤.١٥			*١.٧٠
	الزعانف	١٢.٤٤			
التركيز على المهمة	الخماسي الحديث	١٧.٣٠		*٢.٤١	*٤.٠٥
	السباحة	١٤.٨٩			*١.٦٤
	الزعانف	١٣.٢٥			
الإحساس بالتحكم	الخماسي الحديث	١٦.٣٠		٢.٣٠	*٣.٩٧
	السباحة	١٤.٠٠			*١.٦٦
	الزعانف	١٢.٣٣			
فقدان الوعي بالذات	الخماسي الحديث	١٦.٦٥		*٢.٣٧	*٤.٠٨
	السباحة	١٤.٢٨			*١.٧١
	الزعانف	١٢.٥٧			



تغير الوقت	الخماسي الحديث	السباحة	الزعانف	الدرجة الكلية
*٤.٠٠	*٢.٣٤	١٧.٣٠	١٤.٩٦	١٣.٣٠
*١.٦٥				
*٤.٠٢	*٢.٤١	١٧.٤٥	١٥.٠٤	١٣.٤٣
*١.٦٠				
*٣٦.٢٣	*٢١.١٨	١٥٤.١٥	١٣٢.٩٧	١١٧.٩٢
*١٥.٠٤				

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة (لاعبي الخماسي ، لاعبي السباحة ، لاعبي الزعانف) في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت الفروق كالتالي :

- (١) هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الخماسي ولاعبي السباحة لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- (٢) هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الخماسي ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- (٣) هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي السباحة في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث ، والسباحة ، والزعانف)

ن=٦٠٠

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
ضغط التدريب والمنافسة	بين المجموعات	٥٢١٢.٩٣٠	٢	٢٦٠٦.٤٦٥	٤٧.٢٦٦
	داخل المجموعات	٣٢٩١٩.٥٣٥	٥٩٧	٥٥.١٤٢	
	المجموع الكلي	٣٨١٣٢.٤٦٥	٥٩٩		
قلق المنافسة	بين المجموعات	٥٣٠٥.٥٨٣	٢	٢٦٥٢.٧٩٢	٢٩٥.٤٥٨
	داخل المجموعات	٥٣٦٠.٢١٥	٥٩٧	٨.٩٧٩	
	المجموع الكلي	١٠٦٦٥.٧٩٨	٥٩٩		
التوتر النفسي	بين المجموعات	٥٦٥٦.٨٠٣	٢	٢٨٢٨.٤٠٢	٢٥٨.٤٥٩



	١٠.٩٤٣	٥٩٧	٦٥٣٣.١٥٥	داخل المجموعات	
		٥٩٩	١٢١٨٩.٩٥٨	المجموع الكلي	
٢٧٢.٦٩١	٢٤٢١١.٦٣٥	٢	٤٨٤٢٣.٢٧٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية
	٨٨.٧٨٨	٥٩٧	٥٣٠٠٦.٣٥٥	داخل المجموعات	
		٥٩٩	١٠١٤٢٩.٦٢٥	المجموع الكلي	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٩٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات مقياس محاور
مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث ،
والسباحة ، والزعانف) ولحساب دلالة الفروق استخدم الباحث معادلة اقل فرق معنوي L S

D

جدول (١٥)

مقارنة فروق متوسطات المجموعات الثلاثة في مقياس محاور مقياس الحواجز
النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الالعب الثلاثة (الخماسي الحديث، والسباحة،
والزعانف)

ن=١ ن=٢ ن=٣=٢٠٠

المحاور	المجموعة	المتوسط	الخماسي الحديث	السباحة	الزعانف
ضغوط التدريب والمناقسة	الخماسي الحديث	٥١.٣٥		*٣.٩٣	*٧.٢١
	السباحة	٥٥.٢٩			*٣.٢٧
	الزعانف	٥٨.٥٦			
قلق المنافسة	الخماسي الحديث	٣٤.٩٩		*٣.٩٥	*٧.٢٧
	السباحة	٣٨.٣١			*٣.٣٢
	الزعانف	٤٢.٢٦			
التوتر النفسى	الخماسي الحديث	٤٨.٨٩		*٣.٦٤	*٧.٥٢
	السباحة	٤٥.٠٢			*٣.٨٧
	الزعانف	٤١.٣٧			
الدرجة الكلية	الخماسي الحديث	١٢٧.٧١		*١٠.٩٠	*٢٢.٠٠
	السباحة	١٣٨.٦١			*١١.١٠
	الزعانف	١٤٩.٧١			

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة (لاعبى الخماسي، لاعبي
السباحة، لاعبي الزعانف) فى محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس حيث
جاءت الفروق كالتالى :



- (١) هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي السباحة لصالح لاعبي السباحة في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- (٢) هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي الزعانف في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- (٣) هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي الزعانف في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- ويرجع الباحث تفوق لاعبي الخماسي الحديث في زيادة الطلاقة النفسية وخفض الحواجز النفسية الي ان حالة الطلاقة النفسية هي الشعور بما يؤدي ومعرفة القوة والقدرة على التحكم على الأقل للحظة وللإحساس بالسعادة اعتماداً على النتائج تكون خبرة حالة الطلاقة النفسية وقد استخدم لوصف هذه الحالة مصطلحات من أكثرها شيوعاً (الخبرة المثلى للأداء- الأداء القمي- الشعور ببلوغ الذروة- تكون في التركيز الكامل). (٢٠ : ١٢٥)
- وحيث يري الباحث ان الحواجز النفسية تختلف من رياضة الي اخر وحيث زيادة صعوبة الرياضة من المهام المطلوبة قد تؤدي الي خفض الحواجز النفسية لدي اللاعب حيث الرضا التام والتاقل مع المهام يعطي اللاعب دوافع وتحفيز يقلل مش الشعور بعدم القدرة علي الاداء وخفض الحواجز النفسية لدى لاعبي الخماسي الحديث يشير الي ان اللاعبين يتدربون علي خمسة اللاعب مما يحتاج الي وقد وجهد مضاعف للاستمرار والمثابرة لذي فان لاعبي الخماسي يتميزون بالطلاقة النفسية التي تساعدهم علي خفض الحواجز النفسية.
- الطلاقة النفسية والعوامل المرتبطة بحدوثها هو السبيل لجعل هذه الخبرة سهلة المنال بالنسبة لكل الرياضيين والمشاركين في النشاط البدني. (٥ : ٢٦)
- وقد تكون الحواجز النفسية مصطنعة وكثيرا ما يتذرع بها الفرد ويلجأ اليها اذا لم يوفق في حل مشاكله للتقليل من الصراعات داخلية وايضا لحماية ذاته من التهديد لعجزة عن ارضاء دوافعه بطريقة سوية وعقلانية لاسباب كثيرة كأن تكون المشكلة فوق احتمالها أو تكون نتيجة دوافع لاشعورية لاي عرف مصدرها أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور غي تكوينه النفسي.
- (٩ : ٦٢٨)
- لان الفرد الذي يضع لنفسه أهدافا لا يستطيع الوصول إليها إنما يعرض نفسه للفشل والاحباط والصراع والتي هي بمثابة حواجز نفسية التي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه وتوافقه السليم. (١٣ : ١٧٤)



وهذا ما أكده "اسامة كامل راتب" (١٩٩٥) الي انه يمكن النظر الي الطلاقة النفسية علي انها نوع من النشاط او الحيوية او الشدة لوظائف العقل واساساً للدافعية، كما ان الطلاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك علي طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة النفسية، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة النفسية الايجابية اما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة النفسية السلبية، كما ان الطلاقة النفسية تتميز بالتدرج من حيث الانخفاض او الارتفاع وفقاً لطبيعة الموقف حيث ان الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان في درجة الطلاقة النفسية خلال الأوقات المختلفة وفقاً لنوع الموقف. (٢ : ١٢٧، ١٢٨) وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص على :

- توجد فروق بين متوسطات مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضات الثلاثة (الخماسي الحديث، والسباحة، والزعانف).

☒ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

"عرض توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي حالة الطلاقة النفسية والحواجز النفسية."

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين مقياسي حالة الطلاقة النفسية والحواجز النفسية

($n = 600$)

الدرجة الكلية	التوتر النفسى	قلق المنافسة	ضغوط التدريب والمنافسة	الابعاد	حالة الطلاقة النفسية
*.٤٩٦	*.٥	*.٥٦٢	*.٦٧٤	توازن المهارة بالتحدي .	
*.٥٥٤	*.٦١١	*.٤٦٦	*.٧٦٤	اندماج الوعى بالفعل .	
*.٦٩٥	*.٦٧٤	*.٧١٤	*.٥٧٢	الأهداف الواضحة .	
*.٥٨٢	*.٤٩٥	*.٧٠٣	*.٤٨	التغذية الراجعة .	
*.٦٤٧	*.٥٥٤	*.٧٤	*.٧٨	التركيز على المهمة .	
*.٧١٦	*.٥٤٧	*.٦٨٤	*.٧	الإحساس بالتحكم .	
*.٦٥٤	*.٤٧	*.٥٥٩	*.٩١	فقدان الوعى بالذات .	
*.٦٩	*.٥١٤	*.٥٩٧	*.٧٩	تغير الوقت .	
*.٦٥٥	*.٥٧٨	*.٧٨٨	*.٧٦٤	الخبرة ذاتية الهدف .	
*.٦٨٢	*.٦٤	*.٤٥٩	*.٦٢٧	الدرجة الكلية	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.195$



يتضح من جدول (١٦) أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس حالة الطلاق النفسية والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية قيد البحث.

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس (حالة الطلاق النفسية) والدرجة الكلية للمقياس إحصائياً مع مقياس (الحواجز النفسية) والدرجة الكلية للمقياس لدى (العينة) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن حالة الطلاق النفسية تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي والعقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي. وأهم ما يميز الطلاق 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 منغمساً 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 وبالتالي يحدث التركيز الكامل على المهمة التي يؤديها الفرد عندما يكون في حالة طلاق كل هذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب وبالتالي زيادة الدافع للإنجاز الرياضي، وكذلك الإحساس بالتحكم أو بدقة أكثر لا يوجد لدى الفرد إحساس بالقلق حول فقد التحكم وبالتالي يقل لديه الحواجز النفسية والخوف من الفشل في المهمة المطلوبة في المنافسة ويخفي الاهتمام بالذات أثناء حالة الطلاق حتى يصبح الفرد والنشاط شيئاً واحداً والخبرة ذاتية الهدف هي خبرة داخلية مكافئة للفرد وحالة الطلاق تمثل خبرة استمتاع بالنسبة للاعب وبالتالي لا يكون هناك شعور بالخوف من الفشل بل يصبح لدى اللاعب رغبة في تحقيق الإنجاز.

إن الحواجز النفسية هي العوائق التي تقف أمام الفرد وتمنعه من تحقيق غايته وأهدافه والوصول إلى الإنجاز العالي، فيكون الحاجز أما مادياً أو حاجزاً نفسياً طبيعياً يظهر في مجالات محددة أو على شكل أمراض لا يتدخل الفرد في تكوينها أو نشأتها أو تكون مسبباتها البيئية المحيطة بالفرد أو ربما تنتج من الخوف أو التردد من ترسيب سلبيات داخل النفس البشرية.

(١٠: ١١٣)



والطلاقة النفسية خبرة ذاتية الهدف وتشير إلى حالة العقل التي تحقق الإثابة ومصطلح الطلاقة النفسية يوصف الخبرات في خاصيتين هما الأولى أن الطلاقة النفسية في أوقات خاصة تكون مثالية وممتعة وهذان المصطلحان يقعان على متصل كمي حيث يمكن أن تكون الممتعة عند نقطة منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة، بينما المثالية تشير إلى المستوى المرتفع فقط من الطلاقة النفسية، والثانية أن مصطلح الأداء القمي كخاصية مميزة للطلاقة يشير إلى لحظات السعادة المرتفعة التي يمكن أن تكون أو لا تكون كنتائج الأداء وتكون خبرة الطلاقة قيمة المتصل الكمي بعد ظهور الخبرة المثالية، وتكون هذه اللحظات التي يشعر فيها الرياضي بحالة الطلاقة غير مألوفة ويمكنه استرجاعها. (١٦: ١٢)

كما أن الطلاقة خبرة ذاتية يكون مكافأة للخبرة نفسها وتبحث عنها لأنها ممتعة وعموماً فإن هناك إثني عشر موضوعاً للوصول إلى قمة الاداء والطلاقة في منافسات الكاراتية من خلال الدراسة النوعية لأعلى سبع منافسون ذوي خبرة دولية، اثناء ما قبل المنافسة، فالموضوع يتضمن نوعاً من الأشخاص ذوي خبرة، في مهارات التدريب العقلي، لذا فالاهم الثقة بالنفس وهو التوقع الايجابي للمهارات البدنية. عموماً احد جوانب هذا الموضوع يشتمل على تحويل داخل وخارج المنافسة وهذه المقدرة على التحويل تكون عن طريق المهارات العقلية كما تعتبر خبرة الثقة بالنفس كقوة كبيرة. بالاضافة إلى أن الثقة بالنفس هامة جداً لبلوغ الهدف لحظة الزروه اثناء المنافسة الرياضية وبعض. الدارسين يشيرون إلى احراز الطلاقة من خلال قمة الاداء فكأن التدريب هدف ومكافاة شخصية. (٢١: ٤) (١٥: ١٣)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مقياسي حالة الطلاقة النفسية والحواجر النفسية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال ما أفرزته النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي البحث.
- ٢- هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الخماسي ولاعبي السباحة لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٣- هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الخماسي ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.



- ٤- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي السباحة في محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٥- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي السباحة لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٦- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخماسي ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي الخماسي في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- ٧- هناك فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة ولاعبي الزعانف لصالح لاعبي السباحة في محاور مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بالاتي :-
- ١- إمكانية استخدام المقياسين المقننين في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس الطلاقة النفسية والحواجز النفسية.
 - ٢- إجراء دراسات مشابهه لفئات عمرية مختلفة تضم جوانب الدراسة الحالية .
 - ٣- إمكانية استخدام المقياسين الحاليين من قبل الباحثين والمختصين بالقياس النفسي في دراساتهم.
 - ٤- توجيه العمل التدريبي بالاهتمام بالمجال النفسي وخصوصا الطلاقة النفسية والحواجز النفسية.
 - ٥- ضرورة التأكيد على الجوانب النفسية في الوحدات التدريبية والارشادية ومنها الحواجز النفسية لأنها تعد جانب مهم في تفادى اللاعب العواقب النفسية لأنها تؤثر على الاداء.
 - ٦- ضرورة وجود مدرب للجانب النفسى ووضع مهام أو دروس ارشادية تعمل على تشجيع اللاعبين لتخطى هذه الحواجز النفسية.



المراجع

المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد الزهرة عبد الله, و أنوار عبد الهادي حمود(٢٠٢٠): الحواجز النفسية كدالة للتنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد للاعبي منتخب جامعة القادسية, بحث منشور, مجلة علوم التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, العراق.
- ٢- أسامة كامل راتب(١٩٩٥): علم نفس الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب(٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي", الطبعة الأولى دار الفكر العربي.
- ٤- جهاد أحمد محمد (٢٠١٨): توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية , جامعة بنى سويف.
- ٥- حسن حسن عبده عبدالله (٢٠٠١): تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدي الرياضيين من طلاب الجامعة, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, إبريل, بحث منشور, المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة, العدد الرابع والثلاثون, جامعة حلوان.
- ٦- زينب محمود شقير(٢٠٠٢): مقياس الحواجز النفسية, الطبعة الاولى, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- ٧- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨): الطلاقة النفسية, مركز الكتاب للنشر, ط٢. القاهرة.
- ٨- عبد المحسن عبد الرازق سعود (٢٠١٤): حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض فرق النشاط الخارجي بمدارس دولة الكويت, مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين, المجلد رقم ٥٠, العدد ٩٦, الجزء الأول, عدد ديسمبر, جامعة الزقازيق.
- ٩- نندال دافيدوف (١٩٩٢): مدخل علم النفس, ترجمة سيد الطواب واخرون, ط٣, دار الدولية للنشر والتوزيع, القاهرة.
- ١٠- لهيب أحمد شاکر (٢٠١٥): بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبي أندية الدرجة الاولى المتقدمين لبعض الالعاب الفردية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة, جامعة ديالى.



- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩): مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد محمود محمد مصطفى(٢٠١٦): حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي النخبة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان.
- ١٣- مدحت أبو نصر(٢٠٠٥): الاعاقة النفسية (المفهوم- الانواع - البرامج- الدعاية) مجموعة النيل المصرية، القاهرة.
- ١٤- هانى أحمد عبد الدايم أحمد(٢٠١٧): الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية في بعض رياضات المنازلات، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.

المراجع الاجنبية:

- 15- Columbus، P.J.&Rice ،D (1998): Phenomenological meanings of martial arts participation . .journal of sport Behavior.
- 16- Jackson , S.A. et al ., (2001): Reltionship between flow self concept psychological skills and performece journal of applied sport psychology 13: 152- 129 .,.
- 17- Nektarios A., Suan 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.
- 18- Robert N., et al, (2001): Therelationship between perceived factors that help toattained optimal flow states "hand book of sport psychologe, john wiley & sonsinc, ٢ed.
- 19- Scott Fletcher(2003): Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process.European congress of sport psychology Copenhagen 22 – 27 July P 60.. Book of abstracts



-
- 20– Tenenbaum, G et al.,(1991) : The flow experience a resch analysis of Jack son's flow state scales <http://www.query.fagicmd.towoombe.temebaa.causqu.edu-au..>
- 21– Williams, a. m. &elliott, d. (1999) anxiety expertis, and. visual seearch strategy in karate .journal of sport & exercisise psychology