



جامعة اكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي .
الموضوع:

الطاقة النفسية وعلاقتها بالدفاعية الأليجار لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على بعض اندية الرابطة الولائية لولاية البويرة

إشراف الأستاذ :

* د.نبيل منصوري

إعداد الطالب :

• شنان محمد

السنة الجامعية : 2019 / 2018

تشكرات

الحمد و الشكر لله رب العالمين على نعمه دائما فكل الفضل لله سبحانه و تعالى على إتمام هذا العمل

وهنا يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ القدير و المشرف على هذا العمل الدكتور "منصوري نبيل" الذي لو يبخل علي بنصائحه جزاك الله عني كل الخير أستاذي...شكرا

جزيلًا

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذ التربية البدنية "شلابي محمد" على الاستقبال الحار وعلى ما قدمه لي من

معلومات وتسهيلات لإجراء التريص بشكل جيد، كما أشكر جميع القائمين على ثانوية "عبد الرحمان

شيبان".

أود أن أشكر بشكل خاص وأن أعرب عن امتناني لأساتذتي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية، على التكوين المعرفي والتطبيقي الذي قدموه لي خلال هذه السنوات الثلاث.

وفي الأخير نشكر كل شخص قدم لنا يد المساعدة سواء من قريب أو من بعيد

الصفحة	المحتويات
	الشكر والعرفان
	الاهداء
أ - ث	مقدمة
	الجانب التمهيدي
01	1- إشكالية الدراسة
04	2- فرضيات الدراسة
04	3- أهمية الدراسة
05	4- أهداف الدراسة
05	5- أسباب اختيار الموضوع
05	6- الكلمات الدالة في الدراسة
08	7- الدراسات السابقة
18	8- ملخص البحث
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الطلاقة النفسية
19	تمهيد
20	1- تعريف الطلاقة النفسية
21	2- أنواع الطلاقة النفسية
25	3- خصائص الطلاقة النفسية
27	4- عوامل الاستعداد النفسي للطلاقة
30	5- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية
31	6- أبعاد حالة الطلاقة النفسية
35	7- التوجيهات التطبيقية للمدربين، والمربين لتعليم وتدريب الرياضي على تحقيق الطلاقة النفسية
42	8- الطلاقة النفسية عند الرياضيين
43	9- أبعاد الطلاقة النفسية
	الفصل الثاني : وضعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم
47	تمهيد

48	1- مفهوم الدافعية
49	2- أهمية الدافعية
50	3- النظريات المفسرة للدافعية
52	4- وظائف الدافعية و فوائدها
53	5- أنواع الدوافع
57	6- الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية
57	7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
58	8- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
59	9- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية
الفصل الثالث : الدراسة الميدانية	
60	تمهيد
61	1-الدراسة الإستطلاعية
63	2- المنهج المتبع
64	3- مجتمع الدراسة
64	4- عينة البحث
65	5- أداة الدراسة
71	6- مجالات الدراسة
72	7- صعوبة البحث (الدراسة الميدانية)
73	8- الوسائل الإحصائية
73	9- تحليل النتائج
74	خلاصة
الفصل الرابع : عرض، تحليل و مناقشة النتائج	
75	1-عرض و تحليل النتائج المحصل عليها
76	2- عرض النتائج المحصل عليها في الفرضية الأولى
86	3- عرض النتائج المحصل عليها في الفرضية الثانية
89	4- عرض الفرضية العامة
90	5- مناقشة النتائج المحصل عليها
95	6- الإستنتاجات

96	خاتمة
97	الاقتراحات و الفروض المستقبلية
	قائمة المراجع

قائمة الجداول و الأشكال و الصور

الجداول	
76	جدول رقم (01) يمثل الطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس
77	جدول رقم (01) يمثل الطلاقة النفسية في مجال تركيز الإنتباه
79	جدول رقم (03) يمثل الطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق
81	جدول رقم (04) يمثل الطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع
82	جدول رقم (05) يمثل الطلاقة النفسية في مجال بعد التحكم و السيطرة
83	جدول رقم (06) يمثل الطلاقة النفسية في مجال بعد الية الأداء
85	الجدول رقم(07) بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية
86	الجدول رقم (08) المتوسطات الحسابية و النسب المئوية و الدرجة لاستجابات لاعبي كرة القدم
89	الجدول رقم (09) العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز
الأشكال	
40	شكل (1) نموذج يوضح العلاقة بين الموقف الرياضي, وعوامل الاستعداد النفسي والطلاقة كسمة-والطلاقة كحالة-والأداء

الإطار العام للأدلة

الجانب النظري

مقدمة الدراسة:

يعد التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات ومن هذه العلوم التي تعتمد على الجانب التطبيقي والنظري نجد التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية تكاملية مشتركة تشتمل على المدرب واللاعب والإدارة والإمكانات، و يهدف التدريب الرياضي لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الوصول باللاعب الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، وذلك من خلال إعداد اللاعبين من ناحية بدنية ومهارية وخططية ونفسية خاصة في كرة القدم.

ومن هنا شهدت السنوات الأخيرة إهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعب كرة القدم من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، حيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تعددت أساليبه وطرقه إلى حد كبير، وظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من ناحية أخرى.

فيشير هارة (Harre,1982,p 10) عن التدريب الرياضي التدريب الرياضي بأنه :عملية إعداد الرياضيين من النواحي البدنية ، والمهارية ، والنفسية ، والعقلية من خلال التمارين البدنية وتطبيق الأحمال التدريبية المناسبة.

ويعد الجانب النفسي من أهم جوانب الإعداد وخصوصاً عند التقارب في جوانب الإعداد الأخرى كما هو الحال لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا، حيث يتفق كل من علاوي)

(1992) ومتوفيف (Matveyev,1980,p.167) في إشارتيهما إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي ، ثم الإعداد المهاري ، ثم الإعداد الخططي ، وأخيرا الإعداد النفسي .ولاعبو المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات ، والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة في حالة التقارب في جميع جوانب الإعداد ، هو العامل النفسي والذي يكون متوفرا بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل.

فالجانب النفسي يعد من أهم الجوانب الإعداد وخصوصاً في جوانب الإعداد الأخرى إضافة إلى الإعداد البدني والمعرفي ثم المهاري والخططي . إن لاعبو المستويات العليا متقاربون في هذه المستويات والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة هو العامل النفسي والذي يكون متوفراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين أصحاب المشاركات الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح التكيف لديهم .

من الخصائص السيكولوجية للمنافسات، أنها ترتبط بمجموعة من المتغيرات التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي أثنائها، وقد تمتد في بعض الأحيان حتى بعد الانتهاء منها، لان ما يميزها عن ظروف التدريب هو زيادة حماس اللاعبين وارتفاع مستوى الدافعية لديهم، ولفهم هذه المتغيرات المصاحبة للأداء الناجح يتطلب ذلك معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء،ولعل الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساس بوصفها خبرة ذاتية ايجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالي والقيم، وفي ضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب النفسي في فعالية كرة القدم بوصفها لعبة حديثة،فضلا عن قلة البحوث التي تناولت الربط بين الطلاقة النفسية بمستوى الانجاز المهاري في كرة القدم (ع.المجيد،2012 ص3)

ونظرا لكون الباحثين الذين يعملون في المجال الرياضي، ومتابعون لكرة القدم لاحظوا بان اغلب المدربين المحليين يركزون على الأداء البدني والمهاري والخططي، ولا يعيرون أهمية للجوانب النفسية إلا القليل عن غير دراية أو تنقصهم الخبرة في هذا المجال لاسيما فيما يتعلق بموضوع الطلاقة النفسية التي تعد من المصطلحات الحديثة والمتجددة التي تتناول الطاقة النفسية المثلى للاعبين بشكل دقيق من أجل تهيئة نفسية أفضل للرياضيين لبذل الجهد و التفوق في المنافسات .

وتعد الشخصية نمطا سلوكيا مركبا وثابتا إلى حد كبير ، ويميز الفرد عن غيره من الأفراد ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا، والتي تضم القدرات العقلية والانفعالية والإرادة والتركيب الجسمي الوراثي والوظائف الفسيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه المميز للتكيف مع البيئة. (عبدالخالق،1993، ص 24).

ولعل من الموضوعات النفسية الجديدة وذات الارتباط بالشخصية التي اضحى لها الدور الابرز في عطاء اللاعبين هو موضوع (الطلاقة النفسية) الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن ان تزيد من دافعة للاعبين في المباريات خصوصا ان كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين ويعد موضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب كامل،2004).

و يعتبر موضوع الدافعية من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء و الباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة .

و قد اشار مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن ود وورث **wood worth** 1908م و غيره من العلماء الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري .

و قد اشار العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية و العالمية

و يشير واقع الرياضة في الجزائر و منها كرة اليد الى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية و البدنية و الخططية دون اعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خططية و كذلك مهارات نفسية و من بين هذه الاخيرة الدافعية و من هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى الدافعية و هي صفة نفسية و الاداء المهاري و هو جوهر العمل و الانجاز ما ومن هنا جاءت دراستنا هذه في محاولة للاجابة عن العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

1- إشكالية الدراسة:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم التي شهدت اهتماما متزايدا في الآونة الأخيرة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات، يهدف بالنهاية الى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الالعاب الرياضية اثناء المنافسات، وبما ان المنافسة تعني السرعة في احراز الفوز على الفريق المنافس، فيشترط لتحقيق هذا الفوز تنفيذ الواجبات المختلفة التي ينبغي على كل لاعب القيام بها لبلوغ الهدف، وبناءا على ذلك زاد الاهتمام في تهيئة واعداد اللاعبين في المنافسة على نحو جيد من خلال التداخل بين جميع نواحي الاعداد (البدينية، المهارية، الخططية، النفسية) ويمكن القول عندما تتساوى مستويات اللاعبين في نواحي الاعداد بالنواحي العملية كافة، فاننا نستطيع القول بان العامل النفسي يمكن ان يكون المتغير الحاسم في مواقف المنافسة، فظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالاعداد الرياضي في منظور تاثير تلك المتغيرات النفسية على الاداء الرياضي، اذ يتاثر رياضيو جميع الالعاب ومنهم لاعبو كرة القدم بوجود متغيرات نفسية عديدة تصاحبهم قبل المنافسة و اثناءها، ولعل اغلب القراءات النظرية اكدت وجود حالة الطلاقة النفسية بوصفها خبرة ذاتية تساهم في انهاك الرياضي في الاداء وتكون مصاحبة للرياضي اثناء المنافسة، فلا يكاد اي رياضي اية فعالية ان يستغني عنها لانها تزيد من قدرته النفسية على اداء الممارسات الحركية و المتنوعة، فاذا كان المدرب يستطيع تنظيم الطاقة النفسية من خلال العلاقة بين احمال التدريب و فترات الراحة فان تنظيم الطلاقة النفسية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى، وذلك لتحقيق النتائج المرجوة اثناء المنافسة.

وعلى هذا الاساس يحتاج الرياضي للاستقرار النفسي المطلوب استعدادا للسباق، ولعل من المتطلبات الرئيسية لتحقيق النجاح والفوز بالمنافسة بشكل عام ومن ضمنها فعالية كرة القدم هو

الجانب المهاري، إذ تعد المهارات الأساسية في هذه اللعبة ركيزة مهمة لتحقيق الانجاز والتي من الممكن ان تتأثر بالظواهر النفسية اثناء المنافسة، فقد اشار (مانيل) الى ان الاداء الفني له علاقة مباشرة بالحلة النفسية للاعب

(احمد، 2005، ص74)

و يستخدم مصطلح الطلاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الخبرة المثلى للأداء، الشعور ببلوغ الذروة، اللعب في المنطقة إذ تعرف أيضاً بأنها " حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة . (عبد العزيز، 2008، ص 10)

وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فان البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء . أي انه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه . (عبد العزيز ، 2008، ص12)

ولقد أصبح واضحاً حديثاً أن للطلاقة النفسية دوراً وفعاليتها كبيرة في تحقيق الفوز للرياضيين والفرق الرياضية، ومدى تأثر نوع الفعالية الرياضية بالحالات النفسية ، ويعد الاعداد النفسي من المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية ، والذي كان في اغلب الأوقات الفيصل في تحقيق النتائج الجيدة في المسابقات الرياضية.

ولما كانت مشكلة الوصول إلى البطولة الرياضية تتمثل في الاعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الذي يستلزم الاهتمام بحالة اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجانب النفسي بعد الجوانب البدنية والمهارية والخطية في الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الكرة الطائرة خاصة حتى تتحقق النتائج المرجوة ، إذ أن معظم الأبطال على المستوى

الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ، وان هناك عاملا مهماً يحدد نتيجة جهودهم في أثناء المنافسات الرياضية في سبيل تحقيق الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً مهماً ويتأسس عليه تحقيق التفوق. (الديب، 2008، ص 3)

وتعد الطلاقة النفسية الناحية الايجابية للطاقة النفسية والتي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في المباراة ، وخاصة في الرياضة الجماعية والتنافسية التي لا يغيب عن أي متابع لها أنها لعبة تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط ، والفوز بالمباراة " فالطلاقة هي الجزء الايجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية مما يؤثر في انقياد الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً ، وبانفعالات ايجابية يمكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء . (الخيكاني، 2006، ص 20)

و من خلال ما تقدم،تناولت الباحثة في دراستهما للطلاقة النفسية بوصفها مدخلا اساسيا لتحقيق اهداف المنافسة وعاملا مهما لتحقيق الانجاز الرياضي،ومن هنا تتجلى اهمية البحث في معرفة مستوى الطلاقة النفسية وتفسير العلاقة بينها وبين مستوى دافعية الانجاز في ضوء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

وفق طرح الإشكالية التالية : هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي

كرة القدم؟ ومنه نتفرغ الى الاشكالتين الجزئيتين التاليتين:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

ما مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2 الفرضة العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالي.

2- مستوى دافعية الانجاز عالية لدى لاعبي كرة القدم

3- أهمية الدراسة :

في الكثير من الأحيان تتساوى مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد بالنواحي العملية كافة، فإننا نستطيع القول بان العامل النفسي يمكن أن يكون المتغير الحاسم في مواقف المنافسة، فظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي في منظور تأثير تلك المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي، إذ يتأثر رياضيو جميع الألعاب ومنهم لاعبو كرة القدم بوجود متغيرات نفسية عديدة تصاحبهم قبل المنافسة واثناءها، ولعل اغلب القراءات النظرية اكدت وجود حالة الطلاقة النفسية بوصفها خبرة ذاتية تساهم في انهاك الرياضي في الاداء وتكون مصاحبة للرياضي اثناء المنافسة، فلا يكاد اي رياضي اية فعالية ان يستغني عنها لانها تزيد من قدرته النفسية على اداء الممارسات الحركية والمتنوعة، فاذا كان المدرب يستطيع تنظيم الطاقة النفسية من خلال العلاقة بين احمال التدريب وفترات الراحة فان تنظيم الطلاقة النفسية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى، وذلك لتحقيق النتائج المرجوة اثناء المنافسة.

4- أهداف الموضوع :

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والدافعية للانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف مستوى الاطلاق النفسية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى دافعية لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

5- أسباب اختيار الموضوع : نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى أسباب

ذاتية وهي :

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة .
- الميل الشخصي لهذا الموضوع وحبنا وعشقنا لكرة القدم .

فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية :

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذا الموضوع ،كذلك استمرار معانات الأندية الرياضية لكرة القدم من نقص كبير في مستويات الأداء وزيادة الفاعلية الإنتاجية للاعبين .

6- الكلمات الدالة في الدراسة:

الطلاقة النفسية : هي حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (هويدة إسماعيل إبراهيم، 2005، ص23)

كما تعتبر الطلاقة النفسية :أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء

فضلا عن أن الطلاقة هذه تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل. (راتب، 1995، ص146)

التعريف الإجرائي:

هي حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني والتي تحقق أفضل مستوى في الأداء وما يصاحب ذلك الأداء بالشعور الاستمتاع من اجل تحقيق أفضل النتائج

دافعية الانجاز: تعود كلمة الدافعية "إلى اللاتينية، حيث نجد جذورها في كلمة **movere** وتعني يدفع أو يحرك وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك. (عبد اللطيف، 2003، ص68)

و الدافعية للانجاز الرياضي تشير الدافعية للانجاز إلى طموح الفرد المستمرة أو الثابتة عموما في تخفيف هدف مماثل لمعايير معينة على أساس مستوي محدد للامتياز. (1993 p40 Bloch . H.etautres)

يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

(حسن علاوي، 2006، ص 252)

تعرف الدافعية على انها طاقة كامنة في الكائن الحي ، تعمل على استثارته يسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم ذلك عن طريق الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع حاجة معينة او الحصول على هدف معين

(جابر عبد الحميد، 1998، ص 98).

كما يشير الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي. (أمين فوزي، 2003، ص 81)

التعريف الإجرائي للدافعية:

هو سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من اهداف وفيما يسعه من تحقيقه ويعبر عنه في الدراسة فيما يحصل عليه اللاعب في مقياس حسن علاوي للدافعية الانجاز

كرة القدم:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية ، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها ، رومي جميل ((كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (مريم سليم ، 379، 2002)

7- الدراسات السابقة:

7-1 دراسة رمزي جابر (2008) (الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لبعض المتغيرات التالية (تصنيف اللاعب ، مركز اللاعب) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (80) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين أي ما نسبته (41.6%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (192) لاعباً. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة من تصميم هويدة إسماعيل (2005). وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين جاءت كبيرة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (77.4%). وكذلك يتضح من نتائج الدراسة بأن محور الثقة العالية احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.6%)، بينما جاء في المرتبة الثانية محور الاستمتاع بوزن نسبي (81.9%)، ثم جاء في المرتبة الثالثة محور التركيز في الأداء بوزن نسبي (74.1%)، بينما جاء محور الابتعاد عن القلق في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (69.1%). وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير اللاعب الدولي .-ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير مركز اللاعب.

7-2 دراسة مؤيد عبد الرزاق حسوم وآخرون (2009) العلاقة بين الطلاقة النفسية

والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدلاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

-الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

-العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (105) لاعبة، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الطلاقة النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

واستنتج الباحثون:

-تمتلك لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة مستويات جيدة من الطلاقة النفسية فضلا عن التوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي.

-وجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.

وأوصى الباحثون:

-التأكيد على تطوير الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة من خلال البرامج النفسية.

-إجراء اختبارات دورية لتقييم الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعادالتفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

7-3 الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري،

إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب. ولتحقيق أهداف الدراسة، أجريت على عينة قوامها (75) لاعبا من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتمثل ما نسبته (32.75%) تقريبا من مجتمع الدراسة، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد (2004)، ومن أجل معرفة الأداء البدني والمهاري استخدمت مجموعة من الاختبارات البدنية وشملت (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثني الجذع إماما، ولمس خطين متوازيين في دقيقة، واختبار كوبر)، ومجموعة من الاختبارات المهارية وشملت (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، و ركل الكرة لأبعد مسافة)، ومن أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار شفيه للمقارنات البعدية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية-: إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عاليا في جميع المجالات (مجال الثقة بالنفس، ومجال تركيز الانتباه، ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستمتاع، ومجال التحكم والسيطرة، و مجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%)، بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75 - %). (إن المتوسطات الحسابية للاختبارات اللياقة البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (عدو 50 متراً، والوثب الطويل من الثبات،

والجري المتعرج، وثني الجذع أماما، والجلوس من الرقود في 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة، واختبار كوبر) كانت على التوالي: (6.27 ثانية، 2.31 مترا، 22.77 ثانية، 40.74 سم، 30.46 مرة، 33.32 مرة، 3080 متراً - .(إن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، و ركل الكرة لأبعد مسافة) كانت على التوالي : (36.45 مترا، 16.12 ثانية، 2.56 مرة، 39.86 سم، 23.99 مترا، 6.08 مترا، 54.03 متراً - .(وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج، والجلوس من الرقود في 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية واختباري: (ثني الجذع أماما، واختبار كوبر - .(وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج، والتصويب بالقدم على هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة، وركل الكرة لأبعد مسافة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية واختباري: (ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ودقة التمرير الطويل - .(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات) :الثقة بالنفس، ومجال الاستماع، ومجال تركيز الانتباه، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال مواجهة القلق تبعا إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية هذه الفروق لصالح الدفاع . -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين مجالات) :مجال الثقة بالنفس،

ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستماع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال تركيز الانتباه تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، ولصالح الخبرة الطويلة - . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، وثني الجذع أماما، والجلوس من الرقود في 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في دقيقة، واختبار كوبر) تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب، ولصالح لاعبي الهجوم - . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في اختبارات: (الجري المتعرج، والجلوس من الرقود في 30 ثانية، واختبار كوبر) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبارات: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، وثني الجذع أماما، ولمس خطين متوازيين في دقيقة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة - . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين الاختبارات مهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير مركز اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في الاختبارات مهارية: (التصويب بالقدم على هدف محدد، ودقة التمرير الطويل، وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية الفروق بين لاعبي الدفاع و (الوسط والهجوم) ولصالح الوسط والهجوم - . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم

في فلسطين في الاختبارات البدنية: (السيطرة على الكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين بدقة التمرير الطويل، وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختباري) :الجري المتعرج بالكرة، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: -ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين ولما لهذا من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية - .الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبين كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطئية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات. الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية، الأداء البدني، الأداء المهاري لدى اللاعبين المحترفين، كرة القدم، فلسطين.

دراسة الخواجا والقدومي 2010

4-7 الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب ، والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (254) لاعباً من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم ، والكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، وطبق عليها مقياس راتب وآخرين (2004) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي

والذي اشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي : (الثقة بالنفس ، وتركيز الانتباه ، ومواجهة القلق ، والاستمتاع ، والتحكم والسيطرة ، و آلية الأداء).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (86 %) ، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (76.81 %) ، يليه مجال (الاستمتاع (71 %) ، يليه مجال آلية الأداء (66.77 %) ، يليه مجال مواجهة القلق (55.84 %) ، يليه مجال التحكم والسيطرة الرياضية (54.80 %) ، وفي المرتبة الأخيرة مجال تركيز كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب و المشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ، ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة ، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية.

وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتتميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.

5-7 دراسة علي حسين محمد و فراس محمود علي سعد بهنام جرجيس (2010) تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز هدف البحث إلى:

- تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز لدى عينة البحث.
- وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الطلاقة النفسية.
- واشتمل مجتمع البحث على لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة المشاركات في بطولة) أندية العراق المفتوحة للسيدات(2009) ، اذ بلغ عددهن (200) لاعبة موزعين على (14) ناديا

رياضيا مشاركا وهم أندية (الفتاة ، قرقوش ، القوش ، بغداد ، فتاة بغداد ، اوهان ، الارمني ، الحسينية ، اكاة

لالا ، كاره ، عمادية ، ابراشي ، كويه)، وموزعين على محافظات العراق ، أما عينة البحث فقد بلغ عددها (140) لاعبة موزعه على الأندية الرياضية المشاركة المذكورة انفاً ، وبواقع (10) لاعبات لكل نادي ، اذ تم اختيارهن بطريقة عشوائية من اللاعبات المسجلات في كشوف اللاعبات الرسمية والمعتمدة في البطولة ، واستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية المعد من قبل (إبراهيم ، 2005) كأداة لجمع البيانات ، وتم إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق الثبات والموضوعية)، واقتصرت

الوسائل الإحصائية على : (المتوسط الحسابي ، والمنوال ، معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون) ، معامل الارتباط البسيط ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط الرتب ، اختبار(ت) ، معادلة (سبيرمان - براون) ، المتوسط الفرضي ، اولنسبة المئوية). وقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

-تميزت لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة بمستوى طلاقة نفسية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية لديهن.

-يعد توزيع لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة المشاركات في بطولة الكرة الطائرة توزيعا طبيعيا على المستويات المعيارية التي حددها الباحثين ، وهذا تأكيد على صدق النتائج.

-وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز للاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة.

-تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الطلاقة النفسية.

6-7 دراسة محمد ، 2008 بعنوان "الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي

الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى كل من حالة الطلاق النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي

بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة ، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين

حالة الطلاق النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة

الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث ، أشتمل مجتمع

البحث على (19) فريقاً للكرة الطائرة، يمثلون الجامعات المصرية في أسبوع شباب الجامعات

الثامن والمقام بجامعة المنوفية حيث بلغ (230) طالباً في هذه البطولة ، أما عينة البحث فتم

اختيارها بالطريقة العمدية وواقع (08) فرق وصلوا إلى دور الثمانية من طلاب الجامعات

المصرية والمشاركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن والمقام بجامعة المنوفية 2008 واختارت

الباحثة 96 لاعبا فريق، وتم استخدامهم في إجراءات الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تصبح عينة

البحث الأساسية (82) لاعبا للكرة الطائرة يمثلون نسبة (64%) من المجتمع الكلي للبحث

،وقد استخدمت الباحثة مقياس الطلاق النفسية ،ومقياس دافعية

الانجاز الرياضي كوسيلة لجمع البيانات ، من إجراءات المعاملات العلمية للاختبارات من (

صدق وثبات) ، واقتصرت الوسائل الإحصائية على : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري

، ومعامل الارتباط البسيط ،الوسيط ،معامل (L.S.D) .الالتواء، تحليل التباين ،معادلة

سبيرمان- براون وجتمان ، أقل فرق معنوى وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

-وجود حالة الطلاق النفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي

بمنتخبات جامعات حلوان،القاهرة،الأزهر الشريف، قناة السويس ،الإسكندرية.

- وجود حالة الطلاقة النفسية منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بمنتخبات جامعات طنطا،التعليم العالي وأسيوط.
- وجود دافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي بمنتخبات جامعات حلوان،القاهرة،الأزهر الشريف، قناة السويس وطنطا.
- وجود حالة دافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بمنتخبات جامعات الإسكندرية، التعليم العالي،وأسيوط.
- توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائية أ بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبعد دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخبات جامعات مصر.
- توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائية أ بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الكرة

7-8 دراسة حبيب علي ظاهر و عايد كريم الكنانى (2011) بعنوان الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق

هدف البحث إلى إيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية والتعرف على مستواها لدى لاعبي الكرة الطائرة وقد استخدم الباحثان مقياس العلاقة النفسية الذي اشتمل على 72 فقرة موزعة على ستة مجالات هي (الثقة بالنفس ،تركيز الانتباه،مواجهة القلق،الاستمتاع،التحكم والسيطرة الرياضية،آلية الأداء) وبعد إجراء التحليل العاملي تم استخلاص ستة عوامل وعليه أصبحت فقرات المقياس النهائية 38 فقرة وقد ظهرت العينة بمستوى متوسط كدرجة كلية أما في مجالات المقياس فقد ظهرت العينة بمستوى متوسط ماعدا مجال الاستمتاع فظهروا بمستوى عالي وأوصى الباحثان بضرورة بناء وتقنين مقاييس نفسية أخرى ولمختلف الألعاب واستخدام المقياس الحالي في ألعاب أخرى .

7-9 دراسة رواء عبد الامير عباس 2012 بعنوان علاقة دافعية الانجاز والثقة بالنفس

بدقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة

8-ملخص البحث:

إن ما يميز لعبة الكرة السلة اعتمادها على القدرات العقلية والنفسية بالقدر نفسه الذي تعتمد عليه القدرات البدنية

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على الانجاز او ثقة بالنفس وعلاقتها بدقة مهارة التهديد من الرمية الحرة لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة السلة لموسم الرياضي 2012/2011

إما مشكلة البحث فكانت تتعلق بأهمية العوامل العقلية لدى لاعبي الكرة السلة بالإضافة إلى العوامل البدنية والمهارية ودورها في تكامل بناء واعداد اللاعب ليكون مؤهلاً لتحقيق النتائج المتقدمة العلاقة. وقد فرضت الباحثة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس ودقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته طبيعة المشكلة ، وبعد إجراء الاختبارات تم معالجة البيانات إحصائياً وقد توصلت الباحثة إلى أهم النتائج وهي وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار دافعية الانجاز للرياضي واختبار دقة التهديد من الرمية الحرة بالكرة السلة. إضافة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الثقة بالنفس الرياضية ودقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة.ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتطبيق الاختبارات النفسية والمهارية من اجل التعريف على مستوى التقدم في كلا العنصرين النفسي والمهاري.

الفصل الأول

الملائقة النفسية

تمهيد:

أصبح واضحاً حديثاً أن للطلاقة النفسية دوراً وفعاليتها كبيرة في تحقيق الفوز للرياضيين والفرق الرياضية، ومدى تأثير نوع الفعالية الرياضية بالحالات النفسية، وبعد الأعداد النفسية من المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية، والذي كان في أغلب الأوقات الفيصل في تحقيق النتائج الجيدة في المسابقات الرياضية. ولما كانت مشكلة الوصول إلى البطولة الرياضية تتمثل في الأعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الذي يستلزم الاهتمام بحالة اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجانب النفسي بعد الجوانب البدنية والمهارية والخططية في الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الكرة الطائرة خاصة حتى تتحقق النتائج المرجوة، إذ أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، وإن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة جهودهم في أثناء المنافسات الرياضية في سبيل تحقيق الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً مهماً ويتأسس عليه تحقيق التفوق

وتعد الطلاقة النفسية الناحية الإيجابية للطاقة النفسية والتي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في المباراة، وخاصة لاعبات كرة الطائرة التي لا يغيب عن أي متابع لها أنها لعبة تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط، والفوز بالمباراة، " فالطلاقة هي الجزء الإيجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية مما يؤثر في انقياد الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً.

1-تعريف الطلاقة النفسية :

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء. (اسامة راتب، 1995، ص146)

فالطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية حيث يتم كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

فالطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية . وهي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً 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 . (حسن علاوي، 1998، ص251)

أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر إحصائياً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة . (حسن عبده، 2001، ص20)

2-أنواع الطلاق النفسية:

لقد حدد كسكزنيماي نوعين من الطلاق: الطلاق الاختيارية مقابل الطلاق الموجهة بهدف.

-الطلاق الاختيارية: وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

-الطلاق الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاق النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاق على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد، والسلوك الواضح، تركيز الانتباه، التحدي والاستثارة بالأنشطة الترويحية، بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاق على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة و التحكم و الأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان حالة الطلاق أكثر ظهورا في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.18.1990. (Crikszentmihalyi M.,1990).

اهمية الطلاق النفسية:

أولا : التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية:

يعد التوتر النفسي من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية غير المرغوب فيها ، ويحدث التوتر عادة لدى

الرياضي عندما يدرك أن متطلبات الموقف (المنافسة) تزيد عن قدرته ومهارته ، في الوقت نفسه فان هذا الموقف يمثل أهمية أو قيمة كبيرة لديه.

ويمكن للمدرب إن يساعد الرياضيين في إنقاص التوتر لديهم عندما يجعل المنافسة في حدود قدراتهم الرياضية، ومن ذلك مثلا ما يأتي:

- الاشتراك في مسابقات أو منافسات في حدود قدراتهم ومستواهم المهاري .
- تطوير قدراتهم البدنية والمهارية للرياضيين بما يمكنهم من التنافس بكفاءة وتحقيق النجاح في المسابقات التي يشتركون فيها.
- أهمية إن يقتنع الرياضيون بان خبرة التحدي لاتعني بالضرورة تحقيق المكسب ، ولكن المهم هو تحقيق أهداف الأداء الخاصة بهم.

ثانيا : تدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية:

تعد المتعة والسعادة في اثناء ممارسة النشاط الرياضي من أهم مصادر الطاقة النفسية الايجابية ، ومن ثم يجب إن يستخدم المدرب الأساليب والإجاءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها الرياضة مشوقة ، ومحتوى البرنامج التدريبي كذلك ، فضلاً عن ذلك يراعي ما يأتي:

- توفير خبرة النجاح والتحدي والإثارة.
- تدعيم قيمة الذات الرياضي.
- تجنب التأكيد باستمرار على نتائج المسابقة.

ثالثا : تركيز التفكير نحو الأداء:

تصنف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضي أثناء الأداء بما يأتي:

- التفكير نحو الذات : أي التفكير في أشياء ترتبط بتقييم الرياضي لقدائه الذاتية والنتائج المتوقعة وعادة فان هذا النمط من التفكير ذو صبغة سلبية يقود إلى القلق بنوعية (الجسمي والمعرفي).

-التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء : أي التفكير في بعض الأشياء غير متصلة بالأداء ، وقد تكون هذه الأشياء غير واقعية.

-التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء : أي التفكير في الأداء ال ارهن.
وينظر إلى النمطيين الأول والثاني على أنهما ذوا تأثير سلبي على الأداء ،أما النمط الثالث فهو المرغوب فيه.

رابعا : التكيف مع بيئة وظروف المنافسة:

يجب أن يتاح للرياضي فرص التكيف مع بيئة وظروف المنافسة التي يتوقع مواجهتها حيث أن ذلك يكسب الرياضي المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر، ومن ثم يساعده على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى ، ويمكن تحقيق ذلك عندما يتاح للرياضي التعود على ما يأتي:

-الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.

-الأدوات والأجهزة المستخدمة.

-الظروف المناخية التي يتوقع أن تقام فيها المنافسة.

-خصائص المنافسين من حيث مواطن القوة والضعف.

-نظام روتيني مستقر يؤديه الرياضي قبل المنافسة بعدة أيام ، أو الساعات القليلة التي تسبق المنافسة (النوم ، التغذية ، الوصول إلى مكان المنافسة).

-التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهدة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة.

-التخطيط الجيد للإحماء في ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التي تسمح للرياضي بتحقيق التهيئة العقلية والعصبية المناسبين.

-تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية عملية الإحماء ، وبداية المنافسة تسمح للرياضي بالتركيز والراحة.

خامسا : الاسترخاء الجسمي والذهني:

يعد التدريب الاسترخائي من الأساليب المفيدة التي يجب أن يتعلمها الرياضي حيث تساعده على تحقيق ما يلي:

-المعرفة الجيدة بحالته البدنية والذهنية.

-تعبئة الطاقة البدنية والنفسية.

-إنقاص الطاقة الزائدة إلى المستوى الملائم للأداء.

سادسا : ممارسة التصور الذهني:

يعد التصور الذهني جزءاً مهماً من أعداد رياضيي المستويات العالية للمنافسات ، حيث يتضمن قيام الرياضي بتصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع مظاهر المنافسة من حكام وجمهور وملاعب وأجهزة.

سابعا : تدعيم الثقة بالنفس:

تعني الثقة بالنفس مدى تأكد الرياضي من قدراته على تحقيق النجاح وان أدائه سوف يكون جيدا في المنافسة ، وثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية.

ثامنا : الاندماج في الأداء :

يعد مساعدة الرياضي على الاندماج الكامل في الأداء والانفصال التام عن مصادر التششت من الأساليب المهمة التي تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى (الطلاق) الناتجة عن خبرة المتعة والإثارة لممارسة الرياضة. (اسامة راتب، 2000، ص 146-151)

3- خصائص الطلاق النفسية: (حسن علاوي 2004، ص 138)

يعتبر تحديد أو معرفة الطلاق النفسية من خلال خصائصها (بأبعادها) المتعددة، والمرتبطة لتحقيق أفضل خبرة نفسية وعقلية للرياضي يستطيع خلالها أن يحقق أعلى جودة من الأداء، كان توجيهها جيدا ومفيدا. وقد تبين هذا التوجه سكرنتيمهالى Csikszentimiholy وأخرون (1990, 1994) حيث قام بوصف هذه الأبعاد، ودعمها في البيئة الرياضية من خلال تحليل الأبحاث السابقة التي أجريت داخل وخارج المجالات الرياضية، وأيضا من خلال التحليل الكيفي للمقابلات الشخصية التي أجريت مع الرياضيين الصفوة اى رياضي (القمة). وقد شملت هذه الخصائص الخاصة بالطلاق النفسية تسعة أبعاد هي :

1. التوازن بين القدرة المهارية- وتحديات الموقف.

2. الاندماج الواعي في الموقف

3. وضوح الأهداف

4. وضوح التغذية الرجعية

5. التركيز على المهمة الجارية.

6. الإحساس بالتحكم والسيطرة

7. عدم الشعور بالذات

8. إدراك الوقت.

9. الخبرة الذاتية.

إن معرفة هذه الخصائص النفسية التي تحدد وتعرف حالة الطلاقة النفسية للرياضيين ذوي المستوى العالي لا شك انه يفيد ويساعد المدربين والمربين، لتوفير وتهيئة الظروف والإجراءات الملائمة لتحقيق وتحسين الخبرة النفسية لممارسة الرياضة، على أساساً حالة الطلاقة النفسية تتحقق من خلال التعبئة لمصادر الطاقة النفسية الايجابية مثل السعادة، والاستمتاع، والإثارة، كما وضح من تحليل تعريفها، فضلاً على أنها حالة من الطاقة النفسية عالية المستوى، والخالية من مصادر الطاقة السلبية مثل القلق، والخوف، والملل، الأمر الذي يتيح للرياضيين ممارسة خبرة الطلاقة خلال التدريب.

إذا راعى المدربين، والمربين الآتي :

- توفير الإجراءات المسيرة التي توفر الشعور بالاستمتاع بالنشاط الممارس مثل (الأدوات، عوامل الأمان

- توفير الإجراءات التي توفر السعادة بالممارسة مثل عدم إكثار النقد، تدرج خطوات التعليم، التشجيع اللفظي والبصري.

- بناء الأهداف الواقعية التي تثير التحدي وتراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.

-التدرج في زيادة صعوبة الأهداف بمعدل 10% من مستوى قدرة الرياضي لتطوير قدراته البدنية والمهارية.

-وضوح التعليمات,وتوفير تغذية رجعية صحيحة لمواجهة التحديات.

-إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة التصور العقلي لاكتشاف أخطائه وتعديلها.

-إتاحة الفرصة للرياضي للاشتراك في مسابقات تجريبية تتناسب وقدراته ومهاراته.

-الإقناع اللفظي للرياضيين أن خبرة التحدي لا تعني المكسب ولكن الأفضل هو تحقيق أهداف الأداء الخاص بهم.

-تدعيم وتقدير قيمة الذات لدى الرياضي بإمداده بالمعلومات الايجابية لمستوى تقدمه وتحسنه.

-توفير الفرص لمرور الرياضي بخبرات نجاح تدفعه للاستغراق في المحاولة وبذل الجهد لتطوير مستواه.

4- عوامل الاستعداد النفسي للطلاقة:

إن مفهوم الشخصية-الذاتية autotelic personality,المتعلق بالاستعداد لخبرة الطلاقة في المجال الرياضي,يقدم توضيحا لفهم توعية الأفراد الذين يكون لديهم استعداد للمرور بخبرة الطلاقة أكثر من غيرهم,إذا ما اعدوا وتدربوا على نحو جيد لإطلاق توظيف هذا الاستعداد في المجال الرياضي. فالشخصية-الذاتية تعني الشخصية ذاتية الهدف,وهي التي يهدف صاحبها إلى السيطرة على الدفاع عن ذاته,والمحافظة عليها,ووقايتها,وتطويرها وتحسينها لتحقيق

نفسها. ولذلك فهي شخصية تعتمد بدرجة أساسية على المكافآت الداخلية الذاتية، التي تحصل عليها نتيجة الاستعراق في ممارسة النشاط الرياضي لقيمه، وتستمتع بتحقيق أهداف تطورها وتحسن أداءها. ولتقديم فهم أفضل لهذه الشخصية، يجب أن نعرض تقييم لعوامل الاستعداد النفسي لدى الرياضي، التي لها علاقة بخبرة الطلاقة، وتتمثل هذه العوامل في:

1. الدافعية الداخلية.
2. التوجه نحو الهدف.
3. إدراك القدرة الرياضية.
4. قلق السمة التنافسي.

1-4 الدافعية الداخلية: Intrinsic motivaton

وهي استعداد فطري يشمل الحاجات العضوية للكفاية، وتقدير-الذات- والحاجات الداخلية للكفاية، وتقدير-الذات هي التي تدفع الفرد على الاستمرار في عملية البحث، ومحاولة التغلب على التحديات العالية. من هنا فالفرد الذي يكون مدفوعا داخليا يجب أن يكون أكثر ملائمة لخبرة الطلاقة بسبب انه سوف يكون مهتما تماما بالواجب الذي يشترك فيه، أو يكلف به. والدافعية العالية للاشتراك في النشاط الرياضي تعتبر عامل ميسر وهام للطاقة النفسية بالنسبة لرياضي الصفوة (القمة). في ضوء هذا يبدو التشابه بين الدافعية الداخلية، والخبرة الذاتية autotelic experience فيما يتعلق بالنشاط الذاتي للفرد الرياضي لأداء الواجبات التي تكلف بها لقيمتها الذاتية، دون انتظار أو توقع لمكافئة مستقبلية خارجية. وهكذا، تتضح العلاقة الايجابية بين الدافعية الداخلية، وخبرة الطلاقة، حيث أن احد مكونات الطلاقة الخبرة الذاتية التي

تعتبر كخبرة مكافئة داخلية. ولذا وصفت ديزي Deci (1980) الطلاقة كحالة نقية للدفاعية الداخلية.

2-4 التوجه نحو الهدف: Goal Orintation

هو مفهوم هام لفهم دوافع الأفراد لمباشرة أنشطة معينة. وداخل المجال الرياضي يعتبر التوجه نحو الهدف (المهمة)، والتوجه نحو هدف (الذات)، هدفان ملائمان، ومناسبان جدا، وذلك لعلاقتهم بإدراك الرياضي لقدراته، تلك القدرة التي تكون قيمتها عالية في المجال الرياضي. ولأن إدراك هذه القدرة يمكن أن يكون عاليا أو منخفضا وفقا لنوع توجه الرياضي نحو هدف (المهمة) أو نحو هدف (الذات)، فإن الأفراد قد يفكرون في تفضيل احدهما على الآخر خلال أدائهم العلمي في إطار اختيار الهدف الذي يبرهن على كفاءتهم. وفي ضوء ذلك فإن الأفراد يبتغون التوجه نحو هدف (المهمة) لأنه يحفزهم على التعلم، وتحسين تطوير مستواهم، في حين الأفراد مع التوجه نحو هدف (الذات) يؤكدون على الفوز (النتيجة) ومقارنة أدائهم بالآخرين، ومحاولة إظهار القدرة أمام الغير. ولهذا يتضح أن الرياضيين المتجهين نحو هدف (المهمة) يكونوا أكثر ملائمة لحدوث خبرة الطلاقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف (الذات)، بسبب حقيقة أن التوجه نحو هدف (المهمة) يركز الرياضيين فيه على (المهمة) أكثر من التصميم على الذات.

3-4 إدراك القدرة الرياضية:

إن إدراك القدرة الرياضية العلي يبدو عاملا حاسما لتسيير مرور الرياضي بخبرة الطلاقة. ولكن هذا يطرح سؤالاً هاماً هو: لماذا يعتبر هذا العامل لإدراك القدرة حاسماً للمرور بخبرة الطلاقة؟ يعلل ذلك بأن التحديات والمهارات يجب أن تكون عالية نسبياً قبل حدوث أي شيء مشابه لخبرة

الطلاقة. هذا إلى جانب أن الرياضيين الذين لديهم اعتقاد في قدراتهم يكونون أكثر ملائمة لتجريب خبرة التوازن بين التحدي الذي يواجههم، ومهاراتهم الذاتية، حتى عندما يكون هذا التحدي التنافسي في نشاطهم الرياضي الخاص أعلى نسبيا. ولذا يرتبط إدراك القدرة الراضية ايجابيا مع خبرة الطلاقة.

4-4 قلق السمة التنافسي:

يعرف القلق التنافسي كسمة بأنه "الميل لإدراك المواقف التنافسية كموقف مهددة، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر من الخوف، والتوتر" ومن جهة نظر مفهوم خبرة الطلاقة، فإن قلق السمة التنافسي سوف يكون معيقا لحدوث خبرة الطلاقة، وذلك بسبب أن الطاقة البدنية للرياضي سوف تكون غير منتظمة نتيجة القلق، وعلى هذا يصبح من الصعب على الرياضي أن يحقق الاستعراق التام لنفسه في النشاط، لان الخوف، والتوتر، صارا يمثلان أولوية تركيزه، في ضوء ذلك يتضح أن القلق نقيض للطلاقة، فالقلق خوف، وتوتر فهو حالة سلبية، بينما الطلاقة استعراق وتوازن نفسي وعقلي أي حالة ايجابية، ولذا لا يستطيع الرياضي أن يكون في حالة طلاقة بينما هو يمر بخبرة قلق عالية. من هنا فان قلق السمة التنافسي يرتبط سلبيا بحالات الطلاقة للرياضيين.

5- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية:

هناك فروق فردية في سعة Capacity الأفراد لتحصيل خبرة الطلاقة. وهذا يطرح سؤال هام مفاده، لماذا تتكرر خبرة الطلاقة بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر؟ الإجابة على هذا السؤال تعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد اعدوا نفسيا على نحو أفضل للمرور

بخبرة الطلاق، بغض النظر عن الموقف. كما أوضح البحث على خبرة الطلاق النفسية انه يوجد أحيانا فروقا في كلا من تكرار، وشدة، وخبرة الطلاق من فرد لآخر. لذا تم محاولة حصر هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاق، وقد شمل هذا الحصر كيف يجري الأفراد عملية المعرفة، وكيف أن بعض الأفراد يكونون افضل قدرة على التركيز بفعالية أعلى. وقد أجاب لوجان Logan (1988) على ذلك بان بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات. وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاق، بدون أن يكون واعين-بذاتهم Self-Conscious. وقد وصف لوجان أيضا عدم وعي الفرد-بالذات بأنه مثل: الفرد الذي يكون قادرا على الاستغراق في النشاط بسبب انخفاض انشغاله بذاته. كما يضيف العمل في نطاق الدافعية الداخلية الفروق الفردية بين الأفراد في الطلاق والذي أجراه (ديزي Deci وريان Ryan 1985) أنا لأفراد الذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا، وبالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاق اكبر. أي أن هناك علاقة بين الطلاق والدافعية الداخلية، حيث أن احد مكونات الطلاق النفسية، هي الخبرة الذاتية Autotelci Experiečne والتي وصفها سكينزنتميهاالي Csikszentmihaly (1990) كخبرة مكافئة داخلية، بينما وصف ديزي Deci (1985) الطلاق النفسية بأنها حالة نفسية للدافعية الداخلية.

6- أبعاد حالة الطلاق النفسية:

في ضوء أهمية حالة الطلاق النفسية التي تساهم في مساعدة الرياضي على استثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي، لتحقيق أفضل أداء، الأمر الذي يخدم الصحة

النفسية له، باعتبار أن حالة الطلاقة تهتم بتعبئة مصادر الطاقة الايجابية. سوف نتناول بالشرح والإيضاح الأبعاد الخاصة بحالة الطلاقة.

1-6 بعد التوازن بين القدرة المهارية-وتحديات الموقف:

في حالة الطلاقة يدرك الفرد التوازن بين تحديات الموقف ومهاراته الذاتية. وبهاتين العمليتين يكون الرد في أعلى مستوى شخصي من الطاقة النفسية. كما يحدث هذا البعد أيضا عندما تتساوى التحديات ومهارات الفرد، وأيضاً عندما يكون التحدي أعلى من متوسط مهارات الفرد الرياضي. ورغم التحدي يبدو الفرد مستعداً ذاتياً.

2-6 بعد الاندماج الواعي في الموقف

الاندماج في نشاط الطلاقة يكون عميقاً عندما يصبح الاندماج تلقائياً أو ذاتياً-ولا توجد استجابات للذات منفصلة عن الأحداث الجارية التي يشترك فيها الرياضي، والتغيرات التي استخدمها رياضيين مختلفين لوصف طبيعة حدوث الأحداث في المواقف الرياضية التي يشتركون فيها كانت مثل: الأفعال تحدث بشكل آلي.

3-6 بعد وضوح الأهداف:

الأهداف في النشاط تكون محددة وواضحة-هذا يعطي الفرد في الطلاقة إحساس قوي لما سوف يفعله. "حقاً معرفة ما أنت كنت تفعله" يمثل مثلاً لهذا البعد اخذ من لاعبي التجديف.

4-6 بعد وضوح التغذية الرجعية:

استقبال التغذية الرجعية الواضحة مباشرة يكون عادة من النشاط ذاته، وهي تسمح للفرد معرفة نجاحه الجاري في تحقيق هدفه. مثال لأحد لاعبي التجديف. استقبل التغذية الرجعية من حركاتي التي كانت تسير بشكل صحيح. وأيضا التغذية الرجعية التي تعطيها الأنشطة الرياضية للمؤدي. هي نوع من التغذية الرجعية يمكن أن يكون مختلفا جدا ولكن النتيجة هي نفسها: المعلومات عن فرد ينجح في تحقيق هدفه.

5-6 بعد التركيز على المهمة الجارية:

التركيز الكامل على الواجب الحادث عندما تكون في حالة الطلاقة. "هو شعور مركز فعلا". وقد وصف هذا البعد عدائي المارثون. التركيز الكامل هو واحدا من أبعاد الطلاقة التي تتكرر كثيرا.

6-6 بعد الإحساس بالتحكم والسيطرة:

إحساس خبرة التحكم يكون تم المرور بتجريبه، ولكن بدون المحاولة النشطة لممارسة التحكم. الشعور بالرغبة في إمكان عمل أي شيء في هذه الحالة، وأيضا لا يمكنك تصور أي شيء يحدث خطأ. ويبدو مهما لهذا البعد لتحقيق التحكم التام هو الإحساس بخبرة التحكم في المواقف الصعبة. وهذا البعد هو مركز خبرة الطلاقة.

6-7 بعد عدم الشعور-بالذات:

إن الفائدة في هذا البعد هي احتقار الذات خلال خبرة الطلاق كما لو كان الفرد والنشاط أصبح شيئاً واحداً. عندما لا ينشغل الرياضي بذاته يصبح أدائه طبيعياً بصورة أكبر. حيث سيفعل الأشياء بثقة وعلى نحو طبيعي ويصبح واضحاً خلال أحداث المواقف الرياضية. ولكن يجب مراعاة أن عدم الشعور-بالذات، لا يعني أن الفرد غير واع لما يحدث في عقله وجسمه، ولكن يفضل ألا يركز على المعلومات المتعلقة بإيضاح من يكون هو.

6-8 بعد إدراك الذات:

الوقت يتغير بشكل يمكن إدراكه بين زيادة السرعة أو خفضها. مثال: عداء المضمار أوضح أن لديه وقتاً للتفكير، أو زيادة سرعته التي كان يحتاجها للسباق. أو زيادة السرعة جداً، وهكذا في صورة دائرية. وفي أحيان أخرى قد يكون الوقت خارج وعينا. ولكن هناك مواقف يجب معرفة الوقت خلالها لنجاح تنفيذ النشاط مثل معرفة نصف الوقت في نشاط السباحة.

6-9 بعد الخبرة الذاتية:

الخبرة الذاتية هي خبرة إثابة داخلية، وهذا البعد يمثل النتيجة النهائية لكوننا في حالة الطلاق. وقد وصف عن طريق الرياضيين بعبارات مثل: خبرة ممتعة حقاً-خبرة تترك في أعلى حالة نفسية، وقد وصف سكنزنتيمهالي-تطور مصطلح الهادفية الذاتية، بأنه مشتق من الكلمة اليونانية (auto) بمعنى ذاتي، وأيضاً من الكلمة "Telos" بمعنى هدف (Goal) والنشاط يكون ذو هادفية ذاتية إذا تم ممارسته لقيمته الذاتية، بدون توقع لبعض المكافآت المستقبلية.

7- التوجيهات التطبيقية للمدربين والمربين لتعليم وتدريب الرياضي على تحقيق الطلاقة النفسية:

تعتبر الطلاقة حالة نفسية ايجابية، يمكن لكل الأفراد الوصول إليها عن طريق التعلم والتدريب، فالرياضيين ذوي مستوى التدريب، والخبرة يكون لديهم استطاعة Capactiy لتحصيل وإدراك طاقتهم النفسية المثلى، (الخبرة المثالية) بل ويحسنون توجيه هذه الطاقة لتحقيق أفضل أداء. وهي حالة تتأثر بالإعداد الثقافي للرياضي الذي يتضمن المستوى التنافسي، والأهداف الخاصة بالبرامج الرياضية، وعوامل الاستعداد النفسي مثل: الدافعية الداخلية، والتوجه نحو الهدف، وإدراك القدرة الرياضية. وتطور الخبرة مع العمل، ونوع النشاط الرياضي. لذا فهي حالة نفسية يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الرياضي كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية، وتعليمه التركيز على الجوانب الايجابية المتعلقة بواجباته الحركية، والأداء. وتجنب تشتت الانتباه في أمور لا علاقة لها بالواجبات أو الأداء الذي تقوم به، وتزويده بالمعرفة والمعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله وجسمه وكيف يستجيب كل منها في المواقف الرياضية. ولذا يمكن للمدربين والمربين عمل الآتي:

أولاً: تجنب الرياضي الأفكار التي تمنع التركيز وتلك التي تقود للقلق:

إن القلق المعرفي هو أقوى مصدر لتشتت التركيز، ولذا يجب العمل على تحديد نوع القلق

المعرفي الذي يقود للتوتر هل هو:

(أ) الخوف من الإصابة (الخطر البدني).

(ب) أم الخوف من عدم المعرفة.

(ج) أم الخوف من فشل الأداء.

(د) أم الخوف من التقويم الاجتماعي السلبي.

ثم يوجه انتباهه إلى المعالجة الملائمة لتطوير تركيز انتباهه، وفقا لنوع القلق وطبيعته مثل:

1- أن يعي الرياضي أن انشغاله الذهني بأفكار غير مرتبطة بأدائه، يعطل استجاباته الجسمية مما يعرضه لاحتمال الإصابة، لذا يجب عليه أن يترك هذه الأفكار، وينتقل بفكره نحو متطلبات الأداء الحالي.

2- أن يتصور الرياضي مراحل أدائه للمهارة قبل الشروع في التنفيذ كما هو الأمر في رياضة الجمباز مثلا.

3- أن يوجه الرياضي تركيز انتباهه على المهارة التي يؤديها، والجوانب الايجابية الذاتية لديه والمطلوب لأدائها.

4- أن يقوم الرياضي بأداء تمارين خاصة خلال عملية الإحماء مشابهة لمهاراته الأساسية لإثارة المحلات الحسية المرتبطة بأدائه لهذه المهارات.

5-- أن يتذكر الرياضي أن تركيز انتباهه هو مهارة ذاتية لتحقيق أفضل أداء.

6- أن يتذكر الرياضي أن القلق ليس خوفا ولكنه تأهب للأداء.

7- استخدام الوسائل التكنولوجية في التعليم، و التدريب لإثارة عدة حواس تزيد التركيز

ثانيا: أن يستثمر المدربين , والمربين عوامل الاستعداد النفسي الايجابية في تعليم و تدريب الرياضي لتحقيق حالة الطلاقة وذلك عن طريق:-

- 1-وضع أهداف شخصية تتحدى قدرات الرياضي (مساوية أو أعلى عن متوسط قدراته) لانجازها,لدفعه لاندماج في الأداء و المرور بحالة الإثارة.
- 2-توجيه الرياضي نحو هدف (المهمة)لارتباطه بالتركيز على الواجب المعطى وليس النتيجة .
- 3-تكليف الرياضي بواجبات غرضية متدرجة الصعوبة تتيح له الفرصة لاكتشاف قدراته والمرور بخبرة نجاح .
- 4-إتاحة الفرصة للرياضي لتكرار المحاولة تحت ظروف الشدة المناسبة لاكتشاف أخطائه وتعديلها .
- 5-التدريب في ظروفمشابهة بالظروف التي تجرى فيه المنافسات الحقيقية لتحقيق التكيف مع البيئة
- 6-استخدام الرياضي للتصور الذهني للمقارنة بين أدائه , ونموذج الأداء الصحيح لاكتشاف وتصحيح أخطائه .
- 7-استخدام الأدوات البديلة , والمساعدة لتحقيق سرعة التعلم دقته .
- 8-الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضي وبالتالي فرصة وصوله لخبرة الطلاقة , فالجسم اللائق بدنيا يكون التفاعل بين وظائفه العقلية والنفسية أفضل .

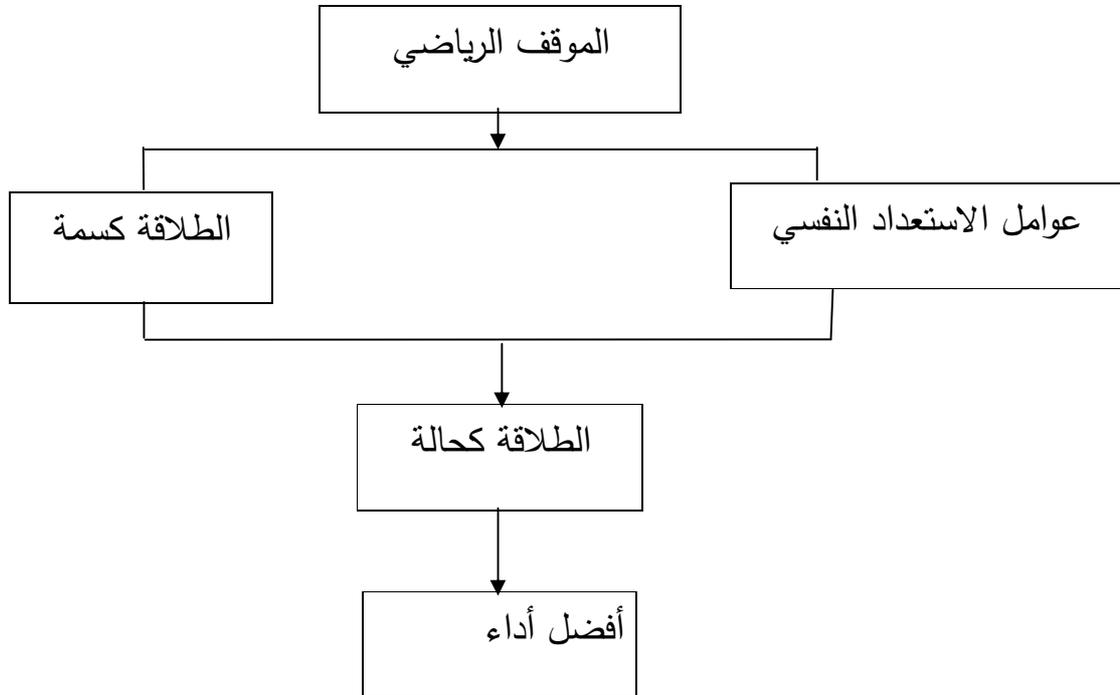
7-1 التمييز بين الطلاق كسمة وكحالة:

إن الخطوة الأساسية للتمييز بين سمة، وحالة الطلاق، تأسس على ملاحظة أن هناك فروق فردية في سعة Capacity الأفراد لتحصيل خبرة الطلاق. وقد ساعد على تفسير هذا الاختلاف مفهوم الشخصية الذاتية الذي أوضح على نحو جزئي لماذا تتكرر خبرة الطلاق بالنسبة لبعض الأفراد أكثر من البعض الآخر؟ وهذا يعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد تكون معدة نفسياً على نحو أفضل لخبرة الطلاق بغض النظر عن الموقف الذي يواجههم . ولكن من ناحية أخرى لوحظ أيضاً انه يوجد اختلاف في كل من التكرار , والشدة المتعلقة بخبرة الطلاق من فرد لآخر, ولهذا نشأ مفهوم الطلاق كسمة, و نشأ مفهوم الطلاق كحالة, وذلك لتقدير كلا من الاستعداد لخبرة الطلاق عموماً خلال الاشتراك الرياضي, وأيضاً تقدير المستويات المختلفة لحالة الطلاق النفسية, وقد استمدت هذه الفكرة من تطوير شبيليرجر, ومارتير لمفهوم السمة والحالة لقياس القلق (1966-1990), ومفهوم الثقة لفيالي (1986) تأسيساً على فكرة أن الأفراد يمكن أن يكون لديهم كلا من حالة انفعال متوسطة, و استعداد لإدراك المواقف بطريقة خاصة. وتطبيق هذه الفكرة على مفهوم الطلاق يوضح أن الطلاق تكون حالة نفسية خاصة لتقدير مستوى الحالة، ويرى أيضاً أن الطلاق (سمة) لتقدير هؤلاء الأفراد المختلفين في ميلهم لخبرة الطلاق على أساس منتظم . و في ضوء هذا التوضيح السابق تم تعريف كلا من مفهومي الطلاق كسمة / وكحالة على النحو التالي :

1- مفهوم الطلاقة كسمة هو: "ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها خلال الاشتراك الرياضي وقدراته الذاتية لانجاز, أو مواجهة هذه التحديات- ولقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كسمة . (The Trait Flow Scale (TFS) وهو مقياس لتقدير

تكرار خبرة الطلاقة مع أي فرد . بهدف تقدير مكونات سمة الطلاقة.

2- مفهوم الطلاقة كحالة هو: "حالة نفسية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للانجاز , أو مواجهة هذه التحديات - وقياس الطلاقة كحالة . (The Flow state Scale(FSS). وقد صمم هذا المقياس لتكون إجابته بعد مسابقة رياضية خاصة ، بالإضافة لتقدير خبرة الطلاقة في تلك المسابقة. بينما صمم مقياس الطلاقة كسمة لتقدير أي من الاستجابات التي تقرر خبرة الطلاقة عموماً خلال الاشتراك الرياضي.



شكل (1) نموذج يوضح العلاقة بين الموقف الرياضي، وعوامل الاستعداد النفسي والطلاقة كسمة-والطلاقة كحالة-والأداء.

يوضح الشكل (1) التفاعلات الداخلية بين عناصر النموذج-والتي تشير إلى الأفراد يختلفون في سماتهم الشخصية التي تميز بعضهم عن البعض الآخر، فسمّة الطلاقة، هي صفة تميز الشخصية-ذاتية الهدف، والرياضيون الذين يتصفون بهذه الصفة يهدفون إلى السيطرة على الدفاع عن ذاتهم، والمحافظة عليها، ووقايتها، وتطويرها، وتحسين قدراتها لتحقيق ذاتها. ولذا فهم رياضيون يعتمدون بدرجة أساسية على العوائد الداخلية الذاتية، التي يحصلون عليها نتيجة التركيز والاستغراق خلال ممارسة النشاط لقيمتها الذاتية، ويستمتعون بتحقيق أهدافهم الشخصية

الخاصة بتطوير أدائهم، وتحقيق الإتقان. ولذا فإن هؤلاء الرياضيون يكونون أكثر ملائمة للمرور بحالة خبر الطلاقة، بغض النظر عن الموقف الرياضي.

ومن ناحية أخرى فإن حالة الطلاقة تتأثر باستعدادات معينة لدى الفرد الرياضي مثل: أسلوب الانتباه الذي يتبناه الفرد للتفاعل مع مثيرات البيئة الرياضية. ولذا فإن الرياضي الذي يبني أسلوب تركيز الانتباه، الذي يعتبر بمثابة انتباه انتقائي للمثيرات. إنما يبني أسلوب يعكس مقدرته على توجيه انتباهه، ودرجة شدته. وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم به كلما كان أكثر استعداداً وملائمة للمرور بخبرة الطلاقة، وبالتالي تحقيق أفضل استجابة.

كما تتأثر حالة الطلاقة باستعداد معين آخر كاستعداد الرياضي للحالة (مثل: القلق كحالة)، والذي يؤثر على درجة تركيزه لانتباهه على الأعمال التي يقوم بها. ولهذا فالرياضي الذي يفتقد إلى التركيز سوف يكون غير ملائماً للمرور بخبرة حالة الطلاقة، وبالتالي لا يستطيع تحقيق أفضل أداء.

في ضوء ذلك تبرز أهمية الاستعدادات النفسية مثل (الدافعية الداخلية- والتوجه نحو الهدف- وإدراك القدرة الرياضية- وقلق السمة التنافسي) كعوامل تؤثر على حالة الطلاقة النفسية، وبالتالي إمكانية تحقيق الرياضي لأفضل أداء- ومن جانب آخر يتضح التفاعل المتبادل بين الطلاقة كسمة باعتبارها صفة للشخصية- ذاتية الهدف، وبين عوامل الاستعداد النفسي لان كلا منها تهتم بالأهداف الذاتية لتطوير قدرات الفرد لتحقيق أفضل أداء.

8-الطلاق النفسية عند الرياضيين:

لقد زاد في السنوات الأخيرة الاهتمام باستخلاص تعريف الطلاق النفسية التي تصف الشعور بما يؤدي ومعرفة نواحي القوة والقدرة على التحكم للخطة والإحساس بالسعادة واستخدام لوصف ذلك مصطلحات عديدة من أكثرها شيوعا :

- الخبرة المثلى

- الشعور ببلوغ الذروة

- اللعب في المنطقة

وسوف نستعرض العديد من وجهات النظر التي تعرف الطلاق النفسية، إذ يصفها كسكنزنيتمهال بأنها "إحساس يطوره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي التي تستحق الاحتفاظ بها وتناقلها عبر الزمن (عبد المجيد، 07، 2012)

ويرى كل من جاكسون (1992) نقلا عن (عبدالعزیز، 2012)، إن الطلاق النفسية هي حالة يستطيع الفرد الرياضي ان يستمتع بها في اي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (عبد العزیز، 10، 2012)

- وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاق النفسية محددًا ان الفرد يكون في حالة وعي شعوري في اثناء الاداء، فان البعض الاخر يعرف الطلاق النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالاداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في اثناء الاداء اي انه في حالة حدوث الطلاق يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي، ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالاداء ونتائجه (عبد المجيد، 2012، ص12)

9- ابعاد الطلاقة النفسية:

للطلاقة النفسية ابعاد عديدة نأخذ منها الابعاد التي تناولتها الدراسة على وفق المقياس الذي تطبقه في البحث وهي كالاتي : (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الاداء)

9-1 الثقة بالنفس:

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من ان الاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة (علاوي، 1998، ص340). وتعرفها مانزو (manzo) نقلا عن (عبد العزيز، 2012) بأنها خاصية ثابتة نسبيا ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الايجابي (تفاؤل) والاعتقاد انك في التحكم والسيطرة (تحكم مدرك) والاعتقاد بانك تملك المهارات و القدرات الضرورية لان تكون ناجحا (كفاءة مدركة) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية (عبد العزيز، 2012 ، 24). وعرفها راتب بانها مدى ادراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق افضل خاصة اثناء مواقف المنافسة الضاغطة (2004،676).

ان المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة لا تعني ماذا يامل ان يفعله الرياضي ، ولكن ماهي الاشياء التي يتوقع عملها : ان الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية (1997،338) .

9-2 تركيز الانتباه

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية للرياضيين ، فهو الاساس لنجاح عملية التعليم والتدريب باشكالها المختلفة فتششت الانتباه او عدم التركيز ياتر سلبا في الاداء (نادر وهشام ، 1988،361)

ويعرف تركيز الانتباه على انه " مقدرة الرياضي على التصنيف فضلا عن الاحتفاظ بالانتباه نحو المتغيرات المرتبطة بمهام وواجبات الاداء " (علاوي ، 1998 ، ص 676) .

ويتحدث بعض الرياضيين عن كونهم في حالة تركيز مع تحويل الانتباه والاحتفاظ بالتركيز طول مسافة السباق والوعي تجاه المنافسين ، اذ يصف احد لاعبي المارثون هذا البعد بقوله التركيز مكون حاسم و احد خصائص الخبرة المثالية ، ولذا يجب تعلم واستبعاد عزل الأفكار الغير مرتبطة بالأداء والتناغم الكامل مع ما يؤدي (crikszentmihalyi ,1990,p25) .

لذا يعد تركيز الانتباه من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح .

9-3 مواجهة القلق:

يعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يناولتها علم النفس الرياضي، إذ يمثل احد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضيين (العجيلي وآخرون ، 15، 1990)

إذ يواجه الرياضي ضغوطا موقفية تختلف درجة شدتها وتكرارها تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي ،ولعل ابرز هذه الضغوط هو القلق مما يحقق إنتاجية انفعالية مؤلمة لعدم وجود توازن جوهري بين المتطلب البدني والنفسي وإمكانية استجابة الرياضي، ووفقا لمدى إدراك الرياضي لهذه الضغوط يفقد الرياضي القدرة على الاحتفاظ بالاتزان بين تحديات موقف الأداء وما لديه من

قدرات ومهارات ويشعر بالعديد من المظاهر السلبية منها القلق وبذلك يعاني من الإجهاد الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي والانسحاب.

وحيثما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الايجابي بين المهارات والتحديات انطلقا من الأهداف الواضحة يتحقق تناغم العقل والجسم وتكاملهما ويمكن التركيز في الأداء، وهذا ما يؤدي إلى قدرة الرياضي على خفض القلق الذي يشعر به في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس إيجابا على طريقة الأداء (محمد، 19، 18، 2005)

9-4 الاستمتاع:

يعرف الاستمتاع في الاداء بانه شعور الرياضي بتحدي مهام الاداء ومتطلبات الاداء لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل اقصى جهد وتحقيق اقصى اداء ممكن" وهو شعور داخلي شخصي يمكن التحكم فيه عن طريق التحديات التي يواجهها الرياضي في مواقف المنافسة (السيد، 35، 2001)

وقد أشار كسزنتيمهالي إلى إن الرياضيين الذين يتميزون بحالة الطلاقة النفسية لديهم فانها تمكنهم من مواجهة تحديات مواقف المنافسة وتحقق حالة الاستمتاع بالأداء، وقد عبر احد عدائي المسافات القصيرة عن هذا البعد بقوله "كانت تحديات المنافسة مرتفعة ولكنني شعرت بالاستمتاع في التفوق على هذه التحديات (crikszentmihalyi.1990.73)

9-5 التحكم وسيطرة الرياضي:

يعرف راتب (2000) بأنه الأداء والتنظيم والتحكم من قبل الرياضي لانفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة (راتب، 688، 2000)، وبعد هذا البعد حاسما لانه يعني إمكانية وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في الأداء في المواقف

الصعبة ذات التحديات المرتفعة ،وهذه نقطة جوهرية في حالة الطلاق النفسية حيث يحدد هذا الإحساس الرياضي من الخوف من الفشل ويكون لديه الشعور بامتلاك الثقة لمواجهة التحديات التي يفرضها الأداء أكثر من كونها تحت التحكم و السيطرة مع ثقة الرياضي في مهاراته وقدراته والشعور بالهدوء،وقد عبر عداء ضمن هذا البعد بقوله استطيع رؤية كل شيء في هذه الحالة (عبد المجيد،21،2008)

9-6 آلية الأداء:

هو مقدرة الرياضي على اداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والاتقان دون التفكير والوعي والشعور بالاداء (راتب،677،2000).

وتشير (اسماء عبد المجيد) نقلا عن سوزان جاكسون (. Jackson S) الى ان شعور الرياضيما يؤدي يمثل اندماج الوعي بالاداء وتكامله،اذ يندمج العقل والجسم معا في اداء متناغم ولا يتطلب هذا التوحد في الاداء جهدا،اذ تعالج معلومات التغذية الراجعة عقليا متزامنة مع هذا التوحد مما يحقق الانهماك في الاداء نتيجة لالتزان الايجابي بين التحديات المدركة والمهارات اللازمة لمواجهة هذه التحديات ويصبح الاداء تلقائي،وقد وصف هذا البعد بطرائق متعددة منها (تحدث الاشياء بصورة تلقائية،الشعور بالتوحد مع الاداء كما ان الذراع جزء من الجسم) (عبد المجيد،20،2008)

الفصل الثاني

وضعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد:

تعتبر الدافعية من أهم السمات الداخلية المتضمنة داخل الفرد و التي تتجلى من خلال الأفعال والتصرفات و السلوكيات، و يمكن استقراؤها أو استنباطها من خلال نتائج التصرفات و الإنفعالات، و عليه فان الدافعية تعتبر مهمة في المجال الرياضي و بالخصوص لدى الرياضي الممارس للنشاط البدني و الرياضي التنافسي

1- مفهوم الدافعية:

لقد تناول العديد من المفكرين والباحثين موضوع الدافعية بالدراسة و سنحاول عرض بعض التعاريف التي قدمها هؤلاء لمفهوم الدافعية.

تعريف عزت راجح" :

الدافعية حاله داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة. (عزت، 1976، ص 76) تعود كلمة الدافعية بلاتينية الى كلمة Mover وتعني يدفع أو يحرك و تشمل دراستها هلى محاولة تحديد الاسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك . (عبد اللطيف، 2000، ص 64).

تعريف احمد عبد الخالق :الدافعية حال من الاستثارة او التبيه، وتثير هذه الحالة تغييرات داخلية اهمها التوتر العضلي و النفسي، كما تحرك هذه الحالة الكائن للقيام بانواع معينة من السلوك في اتجاه معين يعمل على إنهاء التوتر أو خفضه أي انها تؤدي الى سلوك باحث عن الصدق، فالدافعية إذن حالة استثارة داخلية تعمل على استعادة هذا التوازن الذي اختل. (احمد محمد، 2001، ص 45)

1-1 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية:

يعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء التربية، فإننا الان نقوم بتحديد المفهوم عند علماء التربية البدنية والرياضية.

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية " : يمكن تعريف الدافعية بانها استعداد الرياضي لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين حتى يتسنى فهم التعريف تجدر الإشارة الى العناصر الثلاثة:

1-الدافع **motive**: حالة من التوتر تثير السلوك فيظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

2-الباعث **incentive**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه

3- التوقع **expectation** مدي احتمال تحقيق الهدف. (اسامة ،2002،ص72)

2-أهمية الدافعية:

يتفق الكثير من علماء النفس على أن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم , وإشباعها في نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء وحياة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه فورااء كل سلوك بشري دافع يثيره، وهدف يسعى على تحقيقه وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل له. (خير الله عصام، 1984، ص 30)

ولقد اهتم علماء النفس خاصة الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع الذي يعتبر باب من أبواب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنسان والوصول إلى تعديله وتوجيهه أو على الأقل للتعنبؤ به في ظروف ومواقف معينة لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك

معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق تكيف ممكن مع البيئة الخارجية. (زيدان، 1998ص: 58)

3- النظريات المفسرة للدافعية:

1-3 النظرية الإنسانية:

أصحاب هذه النظرية هم الذين يستندون على ما يسمى بهرمية الحاجات، و التي تعني أن الدوافع تترتب على أساس أهميتها أو درجة و الأشد إلحاحًا، إلى الأقل أهمية و الأقل إلحاحًا وبذلك يكون ترتيب الحاجات على الذات، و تتمثل هذه الحاجات في: الحاجات الفيزيولوجية، دوافع البقاء، الحاجة للأمن، دافع الأمن، حاجات الانتماء، دوافع التقبل، حاجات التقدير، دوافع المكانة والانتماء، حاجات تقدير الذات، تقدير الفرد لما يكون قادرًا على تحقيقه، ويجب أن يحدث إشباع ولو جزئي عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد، حيث يذهب الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية أن التحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص (ارنوف وبتج، ترجمة: عادل عزالدين، 1990 ص: 1270)

إلا أن تفسير هذه النظرية للدوافع على أساس الحاجات تفسير ناقص، فالسلوك لا يرجع دائماً، إلى الحاجة فقط فهناك بعض السلوكات لا يمكن تفسير دوافعها، و لهذا جاء أصحاب اتجاه التحليل النفسي بتحليل آخر لمفهوم الدافعية.

3-2 نظرية التحليل النفسي :

و يمثل هذا التوجه أصحاب مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها، فريد، الذي يرى أن الإنسان لا يقوم بأي نشاط إلا إذا كانت هناك غاية أو هدف ينبغي تحقيقه عن طريق هذا السلوك، غير أن هذا لا يعني أنه على وعي دائم بالدافع الحقيقي الذي يدفعه أي أنه لا يشعر دائما بدوافع سلوكه، و قد أدرك الإنسان منذ القدم أنه قام بهذه السلوكات لأسباب لا يشعر بها، فالدافعية تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للربغبات العدوانية و الجنسية التي قد يعبر عنها بطريقة صريحة أو في بعض الصور الرمزية، مثلما هو حاصل في زلات اللسان، فالكثير من الدوافع الفيزيولوجية توجد على مستوى اللاشعور و لا تشعر بها إلا في حالة الحرمان الشديد الذي يهدد الحياة.

غير أن تفسير هذه النظرية لمفهوم الدافعية فيه مغالطة، فالأ شعور لا يكون موجوداً إلا بالكف عن الوجود فكيف نعرف هذا الذي لا ندرك وجوده، لأن اللاشعور ينشأ في أحضان الشعور و هو ما يدل بشكل واضح على أن تفسير الدافعية من مدرسة التحليل النفسي يبقى قاصراً، و لهذا قام بعض الباحثين من علم الاجتماع بالبحث عن تفسير أكثر وضوح لمفهوم الدافعية.

3-4 نظرية التعلم الاجتماعي :

يؤكد أصحاب هذه النظرية على أهمية التعلم السابق و الذي يعتبر أهم مصدر للدافعية، فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة، و الخبرة

الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي، فقد يكون التعلم كذلك بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافيًا لاستثارة حالة الدافعية، و علاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليًا أو خارجيًا، لكن أصحاب هذه النظرية أهملوا دور العوامل الذاتية في استثارة الدافعية.

3-5 نظرية الإثارة المنشطة:

يرى أصحاب هذه النظرية أن أي كائن لديه مستوى معين و مناسب خاص للإثارة و بالتالي فالسلوك يتوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، و هو ما يعني أنه كلما كانت الإثارة مرتفعة أكثر من اللزوم يحدث السلوك لمحاولة تخفيض الإثارة، أما إذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللزوم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الإثارة.
(ارنوف وبتج، المرجع السابق ص:1271)

4- وظائف الدافعية و فوائدها:

تساهم الدافعية في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني و يمكن القول بشكل عام أن الدافعية مهمة لتفسير عملية التعزيز وتحديد المعززات و توجيه السلوك نحو هدف معين، و المساعدة في التفسيرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير والمثابرة على سلوك معين حتى يتم إنجازه، كما أن الدافعية تلعب الدور الأهم في مثابرة الإنسان على إنجاز عمل ما، و ربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند هذا الإنسان، فالدافعية بهذا المعنى تحقق أربع وظائف رئيسية و هي:

***الدافعية تستثير السلوك:** فالدافعية هي التي تحث الإنسان على سلوك معين، مع أنها قد لا تكون السبب في حدوث ذلك السلوك، و قد بين علماء النفس أن أفضل مستوى من الدافعية لتحقيق نتائج إيجابية هو المستوى المتوسط و يحدث ذلك لأن المستوى المنخفض من الدافعية يؤدي إلى الإهمال، كما أن المستوى المرتفع عن الحد المعقول يؤدي إلى ارتفاع القلق و التوتر.

***الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الناس تبعاً لأفعالهم و نشاطاتهم و** بالتالي فإنها تؤثر في مستويات الطموح التي يتميز بها كل واحد منهم، و التوقعات بالطبع على علاقة وثقة بخبرات النجاح و الفشل و التي كان الإنسان قد تعرض لها.

***الدافعية تؤثر على توجيه سلوكنا نحو المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الاهتمام** بها و معالجتها، و تدلنا على الطريقة المناسبة لذلك.

***الدافعية بناء على ما تقدم من الوظائف التي تؤدي بالإنسان إلى الحصول على أداء** جيد و هذا عندما يكون مدفوعاً نحوه.(ارنوف وبيج، المرجع السابق ص:171)

5- أنواع الدوافع:

تصنف الدوافع على أساس فطري ومكتسب، لأن الدافع حالة أو قوة داخلية، جسمية نفسية تثير السلوك في مواقف معينة ومن بينها نجد:

1-5 الدوافع الفطرية:

تسمى كذلك بالدوافع الغريزية وهي التي تدفع الفرد إلى التماس أهداف طبيعية موروثية، وتتنوع الدوافع الفطرية وتظهر منذ الولادة أي قبل أن تكون الخبرة والتعلم، وهي دوافع خاصة بالحفاظ على بقاء الفرد وتسمى بالحاجات البيولوجية، بحيث يجب إشباعها بصورة فردية نسبياً وإلا كان مصيره الموت وهي الهواء، الإخراج، الأكل والنوم، دوافع خاصة بالحفاظ على الذات وهي دافع الجنس والأمومة، دوافع دفاعية ترتبط بالحفاظ على الذات وهي الحب، دوافع تمكن الإنسان من استكشاف البيئة والتعامل وهي دافع الاستطلاع.

تبقى الدوافع الفطرية مشتركة بين كل الأفراد مهما اختلفت البيئة والحضارة، فكل فرد يسعى إلى الحفاظ على ذاته وإبراز قدراته وامتلاك المشاعر.

2-5 الدوافع المكتسبة:

هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبيع الاجتماعي وهي كل ما يتعلمه الفرد عن طريق الخبرة والممارسة والتدريب أثناء تفاعله مع البيئة وعادة ما يصنف علماء النفس هذه الدوافع إلى مايلي:

- دوافع اجتماعية عامة:

تتمثل في كل ما يكتسبه الإنسان عن طريق خبرته اليومية وتفاعله الاجتماعي مهما اختلفت الحضارة التي ينتمي إليها وتبدو واضحة في ميل الإنسان إلى العيش مع الجماعات والاشتراك في مختلف نشاطاتهم الاجتماعية. (محمد شفيق، 2002 ص 197)

- دوافع اجتماعية فردية:

تشمل الدوافع التي يتميز بها الأفراد بعضهم عن بعض، فقد يكتسبها لخبرته الخاصة ولا يكتسبها البعض الآخر لأنه لا يميل إليها، وما هذه الدوافع والميول إلا اتجاهات نفسية تعبر عن استعداد وجدائي مكتسب ثابت نسبيا يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو أشياء معينة. (حسين فايد، 2004 ص: 92-94)

كما نجد دوافع أخرى خاصة بالعملية التعليمية، تعمل على تسهيل عملية التعلم ولها علاقة وثيقة بها وتتمثل في الدوافع التالية:

- الدافع إلى الاستكشاف والاستطلاع:

تظهر مختلف الدراسات أنه كلما كان المثير جديدا يستثير الرغبة في الاستطلاع أكثر ولكن عندما يكون غير مرتبط بأية خبرة سابقة، أي الموقف التعليمي الجديد يثير في المتعلم حب الاستطلاع والاستكشاف للمعرفة، فكلما كانت هناك خبرات تعليمية جديدة يشجع المتعلم على الاستطلاع والبحث والاستكشاف.

- دافع التنافس والحاجة إلى التقدير:

وجد أن التقدم في العمل يتأثر بفعل هذا الدافع بالتدرج ووجود دافع التنافس يؤدي بالمتعلم إلى الاجتهاد والعمل المثابر للحصول على أعلى النتائج ومنه تحقيق التقدير لذاته.

- الدافع إلى الإنجاز والنجاح:

يتمثل في إنجاز التلميذ بصفة جيدة، أي الحصول على علامات جيدة من أجل النجاح. (صالح محمد علي أبو جادو، 1998 ص: 153)

- الدافع إلى المعرفة:

يتمثل في الرغبة في المعرفة والفهم والإتقان وحل المشكلات، فالدوافع المعرفية تتمثل في حب الاستطلاع والميل إلى التعرف على كل شيء.

(مصطفى زيدان، 1983 ص: 153)

- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ،هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة(Gerand , bet gros.g 1985 p223.)

6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي . (Macolin Revue , 1998.P12)

7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة

1-7 شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

2-7 اتجاه الجهد :

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببةإلخ .

3-7 العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثل الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب . (أسامة كامل،1997، ص 42)

8 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1-8- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

8-2- ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

8-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.(حسن علاوي،1998،ص27)

9 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الدراسة الميدانية

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب ، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقرار كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك ، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ناصر ثابت ، 1984 ، ص74) .

ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

- 1- ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- 2- عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.
- 3- يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.
- 4- يمكن تحديد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

(محمود المنسي، 2011، ص60)

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة و تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعة مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه

أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلاً دقيقاً. (عباس، 1996، ص 11)

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساساً في موضوع الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقاً كحل نظري للموضوع . ومما لا شك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلاً دقيقاً .

(د/ فيصل عباس ، 1996 ، ص 11)

ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز على عينة محددة لاعبي كرة القدم وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية :

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية البويرة 2018/2019. والبالغ عددهم (100) لاعبا أختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة

- التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لولاية البويرة من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة و تحديد قنوات الاتصال النوادي الرياضية

- التنقل الى النوادي المختارة من عينة الدراسة و تسليم اللاعبين استمارة المقياسين من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين .

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس الطلاقة النفسية كانت تستغرق في العموم والمتوسط (ساعة) وأما مقياس دافعية الانجاز فكانت الإجابة على عباراته تستغرق في العموم (نصف ساعة) ومن خلال التطبيق واستلام المفحوصين طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياسين مما جعل الباحث يأخذ عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه .

2- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

(إخلص ، مصطفى باهي ، 2000، ص83)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، يهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنها تعبيرا كينيا أو تعبيرا كميا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى .

فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها . (محمد شفيق ، 1998 ، ص 108)

3- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة على جميع لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية البويرة ، للموسم الرياضي (2018/2019)

4- عينة البحث :

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل ، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته ، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان و تطبق نتائجها على المجتمع .

4-1 كيفية اختيار العينة :

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات

الدراسة استعملنا عينة من لاعبي كرة القدم الرابطة الولائية لولاية البويرة لرياضة كرة القدم .

5- أداة الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقة ذلك بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم :

و بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على موضوع الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوaja (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) . وكذا دافعية الانجاز تم اعتماد النسب المئوية الآتية بناء على دراستي هنداوي (2012) ودراسة راضي عليوي (2012) وتم في ضوء ذلك :

1-تحديد فقرات المقياسين

2-تحديد ابعاد المقياسي في ضوء دراستنا

أولاً: الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري ، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس الصلابة النفسية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	مجال الثقة بالنفس	13
02	تركيز الانتباه	16
03	مجال مواجهة القلق	13
04	مجال الاستمتاع	05
05	مجال التحكم والسيطرة	16
06	مجال آلية الأداء	09
--	مقياس الطلاقة النفسية	72

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 15 لاعبا في كرة القدم استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05)

وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم يوضح ذلك.

ثالثا : معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

آلية الأداء	التحكم والسيطرة	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الطلاقة	
						1.000	الطلاقة
					1.000	0.851	الثقة بالنفس
				1.000	0.533	0.831	تركيز الانتباه
			1.000	0.346	0.787	0.883	مواجهة القلق
		1.000	0.691	0.541	0.671	0.791	الاستمتاع
	1.000	0.834	0.744	0.671	0.778	0.831	التحكم والسيطرة
1.000	0.854	0.874	0.793	0.571	0.711	0.847	آلية الأداء

رابعاً : ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مجال الثقة بالنفس	13	0.72
تركيز الانتباه	16	0.75
مجال مواجهة القلق	13	0.65
مجال الاستمتاع	05	0.79
مجال التحكم والسيطرة	16	0.74
مجال آلية الأداء	09	0.69
مقياس الطلاقة النفسية	72	0.71

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.71 مما يدل على ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات. تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة

(العبيدي وآخرون، 1990، ص: 143)

إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retestyl) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين ، محمد صبحي، 1995، ص: 197)

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 72 فقرة و06 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) .

خامساً : صدق المقياس :

ويهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (05) محكمين (03) في التربية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس . وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة ، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة ، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها .

وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين ، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوره عن المقياس الأصلي .

• مقياس دافعية الانجاز:

وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضييين ثم الاقتصار على بعدين هي: (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة (حسن علاوي ، 1998 ، ص 180-181)

-عبارات بعد دافع انجاز النجاح هي: 20/18/16/14/12/10/8/6/4/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم: 14/8/4 في عبارات في عكس اتجاه البعد.

-عبارات بعد تجنب الفشل(الخوف من الفشل) هي: 19/17/15/13/11/9/7/5/3/1 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم: 19/17/11 في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي:

درجة كبيرة جدا 5 = درجات، بدرجة كبيرة 4 = درجات بدرجة متوسطة 3 = درجات، بدرجة قليلة= درجتان، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة، أما العبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:
درجة كبيرة جدا = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة 3 = درجات، بدرجة قليلة= 4 درجات، بدرجة قليلة جدا 5 = درجات.

• صدق المقياس :

إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الاختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

• صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيان النشاطات البدنية والرياضية و علم النفس حيث قاموا

بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوحها .

• **ثبات المقياس:**

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ:

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
دافع النجاح	10	0.76
دافع تجنب الفشل	10	0.69
دافعية الانجاز	20	0.73

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.73 مما يدل على ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

6- مجالات الدراسة :

6-1 المجال الزمني :

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2018/2019 . وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة.

-انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر فيفري 2019 .

- قمنا بتحديد الاختبار المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته النهائية تم تطبيقه على الحكام المذكورين في العينة ابتداء من شهر مارس إلى شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني ، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

6-2 المجال المكاني :

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق الاختبار على لاعبي الرابطة الولائية لولاية البويرة

7- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) :

من المتعرف عليه أن كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة ، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل من أهمها :

- قلة المراجع الخاصة بمقياسي الطلاقة النفسية في البيئة الجزائرية

- عدم الجدية من بعض اللاعبينمن جهة وعدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى .

- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع اللاعبين للالتزامات المتعددة لهم .

8- الوسائل الإحصائية :

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدام الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها ، واستخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية - المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

- معادلة كرونباخ ألفا Alpha Cronbach لحساب الثبات للأداة .

8- تحليل النتائج :

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة ، ثم الأبعاد ، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها .

الفصل الرابع

عرض، تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها:

لتحديد مستوى الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوaja (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) وتم اعتماد المنسب المئوية وهي كالآتي :

(70)% فأكثر مستوى الطلاقة النفسية عال

من (50) % الى (69.9)% مستوى الطلاقة النفسية متوسط

أقل من (50) % مستوى الطلاقة منخفضة

ولتحديد درجة دافعية الانجاز الرياضي، تم اعتماد النسب المئوية الآتية بناء على دراستي هنداوي (2012) ودراسة راضي عليوي (2012) والنسب هي:

(80) % فأكثر دافعية بدرجة كبيرة جدا

من (70)% إلى (79.9)% دافعية بدرجة كبيرة

من (70)% إلى (79.9)% دافعية بدرجة كبيرة

من (60)% إلى (69.9)% دافعية بدرجة متوسطة

من (50)% إلى (59.9)% دافعية بدرجة قليلة

أقل من (50) % دافعية بدرجة قليلة جدا

2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصه:

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالي

لتأكيد هذه الفرضية أو نفيها تم حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية لكل مجالات الطلاقة وكذا المستوى الكلي للطلاقة النفسية

1-2 في مجال الثقة بالنفس:

جدول رقم (01) يمثل الطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية	2.69	90.33	عال
02	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	2.56	88.66	عال
03	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	2.49	87.66	عال
04	استطيع التكيف مع ظروف المنافسة الغير المتوقعة	2.32	86.33	عال
05	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسات	2.72	92.33	عال
06	أثق في قدراتي بالرغم من ضغوط المنافسة	2.42	86.66	عال
07	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها	2.69	90.33	عال
08	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	2.34	86.3	عال

09	أنا واثق من أدائي الجيد	2.47	87.66	عال
10	لدى المقدرة على تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة	2.30	86	عال
11	أنا غير متأكد من قدراتي ومهارتي الرياضية	1.47	67.33	متوسط
12	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	2.69	90.33	عال
13	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة	2.50	87.66	عال
	المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس	2.46	87.5	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس كانت عالية في كل الفقرات ما الفقرة 11 التي كان فيها متوسطا بمتوسط حسابي بلغ 1.47 بنسبة مئوية 67.4 بينما بلغ المتوسط في باقي العبارات فقد بلغ ما بين (2.32- 2.69) وبنسب مئوية بلغت ما بين (86.2-90.1) ، وفي المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس ما بين 2.46 ، والنسبة مئوية بلغت 87.5

2-2 مجال تركيز الانتباه

جدول رقم (02) يمثل الطلاقة النفسية في مجال تركيز الإنتباه

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع عزل الأفكار التي تشوش عني في المنافسة	2.30	86	عال
02	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز	2.24	84.66	عال
03	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء	1.45	67.33	متوسط

			المنافسة	
متوسط	64.66	1.38	يصعب علي التركيز أثناء المنافسة	04
عال	86.5	2.40	نقد الجمهور لأدائي يفقدني التركيز	05
متوسط	64.33	1.35	يصعب علي استعادة تركيزي عندما يتشتت انتباهي	06
عال	86.66	2.42	أجيد الملاحظة لحركات المنافس	07
عال	81.33	2.16	أشعر أن تركيزي يضعف بداية المنافسة	08
عال	81.33	2.18	أشعر بعدم التركيز في أوقات الصعبة للمنافسة	09
عال	86.3	2.34	أهازيج الجماهير تشتت انتباهي	10
عال	67.66	1.49	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	11
عال	87.66	2.44	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	12
عال	92.33	2.71	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	13
عال	88.33	2.54	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة	14
عال	87.66	2.25	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	15
عال	86	2.30	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي	16

			في المنافسة
عال	86.33	2.31	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 05، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 14، 15) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (81.2-92.4) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (04-03-06) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(64.3، 67.4)

وفي المستوى الكلي لبعء تركيز الانتباه كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.31 وبنسبة مئوية 86.4

2-3 مجال مواجهة القلق:

جدول رقم (03) يمثل الطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشك قدراتي عند مواجهة المنافس القوي	2.23	87.5	عال
02	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر	1.97	76.33	عال
03	اشعر بانني مرتبك بسبب المنافسة	1.75	76.33	عال
04	اشعر بالتوتر عند الاشتراك بالمنافسات	2.02	78.33	عال
05	اشعر بالخوف عند حضور جمهور	2.42	86.66	عال

			غير	
06	اشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائي أشخاص مهمين	2.07	79.33	عال
07	اشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة	2.12	80.33	عال
08	اخشي الفشل في تحقيق أهدافي	1.47	67.33	متوسط
09	ارتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	2.34	86.33	عال
10	اشعر بان ضربات قلبي تزيد كلما زادت أهمية المنافسة	1.35	64.33	متوسط
11	اشعر بان جسدي متوتر	1.70	75.00	عال
12	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	2.40	86.5	عال
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	1.35	64.33	متوسط
	المستوى الكلي لبعد مواجهة القلق	2.04	78.66	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 09، 11، 12) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (75-87.5) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (08-10-13) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(64.3، 67.4) وفي المستوى الكلي لبعد مواجهة القلق كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.04 وبنسبة مئوية 78.6

4-2 في مجال الاستمتاع:

جدول رقم (04) يمثل الطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المقابلة	2.71	92.33	عال
02	انتظر المنافسة بشوق ورغبة	2.69	90.33	عال
03	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	2.42	86.66	عال
04	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	2.23	87.5	عال
05	اشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة في المستوى	1.97	76.33	عال
	المستوى الكلي لبعء الاستمتاع	2.43	86.66	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعء الاستمتاع لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 03، 04، 05) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (76.4-92.2) وفي المستوى الكلي لبعء الاستمتاع كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.43 وبنسبة مئوية 86.9

5-2 في بعء التحكم والسيطرة:

جدول رقم (05) يمثل الطلاقة النفسية في مجال بعء التحكم و السيطرة

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع التحكم والسيطرة في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة	2.24	84.66	عال
02	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة	2.31	86.33	عال
03	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	1.97	76.33	عال
04	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة	2.07	79.33	عال
05	يسهل إثارتي أثناء المنافسة	1.45	67.3	متوسط
06	لدي القدرة على ضبط النفس	2.30	86	عال
07	لا استطيع التحكم على انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	1.75	76.33	عال
08	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة	1.70	75.00	عال
09	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	2.40	86.5	عال
10	أفقد أعصابي بسهولة إذا انهزمت أول المنافسة	1.67	74.66	عال
11	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المنافسة	2.12	80.33	عال

12	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	1.97	76.33	عال
13	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	1.97	76.33	عال
14	افقد انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	1.67	74.66	عال
15	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتيجة في اتجاه المنافس	2.23	87.5	عال
16	أتحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو المباراة	2.46	87.5	عال
	البعد الكلي لبعد التحكم السيطرة	2.07	79.33	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد التحكم والسيطرة لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (12 ، 01،02،03،04،06،07،08،11،09،10،13،14،15،16) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (74.7-87.5) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرة رقم (05) وكانت النسبة المئوية ب(67.3) وفي المستوى الكلي لبعد الحكم والسيطرة كانت عالية بمتوسط بلغ 2.07 وبنسبة مئوية 79.1

2-6 في بعد آلية الأداء:

جدول رقم (06) يمثل الطلاقة النفسية في مجال بعد آلية الأداء

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	يتميز أدائي بالدقة والإتقان أثناء	2.30	86	عال

المنافسة				
02	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	2.07	79.33	عال
03	يقلني أداء الآخرين في مستوى أدائي	1.35	64.3	متوسط
04	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	2.18	81.33	عال
05	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	2.02	78.33	عال
06	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	2.71	92.33	عال
07	أدائي المهاري إلى الدقة أثناء المنافسات الهامة	1.67	74.66	عال
08	يصعب عليا إتقان الأداء أثناء المنافسات	1.32	64.33	متوسط
09	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	2.44	87.66	عال
	المستوى الكلي لبعد آلية الأداء	2.07	79.33	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد آلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 04، 05، 06، 07، 09) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (74.7-92.2) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (08--03) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(64.3، 64.1، 2.07) وفي المستوى الكلي لبعد آلية الأداء كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 79.1 وبنسبة مئوية 2.07

الجدول رقم(07) بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية:

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية	التقييم
01	بعد الثقة بالنفس	2.46	87.5	عال
05	بعد مواجهة القلق	2.04	78.66	عال
04	بعد التحكم السيطرة	2.07	79.33	عال
04	بعد آلية الأداء	2.07	79.33	عال
02	بعد الاستمتاع	2.43	86.66	عال
03	بعد تركيز الانتباه	2.31	86.33	عال
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	2.20	82.96	عال

نلاحظ من خلال الجدول أن ترتيب أبعاد الطلاقة النفسية كان كالآتي:

المرتبة الأولى: بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية 87.5

المرتبة الثانية: بعد الاستمتاع بنسبة مئوية 86.66

المرتبة الثالثة: بعد تركيز الانتباه بنسبة مئوية 86.33

المرتبة الرابعة: بعدي التحكم والسيطرة وبعد آلية الأداء بنسبة مئوية 79.33

المرتبة الخامسة: بعد مواجهة القلق بنسبة مئوية 78.66

البعد الكلي لمقياس الطلاقة النفسية كان بدرجة عالية بنسبة 82.96

3- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والذي نصه:

دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم كبيرة .

ولتأكيد أو نفي الفرضية استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات

أفراد عينة الدراسة و فق الجدول التالي:

جدول رقم(08) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة لاستجابات لاعبي كرة القدم

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المباراة	3.21	66.4	متوسطة
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه	4.23	82.2	كبيرة جدا
03	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المباراة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	3.62	71.4	كبيرة
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	3.67	71.5	كبيرة
05	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	3.81	74.2	كبيرة

كبيرة	76.4	3.89	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	06
متوسطة	66.1	3.19	أخشى الهزيمة في أي مقابلة أخوضها	07
متوسطة	67.8	3.26	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	08
كبيرة	73.5	3.77	في بعض الأحيان عندما أنهزم في المباراة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	09
كبيرة جدا	82	4.22	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في الفوز بالمباراة	10
كبيرة	75	3.84	لا أجد صعوبة في النوم ليلة المباراة	11
كبيرة جدا	82	4.22	الفوز في المباراة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	12
متوسطة	68.9	3.31	أشعر بالتوتر قبل الدخول في المباراة	13
كبيرة جدا	81.2	4.18	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المباراة والمنافسة	14
متوسطة	65.9	3.18	عندما أرتكب خطأ في بداية المباراة فإن ذلك يرهقني طوال المقابلة	15
كبيرة جدا	90.1	4.56	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا ومشهورا	16
كبيرة جدا	81.7	4.20	قبل اشتراكي في المقابلة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	17

كبييرة جدا	82	4.22	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	18
كبييرة	74.9	3.88	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المباراة مباشرة	19
كبييرة جدا	80.6	4.12	هدهدي هو أن أكون مميزاً في طريقة لعبي	20
كبييرة جدا	80.2	4.06	الدرجة الكلية لدافع انجاز النجاح	
كبييرة	71.4	3.41	الدرجة الكلية لدافع تجنب الفشل	

- العبارات الفردية تمثل بعد دافع تجنب الفشل

- العبارات الزوجية تمثل بعد دافع انجاز النجاح

من خلال الجدول نلاحظ أن لدرجة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، حيث أظهرت نتائج أن درجة دافعية الانجاز لدى الرياضيين من لاعبي كرة القدم في بعد (دافع انجاز النجاح) جاءت بدرجة كبيرة جدا على الفقرات (02،10،12،14،16،18،20) بين (81.1-90.1) ، بينما جاءت بدرجة كبيرة على الفقرات رقم (04-06) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(71.5، 76.4) وبدرجة متوسطة على الفقرة رقم 08 وكانت النسبة المئوية للاستجابة عليها 67.8 وفي الدرجة الكلية لبعد دافع الانجاز للنجاح كانت كبيرة جدا بنسبة %82.2 وفي بعد تجنب الفشل جاءت بدرجة كبيرة جدا على الفقرة 17 كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها %81.7 فيما جاءت كبيرة على الفقرات (03-05-09-11-1) وتراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.4-75) وجاءت متوسطة على الفقرات (01 -07-09-15) وتراوحت النسبة المئوية ما بين (64.1 -68.9) وفي الدرجة الكلية

لبعد دافع تجنب الفشل كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ 3.41 وبنسبة مئوية بلغت 71.4

4- عرض نتائج الفرضية العامة

الجدول رقم (09) العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز

المتوسطات	الانحراف المعياري	الطلاقة النفسية	دافع انجاز الناجح	دافع تجنب الفشل
الطلاقة النفسية	0.19		0.78	-0.58
دافع انجاز الناجح	0.19			-0.21
دافع تجنب الفشل	0.22			

من خلال الجدول نلاحظ ما يلي:

- 1- و جود علاقة طردية ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد (دافع انجاز الناجح) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.78) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$
- 2- و جود علاقة عكسية سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد (دافع تجنب الفشل) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (-) 0.58 (وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$)
- 3- و جود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائيا بين دافع انجاز الناجح ودافع تجنب الفشل حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (-) 0.21 (وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$)

5- مناقشة النتائج المتحصل عليها:

5-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها والمبينة في الجدول (06) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم كان كبيرا في مجالات:(مجال الثقة بالنفس ، ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستمتاع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، و مجال آلية الأداء، تركيز الانتباه) وكانت عالية في الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية وفق الترتيب التالي:

المرتبة الأولى: بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية 87.5

المرتبة الثانية: بعد الاستمتاع بنسبة مئوية 86.66

المرتبة الثالثة: بعد تركيز الانتباه بنسبة مئوية 86.33

المرتبة الرابعة: بعدي التحكم والسيطرة وبعد آلية الأداء بنسبة مئوية 79.33

المرتبة الخامسة: بعد مواجهة القلق بنسبة مئوية 78.66

البعد الكلي لمقياس الطلاقة النفسية كان بدرجة عالية بنسبة 82.96

وتفسر الباحثة السبب الرئيس في الحصول على مثل هذه النتائج فانه يعود إلى لاعبي كرة القدم يمتاوزن من خلال عمليات التدريب والتحضير من خلال أعلى درجة من التميز في الأداء والإعداد النفسي وخبرات النجاح ، والدافعية، والثقة بالنفس وتؤكد على مثل هذه النتائج دراسات كل من : جاكسون (Jackson,1996) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية ، والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الايجابية، والإعداد النفسي والبدني والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية، ودراسة

يونج (Young,1999) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية ، والتركيز ، والمزاج الايجابي ، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية، ودراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama&Inomata,2005)

والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء ، والثقة بالنفس ، والاسترخاء، والدافعية وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية ، كما أظهرت النتائج إن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء ، والثقة بالنفس ، وارتفاع مستوى الدافعية.

ويؤكد على مثل النتيجة كل من : علاوي (1987) وراتب (1995) في إشارتهما لوجود علاقة إيجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء ومستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

5-2 مناقشة الفرضية الثانية :

درجة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم كبيرة

تفسر الباحثة نتائج الدراسة المتحصل عليها من عينة الدراسة إلى أن الرياضيين من لاعبي كرة القدم يسعون دائما للتميز في مناصبهم كما انهم يعتبرون ذلك من أهدافهم الاساسية في حياتهم، وكذا ما يحظى به من الاهتمام والتشجيع والثناء والتقدير في مجال المنافسات الرياضية، مما يشعرهم بالفخر والاعتزاز ، ويبدلون قصارى جهدهم للارتقاء بمستواهم، كما يعتبرون أن التدريب والمنافسات الرياضية هي عنصر مهم وأساسي لتحقيق ذاتهم، فمن خلالها يشعرون بأهميتهم من خلال ما يحققونه من أهداف خلال مسيرتهم الرياضية، كل ذلك يحرك دافع الانجاز لديهم ويجعلهم أكثر خبرة ونضجا ويسهم في الارتقاء بمستواهم ويدفعهم للمثابرة لتحقيق أهدافهم وادراك النجاح والانجاز في المسابقات الرياضية وفي ذلك يشير عنان وباهي

(2000) أن دافعية الانجاز تعتمد على الرغبة في التفوق وعلى طبيعة المنافس وعلى الاهتمام بالمنافسة.

كما يرجع الباحث تميز اللاعبين في بعد دافع انجاز النجاح، وعدم تميزهم في بعد دافع تجنب الفشل، إلى أن بعد دافع انجاز النجاح يمثل دافع مهم نحو التميز أثناء الأداء للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق التفوق والشهرة وبالتالي الإحساس بالرضا والسعادة والاستمتاع، بينما دافع تجنب الفشل يرتبط بالخوف من الفشل والذي قد يؤثر على انفعالات اللاعب بشكل سلبي مما يسهم في ابتعاده عن مواقف الانجاز أثناء المنافسات الرياضية.

وجاءت نتائج الدراسة متفقة مع نتائج دراسة شتيوي عبد المالك (2008) في دراسته حول تأثير خبرات النجاح و الفشل في المنافسات الرياضية على الدافعية الرياضية عند لاعبي كرة القدم في الجزائر ودراسة قدوري خليفة (2012) حول الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى التلاميذ بالوادي الجزائري وكذا دراسة محمود(2008) والتي أشارت إلى أن دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي الخط الأمامي بكرة اليد كانت كبيرة جدا، بينما كانت كبيرة في بعد دافع تجنب الفشل. كما وجاءت متفقة مع دراسة نافع (2008) والتي أظهرت متوسطات حسابية عالية ومرتفعة في دافع إنجاز النجاح لدى ناشئات المستوى المرتفع في الجميز بينما متوسطات حسابية أقل في دافع تجنب الفشل، كما واتفقت هذه الدراسة مع هنداوي (2012) حيث كانت الدرجة الكلية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين كبيرة.

فيما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة جمهور (2011) والتي أشارت أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاءت

بدرجة متوسطة، بينما اتفقت في حصول بعد دافع النجاح على متوسط حسابي أعلى من متوسط دافع تجنب الفشل، وتعزو الباحثة هذا الاختلاف

3-5 مناقشة الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

لتأكيد أو نفي الفرضية العامة استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة ما بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم وكما هو موضح في الجدول رقم (08) الذي يبين:

• و جود علاقة ايجابية طردية بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز في بعد

(دافع انجاز النجاح)

لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل 0.78 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

• و جود علاقة عكسية سالبة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز في بعد

(دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل

0.58 - وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

• جود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائياً بين دافع انجاز النجاح ودافع

تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل 0.21 -

وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

وتفسر الباحثة النتائج المتحصل عليها في وجود علاقة ارتباط بين الطلاقة النفسية

ودافعية الانجاز إلى أن لاعبي كرة القدم لديهم من السمات النفسية الايجابية ما

يؤهلهم للوصول إلى مستوى الانجاز الرياضي

كما ويرى الباحثة ان الفئة المستهدفة في الدراسة من لاعبي كرة القدم هي الفئة

الأكثر اهتماماً على المستوى الشعبي وهي الأكثر ممارسة الأنشطة الرياضية، ذلك

بأنهم يعبرون عن أنفسهم من خلالها، أيضا فهم يرغبون في التفوق والنجاح وكذا التخلص من الضغوط الأسرية والاجتماعية التي تقيدهم، ويشير حسن علاوي (1998) أن اللاعب الذي يتميز بدافعية نحو الانجاز، تتوفر لديه القدرة على التحكم والسيطرة .

ومن هنا ترى الباحثة ان الذي يلتزم بمواعيد التدريب، ويبدل أقصى جهده للفوز في المنافسة، ويتحكم بالاحداث التي تقع من حوله ويكون قادرا على تحمل المسؤولية، ويجد متعة حياته في ممارسة لعبة رياضته تشعره بأنه فرد مهم ولاعب يكون له شأن ، ويتمتع بحب المغامرة والتحدي، فإنه من الطبيعي أن يرتبط ذلك برغبته عالية فتي التميز والنجاح في كرة القدم و الاستمرار في التدريب وبذل الجهد طوال العام دون انقطاع.

و اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد العال (2011) والتي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباط ايجابية ودالة إحصائيا بين التفاؤل بكونه أحد السمات الايجابية للشخصية ودافع انجاز النجاح، وعن وجود علاقة ارتباط سلبية عكسية ودالة إحصائيا بين التفاؤل ودافع تجنب الفشل، كما واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة احمد (2007) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط سالبة بتين دافع تجنب الفشل ودافع انجاز النجاح لدى ناشئي كرة القدم.

كما اختلفت مع نتائج دراسة محمود (2008) والتي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى عينة من لاعبي كرة اليد.

6- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحثان ما يلي:

- 1- توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
 - 2- يتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية.
- درجة الدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم عالية.

خاتمة:

مما لاشك فيه ان الطلاقة النفسية هي حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية للانجاز أو مواجهة هذه التحديات"

ويشير مفهوم الطلاقة إلى أنها حالة عالية للتعاون والتفاعل النفسي والعقلي، يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط. وانه عندما يحدث حالة من التوازن بين متطلبات مواقف هذا النشاط وقدرات الفرد لانجاز هذه المتطلبات بدرجة عالية من الجودة، وأيضا عندما يكون هذا التحدي اعلي نسبيا من متوسط مهارات الفرد لمواجهة هذا التحدي، فانه يكون هناك احتمال بدرجة كبيرة جدا أن يمر الفرد بخبرة واحدة، أو عدة خبرات لخصائص حالة الطلاقة مثل وضوح الأهداف ومعلومات الأداء، والتركيز الكامل، ومشاعر التحكم والسيطرة.

هذا ويضيف مفهوم الطلاقة لذلك حقيقة أن خبرة الطلاقة تمثل خبرة مثالية Optimal Experience بالنسبة للفرد، لأنه يتسم خلالها بتجريب وممارسة التركيز العالي، ومعرفة ماذا يفعل، والسيطرة على نفسه وعلى البيئة المحيطة به، والاستمتاع بهذه الممارسة، ويؤكد هذا الأفراد الذين أجريت عليهم اختبارات حالات الطلاقة في المجالات المختلفة، حيث يعتبرون أن خبرت الطلاقة كي تكون مثالية، يجب أن تكون ممتعة. وتكرار تجريب حالة الطلاقة داخل النشاط الرياضي الخاص، يقود إلى الرغبة في أداء هذا النشاط لذاته، وهذا يعني أن النشاط يصبح خبرة ممتعة ذاتيا.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يقترح الباحث بما يلي

- 1 -زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بتنمية مجال تركيز الانتباه لدى اللاعبين حيث كان في الترتيب الأخير بالنسبة لمجالات الطلاقة النفسية.
- 2 -ضرورة تركيز المدربين في مجال البرامج التدريبية على الإعداد النفسي للاعبين لرفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم.
- 3 -زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين..
- 4 -إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية
- 5 -إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسب المستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضية العليا.
- 6-إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الرياضيين.

قائمة المراجع

المراجع:

- 1- اسامة راتب كامل (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، مصر
- 2- اسامة راتب كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، مصر
- 3- اسامة راتب كامل (2002) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، مصر
- 4-محمد عبد العزيز (2008) الفروق الفردية في حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالانجاز الرقمي لمتسابقى الوثب - ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضية والصحة قسم التربية البدنية والرياضية - الكويت-
- 5- الديق محمد (2007) حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة الطائرة ، مجلة كلية التربية البدنية الرياضية المجلد رقم 40 العدد 76 كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الزقازيق مصر
- 6- محمد حسن علاوي (1998).مدخل في علم النفس الرياضي . ط2.: مركز الكتاب للنشر القاهرة
- 7- هويدة إسماعيل إبراهيم(2005) بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية العراق.
- 9-- الخيكاني، عامر سعيد، خماس، رياض خليل، عبيد، سوسن هودود (2005) الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول ، المجلد الخامس، جامعة بابل ، العراق.

10-أسامة كامل راتب (وآخرون) . النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 .

11-حسن حسن عبده .تقنين مقياس حالة الطلاق النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة . حلوان : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد (34) ، 2001 ، 12- صفوت فرج . التحليل العاملي في العلوم السلوكية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1980 .

13-محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي . ط2. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

14-هويدة إسماعيل إبراهيم . بناء مقياس الطلاق النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005

15-ابراهيم، هويدة إسماعيل بناء مقياس للطلاق النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . 2005

16-ابو حطب ، وآخرون : التقويم النفسي ، ط ٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة . 1993 .

17-احمد ، احمد حازم وآخرون ، إعداد مقياس الرضا عن العمل لأعضاء الهيئات التدريسية في كلية وأقسام التربية الرياضية في جامعة الموصل ، بحث منشور في مجلة أبحاث التربية الأساسية ، المجلد 08 ، العدد 01 كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل . 2008

18-باهي ، مصطفى حسين : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . 1999

19-الاطرقي ، محمد علي : الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية ، ط ١ ، دار
الطبعة للطباعة والنشر ، بيروت 1980

20- بلوم ، بنيامين وآخرون :تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين
المفتي وآخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة. 1983

21-التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية في
بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل. 1999

22-الجوادي ، عبد الكريم قاسم بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية لكرة اليد لطلاب
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الموصل. 1998

23- الحكيم ، علي سلوم جواد الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، و
زرة التعليم العالي . والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، دار الطيف للطباعة ، القادسية.
2004

24-الخيكاني ، عامر سعيد وآخرون : الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية
للاعبي الكرة الطائرة في العراق، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد (1)
01، المجلد 5 ، جامعة بابل. 2006

25راتب ،أسامة كامل:علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ،القاهرة
1995 .

بالغة الاجنبية:

-Matveyev, L. (1980), Fundamentals of sports Training, progress
publishers, Moscow..

-Kirkendall , Donr and Others (1986) : Measurement and Evaluation for
physical
Educators , second Edition , by Human Kinetics publishers , Inc . Champaign ,
Illinois , U.S.A