

دراسة مقارنة لحالة الطلاقة النفسية لدى رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في جامعة ديالى

م.د سنارية جبار محمود

Sanaraijabbar2010gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ملخص البحث :

هدف البحث قياس الطلاقة النفسية لدى رياضي الألعاب الفردية والجماعية لمنتخب كليات جامعة ديالى التي تتضمن ( ١٣ ) كلية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة طبيعة المشكلة ، اما عينة البحث تم اختيار ( ٨٢٣ ) لاعب ولاعبة من منتخب جامعة ديالى و لثلاثة عشر كلية التي تمثل مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارة الاستبيان المرفقة في ملاحق البحث على عينة البحث البالغة عددها ( ٢٣٥ ) لاعب ولاعبة في الألعاب الفردية و ( ٥٨٨ ) لاعب ولاعبة في الألعاب الجماعية بعدها استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لمعالجة نتائج البحث والتي تضمنت ( الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة F ) وتوصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها من خلال نتائج البحث ان حالة الطلاقة النفسية عند لاعبي الألعاب الجماعية والألعاب والفردية لا توجد فروق معنوية وليست لديهم طلاقة نفسية عالية .

Compared to the case of mental fluency among athletes collective and individual games Study

**MD Snarah Jabbar Mahmood**

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala

Research Summary:

The research aims to measure the psychological fluency with sporty individual and collective games for the team the faculties of the University of Diyala, which include 13 faculty researchers used the descriptive manner Survey for suitability nature of the problem, either the research sample was selected (912) for the athletes from the team of Diyala University and thirteen Faculty, which represents the research community way intentional, the researcher conducted a

major experiment through the distribution of the questionnaire attached in annexes research on the research sample the (275) athletes in individual games and (637) athletes in team sports then used researcher statistical bag of social Sciences (SPSS ) to manipulate search results, which included (mean, standard deviation and the value of (t) calculated) researchers found a group of the most important conclusions through a search of the state of mental fluency when players intramural sports higher than the results of individual games.

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان أهمية الجانب النفسي وطرق الأعداد النفسي لها دور كبير في اعداد اللاعبين لتقبل الأحمال التدريبية العالية ودخول المنافسات الحركية والمثيرة في الألعاب الرياضية والطلاقة النفسية هي إحدى المظاهر النفسية المهمة التي يتسلح بها الرياضيون في الألعاب الرياضية المختلفة سواء كانت فردية او جماعية وكذلك للجنسين الذكور والإناث حيث تتحدد الطلاقة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأسلوبها الذي تتميز به في التعامل مع الواقع وكيفية إدراكها وما تتمتع به من خبرات نفسية وتجارب حياتية تعكس مدى الوعي بالمستجدات الموقفية التي تصادفها بين الحين والآخر ، حيث يعتقد الكثير ان هناك اختلاف بين لعبة واخرى سواء كانت فردية او جماعية بحاجة الى الطلاقة النفسية بل العكس ان كل الرياضيين يحتاجون الى أدرك الاتزان بين التحديات والمهارات في النشاط الرياضي وبالتالي الشعور بالاستمتاع أثناء وبعد الأداء الأفضل.<sup>(١)</sup>

ومن هنا تبرز أهمية البحث حول التميز النوعي لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين جميعاً لغرض الارتقاء الى مشاعر سارة نصف مثالية الاستثارة وبهذا قد يصل اللاعب الى معنى جديد لحياته على الرغم من حالات اليأس والإحباط التي تنتشابه نتيجة الضغوط والاضطرابات التي يواجهها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية .

### ٢-١ مشكلة البحث : وجدت الباحثة ان هناك بعض المظاهر النفسية المهمة لها علاقة كبيرة

على اداء الرياضيين سواء كانت في الالعاب الجماعية او الفردية ومن هذه المظاهر النفسية

١- حسن حسن عبدة (٢٠٠١ م ) تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة ، المجلة العلمية

للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامع حلوان .

الطلاقة النفسية التي لابد ان يتحلى بها اللاعبون بقدر كبير لتعكس غياب التوتر ومشاعر سارة لكل الضغوطات التي يواجهها اللاعبون اثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، ان كثير من المنافسات يصل اللاعب الى حالة من الاستسلام والهبوط في المستوى والاداء نتيجة عدم تحمل الضغوطات والفشل وان عدم معرفة هذه التأثيرات بالنسبة للرياضيين تعد مشكلة كبيرة وحقيقية يواجهها الرياضيون على مستوى الالعاب الفردية والجماعية نتيجة قلة خبرة اللاعب وتصوراته واتجاهاته التي يحملها بداخله ازاء البيئة التي يتفاعل معها .

### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- قياس الطلاقة النفسية لدى رياضي الالعاب الفردية والجماعية لمنتخب كليات جامعة ديالى التي تتضمن ( ١٣ ) كلية تتضمن الالعاب الفردية (٢٣٥) لاعب ولاعبة و(٥٨٨) للالعاب الجماعية ومجموع العينة (٨٢٣) .
- ٢- مقارنة لحالة الطلاقة النفسية بين بعض الالعاب الفردية ( العاب قوى - مباراة - منضدة ) وبعض الالعاب الجماعية ( كرة السلة - كرة الطائرة - كرة قدم الصالات )
- ٤-١ فرض البحث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الالعاب الفردية و الالعاب الجماعية في حالة الطلاقة النفسية .
- ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري / رياضيو الالعاب الفردية و الالعاب الجماعية لمنتخبات كليات جامعة ديالى التي تتضمن ( ١٣ ) كلية .

٢-٥-١ المجال الزمني / من ٢٠ / ٢ / ٢٠١٥ ولغاية ١ / ٥ / ٢٠١٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني / القاعات الدراسية لكليات جامعة ديالى .

### ٦-١ تحديد المصطلحات :

حالة الطلاقة النفسية : هي حالة تعكس غياب التوتر ، القلق ، الملل ومشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة . (١)

### ١-٢ الدراسات النظرية :

1- Aruthur S.Marr (1999): In the zone a biobehavioral theory of the flow experience, Ianna @ bell south and drmezmer , Company .

## ٢-١-١ مقدمة في الطلاقة النفسية :

تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزاً واسعاً من اهتمام الدارسين والباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالأداء الرياضي ، وعلى الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فان هناك بعض الخصائص النفسية التي يتوقع ان تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق افضل النتائج وفي السنوات الأخير أكدت القراءات النظرية الدراسات البحثية وجود حالة الطلاقة النفسية ( Psychological Flow State ) أقل الظواهر النفسية فهماً في الرياضة رغم أنها تحقق زيادة الفاعلية المعرفية وانهماك الرياضي في الأداء من خلال البقاء في المنطقة الإدراكية وبتطابق القدرات والتحديات من خلال تحقيق الانتباه العام .

كما تتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام خلال الاداء الرياضي وعدم الوعي والاحساس بالزمن ، ويلاحظ خلال حالة الطلاقة النفسية وجود تكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الاداء والانعزال عن مصادر التشتت وزيادة القدرة على الاداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب . (١)

## ٢-١-٢ أهمية الطلاقة النفسية في المنافسات الرياضية :

تعتمد الطلاقة النفسية على كيفية ادراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطلاقة عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته والتفوق عليها . وأن لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة ، وقد توصل الكثير من الباحثين ومنهم ( Kimiecik , 1992 ) ( Stein , 1992 ) ان الرياضيين الذين يتسمون بخبرة الطلاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدرة وتحدي من اللاعبين الآخرين . ان الفهم الأفضل للطلاقة لأهمية الطلاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية . (١)

١- عمرو احمد السيد : ( ٢٠٠١ ) بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .  
١- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، ٢٠٠٩ م ، ص ١٥٢ .

وتعتمد الطلاقة النفسية على كيفية ادراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في أفكاره من خلال تنظيم الطاقة النفسية فضلا عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لانها ستؤثر بصورة وبالاخرى على مستوى الاداء سواء الايجابي او السلبي .

### ٢-١-٣ كيفية الوصول الى حالة الطلاقة النفسية :

يحتاج الرياضي الى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة وان اي اختلال في التوازن بينهما سيؤدي حتما الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية والتي هي افضل تهيئة نفسية للاعب لتحقيق الاداء الجيد في المنافسات الرياضية ، وان قدرة اللاعب بالاستمتاع والرضا النفسي وتجاوزه لمتطلبات المهارة ذات الدقة والاتقان ووصوله الاقصى مستوى من الاداء تجعله يصل الى الطاقة العالية والابتعاد عن الخوف والشعور بالامان والدفع الذاتي يمكنه من الوصول الى الطلاقة النفسية وبما ان الطلاقة النفسية هامة للاعب لتحقيق مستوى افضل من الاداء فهي ايضا تشكل اثابة لمن يمتلكون القدرة على انجاز هذا الاداء دون النظر الى نتائجه فضلا عن ان خصائص الطلاقة لها تأثير مهم في توصيل اللاعب الى الاداء الامثل ومن هذه الخصائص التحرر من القلق وزيادة الوعي والادراك والاحساس بالاداء بدون جهد فضلا عن خبرة عالية بطاقة الاطلاق وتمثل الحالة المثالية لاداء اللاعب. (٢)

### ٢-١-٤ نظريات الطلاقة النفسية : (١)

ان مستوى التعبئة النفسية من لاعب لآخر يلعب دورا فعالا في تحديد ما يملكه هذا اللاعب من مستوى مقبول للتعبئة النفسية وعلاقة هذا المستوى في الأداء المهاري ، هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحديد مستوى تعبئة الطاقة النفسية وقد تناولها الكثير من العلماء قدموا الدراسات في مجال علم النفس الرياضي وتناولوا مفهوم الاستثارة بالتحليل والتجريب والتفسير لمحاولة التوصل الى طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء ، وحيث ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي تفسر هذه العلاقة منها نظرية الافز ( الدافع ) نظرية نموذج u المقلوب نظرية هنن (منطقة الوظيفة المثلى ) ونظرية الإخفاق الحاد .

٢- محمد جسام عرب: مصدر سبق ذكره ، ص٥٤

١ - هويدا اسماعيل ابراهيم ، بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ،

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥ .

١- نظرية الحافز ( الدافع ) :

قدم ( Hull 1943 ) نظرية الدافع التي تقترض بوجود علاقة خطية بين الأداء والاستثارة وتقترض هذه النظرية ان الزيادة المفرطة للاستثارة تؤدي الى تحسين الاداء وزيادة في التعبئة النفسية ويتوقف ذلك على درجة صعوبة المهارة من ناحية ومدى إتقانها من ناحية اخرى والعكس صحيح .فهذه الطردية تساعد اللاعب لتحقيق افضل اداء ممكن خلال اتجاه اللاعب نحو مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق الفوز والاداء الحسن .

٢- نظرية انموذج حرف U المقلوب ( العلاقة المنحنية )

في عام ١٩٠٨ ( Yerkes & Dodson ) باقتراح انموذج اليو المقلوب ان اساس ومفهوم هذه النظرية تشير الى ان هناك علاقة منحنية بينه وان ارتفاع الاستثارة يعمل على تقسيم الاداء الى نقطة محددة يطلق عليها مصطلح (Zon of Optimal Function) اي منطقة الطاقة المثلى وهنا تبرز أهمية المحافظة على مستويات الطاقة في حدودها المثلى للاستمرار في تحقيق أفضل اداء رياضي .

ان المرحلة اللاحقة التي تحدث على وجهين الأول زيادة الاستثارة عند حدودها المقبولة وهذا مردودة سلبية على الاداء اما الثاني انخفاض في مستوى الاستثارة الذي يولد عدم المبالاة في مستوى الاداء .

٣- نظرية منطقة هنن للوظيفة المثلى :

هذه النظرية امتداد طبيعي لنموذج يو المقلوب وعدم القدرة على مراعاة الفر وقات الفردية يرى ( Hanin 1980 ) ان مستوى الاستثارة المثلى لأحد اللاعبين يختلف عن مستواه لدى زملائه الآخرين في نفس اللعبة . ويفترض هنن وجود منطقة للوظيفة المثلى لكل متنافس ويشير ايضاً الى امكانية تحديد الاستثارة المثلى عن طريقة تقييم المتكرر لاستثارة الرياضي وعلاقته بالاداء المتميز وتؤكد العديد من الدراسات على العلاقة الحاصلة بين وجود الرياضي في منطقة الوظيفة المثلى وتحقيق افضل أداء يمكن الوصول اليه .

٤- نظرية الإخفاق الحاد :

هي محاولة التعامل مع طبيعة الاستثارة كبناء متعدد الابعاد قدم ( Hardy , Fazey 1987 ) انموذج معدل لفرضية اليو المقلوب المستمدة من نظرية الاخفاق الحاد والتي قدمت من قبل

( Thom 1970 ) كنموذج رياضي لوصف الانقطاع المفاجئ الذي يحدث في الحياة الطبيعية كنتيجة للتغيرات غير المتوقعة .

ان مقياس الطلاقة النفسية هو للأستاذ ( عبد العزيز عبد الحميد ) علم النفس الرياضي في جامعة الزقازيق ، وحيث طبق المقياس على البيئة العراقية وعلى عينة عددها ( ٨٢٣ ) لاعب ولاعبة لمنتخبات كليات جامعة ديالى ، ومن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء حول فقرات المقياس اتفق على نسبة ( ٦٥% - ٩٠% ) لاعتماد الفقرات الصالحة .

#### ثبات المقياس :

لتحقق من ثبات مقياس الطلاقة النفسية استخدمت الباحثة طريقة معامل الفاكرونباخ وهي صورة عامة لمعادلة معامل الثبات وهو من اكثر مقاييس الثبات شيوعا وهذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي وهو يشير الى قوة الارتباط بين الفقرات في الاختبار ولا يجاد الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة على بيانات عينة التجربة الرئيسية والبالغة ( ٩٠٠ ) لاعب ولاعبة ثم استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) وعند استخراج معامل الثبات كانت قيمته ( ٩٠ ) وهو معامل ثبات عال ويمكن الوثوق فيه لتقدير ثبات الاختبار .

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢ دراسة هويدة إسماعيل إبراهيم ألعبي بعنوان مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق :

هدف هذا المقياس الى دراسة ظاهرة واقع البيئة العراقية لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق افضل خبرة رياضية .وكانت مشكلة البحث هو عدم قدرة اللاعب على اداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية في البيئة العراقية واستنتجه الباحثة في التوصل الى ستة مجالات في بناء مقياس الطلاقة النفسية للاعبين العراقيين بكرة الطائرة وهي ( الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الاستمتاع ، التحكم والسيطرة والية الاداء ) .

#### ٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح المقارن بوصف هذه الدراسة تتناسب مع طبيعة المشكلة .

٢-٣ عينة البحث : تم حصر مجتمع البحث الذي يمثل لاعبي الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية من رياضيو منتخبات كليات جامعة ديالى ٢٠١٥ ولبالغ عددهم (٨٢٣) بما فيهم الألعاب الفردية (٢٣٥) و الألعاب الجماعية (٥٨٨) بالاعتماد على شعبة النشاط الرياضي في كل كلية من كليات جامعة ديالى تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وحسب الجدول (١) .

## جدول ( ١ )

ت	الكليات	كرة سلة	كرة طائرة	العاب قوى	مبارزة	كرة منضدة	قدم صالات
١	كلية الادارة والاقتصاد	١٤	١٥	١٢	٥	٧	١٨
٢	كلية التربية والفنون الجميلة	١٠	١٢	٧	٣	٦	١٥
٣	كلية الطب البيطري	١٢	١٤	١٠	٣	٨	١٠
٤	كلية الطب	١٠	١٢	٦		٥	١٥
٥	كلية التربية الأصمعي	١٣	١٤	١٠	٤	٨	١٨
٦	كلية الفنون	١٥	١٧	٦	٥	٤	٢٨
٧	كلية التربية الاساسية	١٨	٢٠	١٠	٨	٩	٢٥
٨	كلية العلوم	١٥	١٤	٥	٣	٤	١٥
٩	كلية علوم القران	١٢	١٥	٨	٣	٦	٢٤
١٠	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٤	٢٥	١٨	١٤	١٥	٤٠



١٤	٣		٥	١٤	١٠	كلية الزراعة	١١
١٤	٧		٨	١٥	١٢	كلية الهندسة	١٢
٢٣٦	٨٢	٤٨	١٠٥	١٨٧	١٦٥	العدد	
٢٨.٦٧	٩.٩٦	٥.٨٣	١٢.٧٥	٢٢.٧٢	٢٠.٠٤	النسبة المئوية	

### ٣-٣ أدوات جمع المعلومات ووسائلها :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية ذات العلاقة .
- معلومات شبكة الاتصالات العالمية ( الانترنت ) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لمقياس الطلاقة النفسية .
- استمارة التسجيل الخاصة بالبيانات .
- أقلام رصاص .
- ساعة توقيت الكترونية .

٤-٣ خطوات تنفيذ البحث : في المراحل الأولى للبحث وبعد تحديد أفراد عينة البحث قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء والمختصون ملحق ( ١ ) في صلاحية استخدام مقياس حالة الطلاقة النفسية .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بغية التعرف على محتويات المقياس المستخدم في البحث والظروف المكانية والزمانية للاختبار لتلافي الصعوبات في التجربة الرئيسية ٣ / ٣ / ٢٠١٥ .

٦-٣ التجربة الرئيسية : قامت الباحثة بتوزيع مقياس الطلاقة النفسية على عينة البحث من رياضيو منتخبات جامعة ديالى ( ١٣ ) كلية بتاريخ ١٠ / ٣ / ٢٠١٥ ولغاية ١٢ / ٤ / ٢٠١٥ وبمساعدة أساتذة كليات جامعة ديالى ( ١٣ ) كلية وذلك بتخصيص ( ١٥ ) دقيقة الأخيرة من الدرس بعد التأكيد وتحديد وقت الاستجابة لدى أفراد العينة أثناء

التجربة الاستطلاعية للوقت الملائم لاستجابة المفحوصين وبعض أفراد العينة ثم استجاباتهم أثناء وقت فراغهم في الدوام الرسمي وبشكل مباشر .

٧-٢ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الملائمة في الحقبة الإحصائية ( SPSS ) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة F.

#### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

##### جدول ( ٢ )

الجدول الوصفي الاحصائي لمتغيرات البحث في المجموعات

Maximum	Minimum	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عينة البحث	المجموعات
247.000	95.000	49.712	161.733	165	كرة سلة
238.000	95.000	46.724	162.326	187	الكرة الطائرة
238.000	95.000	46.722	160.373	236	كرة الصالات
238.000	95.000	50.343	152.167	48	المبارزة
238.000	95.000	48.184	156.232	82	منضدة
238.000	95.000	47.808	153.686	105	الالعاب قوى
247.000	95.000	47.807	159.345	823	Total

يتبين من الجدول ( ٢ ) ان لعبة كرة السلة الذي يبلغ عددهم (165) كان الوسط الحسابي قد بلغ ( 161.733 ) وانحراف معياري ( 49.712 ) واقل قيمة بلغت ( 95.000 ) وأعلى قيمة بلغت ( 247.000 ) اما لعبة كرة الطائرة الذي بلغ عددهم ( 187 ) كان الوسط الحسابي قد بلغ ( 162.326 ) وانحراف معياري ( 46.724 ) واقل قيمة بلغت ( 95.000 ) وأعلى قيمة بلغت ( 238.000 ) اما لعبة كرة الصالات البالغ عددهم (236) كان الوسط الحسابي قد بلغ (160.373) وانحراف معياري (46.722) واقل قيمة بلغت ( 95.000 ) وأعلى قيمة

(238.000) اما لعبة المبارزة البالغ عددها (48) كان الوسط الحسابي قد بلغ (152.167) وانحراف معياري (50.343) واقل قيمة بلغت (95.000) واعلى قيمة بلغت (238.000) اما لعبة المنضدة البالغ عددها (82) كان الوسط الحسابي يبلغ (156.232) وانحراف معياري (48.184) واقل قيمة بلغت (95.000) وأعلى قيمة بلغت(238.000) اما لعبة العاب القوى البالغ عددهم (105) قد بلغ الوسط الحسابي (153.686) وانحراف معياري (47.808) واقل قيمة بلغت (95.000) وأعلى قيمة (238.000) . حيث بلغ عدد العينة (823) ووسطهم الحسابي (159.345) وانحرافهم المعياري بلغ (47.807) واقل قيمة لهم بلغت (95.000) وأعلى قيمة لهم بلغت (247.000) .

## جدول ( ٣ )

مجموع المربعات بين المجموعات وداخل المجموعات

المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	نسبة الخطأ
بين المجموعات	9483.550	5	1896.710	.829	.529
داخل المجموعات	1869222.448	817	2287.910		
المجموع	1878705.998	822			

ان جدول (3) يبين ان مجموع المربعات بين المجموعات قد بلغ (9483.550) وبدرجة حرية بلغت (5) ومتوسط المربعات بلغ (1896.710) و F بلغت (.829) ووينسبة خطأ (.529) اما مجموع المربعات داخل المجموعات قد بلغ (1869222.448) وبلغت درجة الحرية (817) حيث بلغ متوسط المربعات (2287.910) وبلغت F (.829) وونسبة خطأ (.529) اما مجموعهم قد بلغ (1878705.998) وبدرجة حرية (822) .

## الطلاقة النفسية للألعاب الفرعية والألعاب الفردية وقيمة ت

المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة الخطأ
الاطلاقة النفسية	588	161.376	47.506	1.931	.054
الاطلاقة النفسية	235	154.264	48.280	1.917	.056

يبين الجدول (٢) ان الطلاقة النفسية للألعاب الفرعية البالغ عددهم ( 588 ) وبلغ الوسط الحسابي ( 161.376 ) وانحراف معياري ( 47.506 ) وبلغت قيمة ت ( 1.931 ) ونسبة خطأ ( 0.054 ) اما الطلاقة النفسية للألعاب الفردية البالغ عددهم ( 235 ) حيث بلغ الوسط الحسابي ( 154.264 ) وانحراف معياري ( 48.280 ) وقيمة ت ( 1.917 ) ونسبة خطأ ( 0.056 ) .

## ٤-٢ مناقشة النتائج :

في الجدول (2) تبين ان متغيرات البحث اي الالعب الفردية والجماعية قد حصلت على نسبة قليلة بالانسبة لانحرافها المعياري وفي جميع الالعب وهذا يدل على الدلالة غير معنوية لحالة الطلاقة لديهم ما عدا لعبة المباراة قد حصلت على نسبة جيدة من الانحراف المعياري وهي نسبة نصف قيمة المقياس الذي بلغ (50.343) اما أوساطهم الحسابية فكانت متفاوتة ولكن بنسب قليلة ايضا اما في جدول (٣) فكانت مجموع المربعات بين المجموعات وداخل المجموعات ايضا نسب قليلة جدا وفي جدول (٤) يبين ان الطلاقة النفسية للالعب الفردية والفرعية قد حصلت على نتائج متفاوتة بين أوساطها وانحرافات المعيارية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الالعب الفرعية ووجود فروق معنوية للفردية في لعبة المباراة .

فسرت الباحثة هذه النتيجة باعتبار الألعاب الفردية تحتاج جمع كل الطاقات الذهنية والعقلية والنفسية والمعنويات العالية من تحقيق الأهداف في المنافسات الرياضية وبهذا لا بد من إطلاق عنان كل الامكانيات النفسية والجسمية في تحمل العواقب الطائفة أثناء المنافسة عكس الألعاب الفرعية يكون لديهم مستوى اقل من الطلاقة النفسية وذلك لخصوصية اللعبة وصعوبة الشعور بحالة من الطلاقة النفسية لانها تكون مجتمعة بين عدد كبير من اللاعبين على عكس الألعاب الفردية فهي شعور بين الفرد الرياضي وبين ذاته الذي يزيد من الطلاقة ووصول اللاعب بأعلى

مستويات الراحة الايجابية وتقليل التحمل في المنافسات الرياضية . ان أهمية الطلاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلا عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث يلتزم اللاعب بالشعور لفترة طويلة فضلا عن تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء بحيث تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولاسيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل .<sup>(١)</sup>

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- استنتجت الباحثة ان حالة الطلاقة النفسية عند لاعبي الالعاب الفردية اعلى من الالعاب الفرقية في لعبة المباراة .
- ٢- تميز لاعبي المباراة مع لاعبي الالعاب الفردية عدم وجود طلاقة نفسية اكثر من غيرها من الألعاب .

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على تنفيذ البرامج والندوات النفسية لجميع الالعاب الرياضية .
- ٢- اعداد برامج سلوكية ومعرفية من قبل الخبراء والمختصين في المجالات النفسية في الجامعات العراقية .
- ٣- إجراء بحوث الطلاقة النفسية على العاب أخرى .

#### المصادر العربية والاجنبية :

- اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠١ .
- حسن حسن عبدة (٢٠٠١ م ) تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامع حلوان .

١- اسامة كامل راتب ، الاعداد النفسي للنشء ، القاهرة ، دار الفكر للنشر ، ٢٠٠١ .

- عمرو احمد السيد : ( ٢٠٠١ ) بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .

- ٤- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، ٢٠٠٩ م ، ص ١٥٢ .

- ٥- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، ٢٠٠٩ م ، ص ٥٤

- - هويدا اسماعيل ابراهيم ، بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥ .

- Aruthur S.Marr (1999): In the zone a biobehavioral theory of the flow experience, Ianna @ bell south and drmezmer , Company .

## ملحق ( ١ )

### قائمة بأسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي والشهادة	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ . م . د	الاء زهير	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
٢	أ . م . د	كامل عبوا لكيالي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
٣	أ . د	محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	خبير متقاعد

٤	أ . م . د	مها صبري احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضي جامعة صلاح الدين
٥	أ . م . د	احمد رمضان احمد	علم النفس الرياضي	خبير متقاعد
٦	أ . د	خالد ابراهيم احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

## ملحق ( ٢ )

ت	الفقرات	تطبيق	درجة	درجة	درجة	لا تنطبق
		علي درجة كبيرة	متوسطة	مقبولة	قليلة	على
١	لدى الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من ضغوط المنافسة					
٢	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس					
٣	استطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة					
٤	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة					
٥	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي					
٦	لدى المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل					
٧	لدى الشك في نفسي أثناء المباراة					

					تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبا على نتيجتها	٨
					ارتكب أخطاء في المباراة لأني اهتم ببعض الواجبات الخطئية	٩
					ارتكب اخطاء كثيرة عندما افقد القدرة على التركيز	١٠
					ادائي المهاري يفقد الى الدقة في المنافسات	١١
					اخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة	١٢
					اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	١٣
					اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	١٤
					اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة	١٥
					اشعر بان جسدي متوتر اثناء المنافسة	١٦
					ابذل أقصى جهد في المنافسة	١٧
					كلما زادت أهمية المباراة كنت أكثر استمتاعا بالاداء	١٨
					لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام المنافس	١٩
					اتحكم في انفعالاتي طول فترة المباراة أو المنافسة	٢٠
					اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	٢١
					احسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة	٢٢
					من السهولة اثارتي أثناء المباراة	٢٣
					احساس بالاثارة يسهم في تحقيق أدائي في المنافسة	٢٤



					لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	٢٥
					اشعر بالاستمتاع أثناء الأداء في المنافسة	٢٦
					لاهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة	٢٧
					أدائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة	٢٨
					اصل الى قمة الأداء المهاري في المنافسة	٢٩
					يقلقني آراء الجمهور ويشتت انتباهي	٣٠
					نقد الجمهور لأدائي يجعلني افقد تركيزي	٣١
					أجد صعوبة في الإتقان المهاري	٣٢
					انا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية أثناء المنافسة	٣٣
					أجيد الحركات التي تتطلب سرعة الأداء	٣٤
					أجيد التحليل السريع لتحركات المنافس	٣٥
					أشعر بالاسترخاء الذهني أثناء المباراة أو المنافسة	٣٦
					استطيع التذكير ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة	٣٧
					اخشى من احتمال إصابتي في المنافسة	٣٨
					اكون سعيدا عند تحقيق أهدافي في المباراة	٣٩
					اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة	٤٠
					لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	٤١

					اشعر بالملل وعدم الرغبة وعدم اللعب أثناء المنافسة	٤٢
					استطيع التكيف مع ظروف المباراة الغير متوقعة	٤٣
					انتظر المنافسة بشوق ورغبة	٤٤
					اشعر بالقلق والتوتر أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة	٤٥
					اصل الى درجة عالية من الدقة والإتقان يوم المباراة	٤٦
					قمت باداء المهام بطريقة اليه وتلقائية بدون تفكير	٤٧
					كان انتباهي مركزا كليا على ما كنت افعله	٤٨