

الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين
The Flow State among Top Division Team Games Players in
Palestine

عبدالناصر القدومي*، واحمد الخواجا**

Abdel Naser Qadoumi & Ahmed Kawajah

كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

**دائرة التربية الرياضية، جامعة القدس، أبو ديس، فلسطين

بريد الكتروني: nasernnu@yahoo.com

ملخص

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 (٢٥٤) لاعباً من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد، وطبق عليها مقياس راتب وآخرين (٢٠٠٤) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي والذي اشتمل على (٧٢) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيراً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (٧٦%)، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (٨١.٦٦%)، يليه مجال الاستمتاع (٨١%)، يليه مجال آلية الأداء (٧٧.٦٦%)، يليه مجال مواجهة القلق (٧٤.٣٣%)، يليه مجال التحكم والسيطرة الرياضية (٧٠.٦٦%)، وفي المرتبة الأخيرة مجال تركيز (٦٩.٦٦%). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات 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 لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of Flow State (FS) among top division team games players in Palestine, furthermore, determine the effect of game, experience, and international participations on Flow State. To achieve that the study was conducted on (254) soccer, volleyball, basketball, and hand handball players, and a (72) items questionnaire was used for measuring Flow State. The results indicated high level of Flow State among players where the percentage of response for total score was (76%), and the highest rank order was for self – confidence domain (81.66%), and the lowest domain was for attention concentration (69.66%). Furthermore, the results indicated a significant differences the level of Flow State (FS) among excellent division team games players in Palestine due to game, experience, and international participations variable, in favor of handball players, long experience and to whom they participate in international competitions. Based on the study findings, the researchers recommended coaches to increase attention of flow state especially when training beginners.

مقدمة الدراسة خلفيتها النظرية

يعد التدريب الرياضي عملية تكاملية تشتمل على المدرب واللاعب والإدارة والإمكانات، ويهدف 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، من هنا عرف هاره (Harre, 1982, p 10) 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 وخصوصا عند التقارب في جوانب الإعداد الأخرى كما هو الحال لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا، حيث يتفق كل من علاوي (1992)، ومتيف (Matveyev, 1980, p. 167) في إشارتهما 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.

وتعد الشخصية (Personality) 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، ١٩٩٣، ص ٢٤)، ويعد موضوع الطلاقة النفسية Flow State من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس (Self - Confidence) والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب، ٢٠٠٤).

وتعرف الطلاقة النفسية بأنها: "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء" (راتب، ١٩٩٥، ص ١٤٦)، وعرفها (صدقي، ٢٠٠٤، ص ١٩٧) بأنها: "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات".

وعرفها كسكزنتيمهالي (Csikszentmihalyi, 1990) بأنها "أقصى درجة من الخبرة النفسية الإيجابية لدى الفرد".

ومن خلال عرض هذه التعريفات يتبين أن الطلاقة النفسية تبين الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية حيث أشار علاوي (١٩٩٨) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول للطاقة النفسية المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

ويعد كسكزنتيمهالي (Csikszentmihalyi, 1990) هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية، حيث أشار إلى أنه يوجد لها عدة مجالات هي: وضوح الأهداف والتغذية الراجعة Clear Goals and Feedback، والتوازن بين القدرة المهارية والتحديات Balance Between Challenges and Skills، والاندماج الواعي في الموقف Awareness -Action، والتركيز على المهمة Concentration on Task، والإحساس بالقدرة على السيطرة Sense of Potential Control، وفقدان الشعور بالذات -Loss of Self، وإدراك الوقت Transformation of Time، والخبرة الذاتية Consciousness، والخبرة الذاتية Autotelic Experience.

وبناء على هذه المجالات تم تطوير مقاييس الطلاقة النفسية في المجال الرياضي، ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة كل من: جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996)، وباكسون (Jackson, 1996)، ودوجانس وآخرين (Doganis, et al, 2000) وباكسون واكلوند (Jackson, & Eklund, 2002)، وجين وآخرين (Jean, etal, 2007).

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاق النفسية في المجال الرياضي دراسة قام بها جين وآخرون (Jean, etal, 2007) حيث هدفت التعرف إلى البناء العاملي لمقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) في البيئة الفرنسية، وأظهرت الدراسة صلاحية المقياس في قياس الطلاق النفسية للرياضيين الفرنسيين، وفي دراسة أخرى مشابهة في اليونان قام بها دوجانس وآخرون (Doganis, etal, 2000) وهدفت التعرف إلى البناء العاملي لمقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) في البيئة اليونانية، وأظهرت الدراسة صلاحية المقياس في قياس الطلاق النفسية للرياضيين في اليونان.

ومن الدراسات العربية التي درست الطلاق النفسية قام الخيكانى وآخرون (٢٠٠٦) بدراسة الطلاق النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٢) لاعبا من الأندية المشاركة في بطولة العراق عام ٢٠٠٥، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاق النفسية لمجالات الاستمتاع، والابتعاد عن القلق، والتركيز في الأداء، والثقة العالية كانت متوسطة لدى اللاعبين، أضف إلى ذلك فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين جميع مجالات الطلاق النفسية ومفهوم الذات المهارية، وكانت أفضل هذه العلاقات بين الثقة العالية ومفهوم الذات المهارية حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى ٠.٧٦.

أما بالنسبة للدراسات الأجنبية فقد قام سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama & Inomata, 2005) بدراسة هدفت إلى تحديد العوامل المؤثرة في الطلاق النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للألعاب الفردية في اليابان، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (٢٩) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٩ سنة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية، وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاق النفسية، كما أظهرت النتائج أن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاق النفسية كانت الاسترخاء، والثقة بالنفس، وارتفاع مستوى الدافعية.

وقام يونج (Young, 1999) بدراسة كان هدفها التركيز على العوامل المؤثرة على خبرة الطلاق النفسية لدى اللاعبين المحترفات للتنس الأرضي في استراليا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينه قوامها (٣١) لاعبه، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسية، والدافعية، والتركيز، والمزاج الايجابي، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاق النفسية.

وفي دراسة قامت فيها جاكسون (Jackson, 1996) حول خبرات الطلاق النفسية لدى (١٦) لاعبا للتزلج على الجليد، و(٢٨) لاعبا من النخبة لمختلف الألعاب، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الطلاق النفسية ومتغيرات الدافعية، والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الايجابية، والإعداد النفسي والبدني، والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية.

في ضوء ما سبق وفي ظل نقص الدراسات التي أجريت حول الطلاقة النفسية عند الرياضيين في فلسطين لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام ولاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية بشكل خاص تظهر الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسة.

أهمية الدراسة

١. تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحثين - الأولى على مستوى فلسطين والتي تهتم ببحث الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين.
٢. يتوقع من خلال نتائج الدراسة التوصل إلى أكثر مجالات الطلاقة النفسية أهمية لدى اللاعبين والعمل على تعزيزها والمصادر الأقل أهمية من أجل العمل على بناء البرامج العلاجية لها وتحسينها.
٣. تساهم الدراسة الحالية في تحديد دور متغيرات اللعبة ، والخبرة في اللعب في التأثير على الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين.
٤. يتوقع من خلال الإطار النظري لهذه الدراسة والدراسات السابقة ونتائجها و أدواتها المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الطلاقة النفسية لألعاب وفعاليات رياضية أخرى.

مشكلة الدراسة

يعد البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي، من مجالات البحث الهامة في المجال الرياضي، ولكن من خلال الخبرات البحثية والاطلاع لدى الباحثين، تبين أن الدراسات السابقة في معظمها على الطاقة النفسية السلبية ممثلة بالقلق والخوف والعدوان والتوتر بدرجة أكبر من الطاقة الايجابية ممثلة بالطلاقة النفسية لدى الرياضيين والتي تمثل أعلى درجة من خبرات الإعداد النفسي للرياضيين، أضف إلى ذلك نقص لنقص الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين في فلسطين بشكل عام، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى

١. مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين.
٢. الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية

١. ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير اللعبة؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة في اللعب؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمشاركة المشاركات الدولية للاعب؟

مجالات الدراسة

١. **المجال المكاني:** أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في الضفة الغربية، وتم استثناء أندية غزة نظراً للاوضاع السياسية السائدة وصعوبة التطبيق.
٢. **المجالين البشري والزمني:** أجريت الدراسة على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الآتية: كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد في العام ٢٠٠٨/٢٠٠٩.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي المسحي وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من (١٠٨٤) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الآتية: كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد في العام ٢٠٠٨/٢٠٠٩، وذلك بواقع (٦٦٠) لاعبا لكرة القدم، و(٩٦) لاعبا للكرة الطائرة، و(٢١٦) لاعبا لكرة السلة، و(١١٢) لاعبا لكرة اليد.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٧٠) لاعبا من مختلف الألعاب قيد الدراسة، وتم اختيارها بالطريقة الطبقيّة- العشوائية وتمثل ما نسبته (٢٥%) من مجتمع الدراسة، وقد بلغ عدد الاستبانات التي جمعت والتي حلت إحصائيا (٢٥٤) استبانة، وهذه تمثل ما نسبته (٢٤%) تقريبا من مجتمع الدراسة، والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغيرات اللعبة، والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية (ن=٢٥٤).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات المستقلة	التكرار	النسبة المئوية
اللعبة	كرة القدم	١٠٣	٤٠.٦
	الكرة الطائرة	٤٣	١٦.٩
	كرة السلة	٤٩	١٩.٣
	كرة اليد	٥٩	٢٣.٢
الخبرة في اللعب	أقل من ٥ سنوات	٨٦	٣٣.٩
	٥- أقل من ١٠ سنوات	٩٨	٣٨.٦
	١٠- أقل من ١٥ سنة	٤٣	١٦.٩
	١٥ سنة فأكثر.	٢٧	١٠.٦
المشاركات الدولية	مشارك	٩٤	٣٧
	غير مشارك	١٦٠	٦٣

أداة الدراسة

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين استخدم مقياس راتب والمرسي والسيد (راتب، ٢٠٠٤، ص ٦٧٦)، والذي يشتمل على (٧٢) فقرة، موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء) كما في الملحق (١)، وفيما يلي عرض لهذه المجالات:

١. **مجال الثقة بالنفس:** ويقصد به مدى إدراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي، وكيفية توظيفه لتحقيق أفضل أداء وبخاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (١٣) فقرة هي: (١، ٧، ١١، ٢٤، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٦، ٥٠، ٥٥، ٦٠، ٦٣، ٦٧).
٢. **مجال تركيز الانتباه:** ويقصد به مقدرة الرياضي في التركيز والاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الأداء وواجباته، وفي نفس الوقت المقدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء، وعدد فقرات هذا المجال (١٦) فقرة هي: (٢، ٤، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٧، ٥١، ٥٦، ٥٦، ٦١، ٦٤، ٦٨، ٧١، ٧٢).
٣. **مجال مواجهة القلق:** ويقصد به مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي أو المعرفي الذي قد يحدث قبل أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة، وعدد فقرات هذا المجال (١٣) فقرة هي: (٥، ٨، ١٢، ٢١، ٢٦، ٣٢، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٨، ٥٢، ٥٧، ٦٥، ٦٩).
٤. **مجال الاستمتاع:** ويقصد به شعور الرياضي أن الأداء يمثل له خبرة إيجابية ودافعا ذاتيا ومصدر إثابة في حد ذاته يجعله يشعر بالرضا والسعادة والحماسة لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء، وعدد فقرات هذا المجال (٥) فقرات هي: (١٣، ٢٧، ٣٨، ٤٣، ٥٨).
٥. **مجال التحكم والسيطرة الرياضية:** ويقصد به أداء وتنظيم وتحكم الرياضي في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (١٦) هي: (٣، ٦، ٩، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٨، ٣٣، ٣٩، ٤٤، ٤٩، ٥٣، ٥٩، ٦٢، ٦٦، ٧٠).
٦. **مجال آلية الأداء:** ويقصد به مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء، وعدد فقرات هذا المجال (٩) هي: (١٠، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٩، ٣٤، ٤٥، ٥٤).

سلم الاستجابة

يتكون سلم الاستجابة على المقياس من (٣) استجابات أعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي: درجة كبيرة (٣) درجات، درجة متوسطة (٢) درجة، ودرجة قليلة (درجة واحدة)، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية، أما بالنسبة للفقرات السلبية فقد تم عكسها قبل التحليل الإحصائي على النحو الآتي: درجة كبيرة (درجة واحدة)، درجة متوسطة (٢) درجة، ودرجة قليلة (٣) درجات، وعدد الفقرات السلبية في المقياس (٣٢) فقرة وهي: (٤)، (٥)، (٨)، (١٢)، (١٧)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٨)، (٣١)، (٣٢)، (٣٣)، (٣٤)، (٣٧)، (٤١)، (٤٢)، (٤٤)، (٤٧)، (٤٨)، (٥١)، (٥٢)، (٥٦)، (٥٧)، (٥٨)، (٦٠)، (٦١)، (٦٢)، (٦٥)، (٦٨)، (٦٩)

وفي ضوء ذلك يكون تفسير النتائج كما يلي:

- أقل من ٥٠% مستوى طلاقة نفسية قليل.
- ٥٠-٦٩.٩% مستوى طلاقة نفسية متوسط.
- ٧٠% فأكثر مستوى طلاقة نفسية كبير.

صدق المقياس وثباته

المقياس الحالي صادق حيث تم استخراج صدقه وثباته من قبل (راتب والمرسي والسيد، ٢٠٠٤، ص ٦٧٦)، وفيما يتعلق بالثبات وصل الثبات الكلي للمقياس في الدراسة الحالية إلى (٠.٩١) وهو معامل ثبات عال وفي أغراض الدراسة، وهو أعلى من (٠.٧٠) المقبول تربوياً كما يشير نونالي (Nunnally, 1978).

متغيرات الدراسة

أ. المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)

١. اللعبة ولها أربعة مستويات هي: (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد).
٢. الخبرة في اللعب ولها أربع مستويات هي: (أقل من ٥ سنوات، ٥-١٠ سنوات، ١٠-١٥ سنوات، ١٥ سنة فأكثر).
٣. المشاركات الدولية ولها مستويان: (مشارك، غير مشارك)

ب. المتغيرات التابعة (Dependent Variables): تتمثل في استجابة اللاعبين ودرجاتهم على مجالات مقياس الطلاقة النفسية (راتب والمرسي والسيد، ٢٠٠٤، ص ٦٧٦).

المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

١. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية من أجل تحديد مستوى الطلاقة النفسية إضافة إلى ترتيب المجالات عند أفراد عينة البحث.
٢. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) من أجل تحديد أثر متغيري اللعبة، والخبرة في اللعب على الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى ذلك استخدم اختبار شففيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للمجالات الدالة إحصائياً.
٣. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير المشاركات الدولية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (٢) تبين ذلك.

جدول (٢): الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى وترتيب مجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين (ن = ٢٥٤)

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة *	النسب المئوية (%)	المستوى
١	مجال الثقة بالنفس	٢.٤٥	٨١.٦٦	كبير
٦	مجال تركيز الانتباه	٢.٠٩	٦٩.٦٦	متوسط
٤	مجال مواجهة القلق	٢.٢٣	٧٤.٣٣	كبير
٢	مجال الاستمتاع	٢.٤٣	٨١	كبير
٥	مجال التحكم والسيطرة الرياضية	٢.١٢	٧٠.٦٦	كبير
٣	مجال آلية الأداء	٢.٣٣	٧٧.٦٦	كبير
	الدرجة الكلية	٢.٢٨	٧٦	كبير

* أقصى درجة للاستجابة (٣) درجات.

يتضح من الجدول (٢) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيراً في مجالات: (مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستمتاع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والدرجة الكلية حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (٧٠%)، بينما كان مستوى الطلاقة النفسية متوسطاً في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٩.٦٦%). وفيما يتعلق بالترتيب للمجالات كان أعلى مستوى في مجال الثقة بالنفس (٨١.٦٦%)، وأقل مستوى في مجال تركيز الانتباه (٦٩.٦٦%).

أما السبب الرئيس في الحصول على مثل هذه النتائج فإنه يعود إلى أن أندية الدرجة الممتازة في فلسطين تمثل 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 إيجابية بين الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية، والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الإيجابية، والإعداد النفسي والبدني، والاستجابة للتغذية الراجعة الإيجابية، ودراسة يونج (Young, 1999) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية، والتركيز، والمزاج الإيجابي، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية، ودراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama & Inomata, 2005) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي 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 (١٩٧٨) وراتب (١٩٩٥) في إشارتهما لوجود علاقة إيجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء ومستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير اللعبة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حيث تبين نتائج الجدولين (٣) و(٤) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين الأحادي للطلاقة النفسية تبعاً للعبة.

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

المجالات	كرة القدم		الكرة الطائرة		كرة السلة		كرة اليد	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
مجال الثقة بالنفس	٠.٣٣	٢.٤٧	٠.٣٥	٢.٤٢	٠.٣٥	٢.٣٧	٠.٢٩	٢.٤٩
مجال تركيز الانتباه	٠.٢٦	٢.١٢	٠.٢٧	٢.٠٣	٠.٣٠	١.٩٩	٠.٣٠	٢.١٨
مجال مواجهة القلق	٠.٣٥	٢.٢٥	٠.٣٥	٢.٢٣	٠.٣٥	٢.٠٩	٠.٣٤	٢.٣١
مجال الاستمتاع	٠.٤٣	٢.٤٦	٠.٤٧	٢.٤٢	٠.٤٦	٢.٣١	٠.٤٦	٢.٥٠
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	٠.٢٩	٢.١٦	٠.٢٣	٢.٠٢	٠.٢٣	٢.٠٠٢	٠.٢٧	٢.٢٢
مجال آلية الأداء	٠.٣١	٢.٣٠	٠.٣٩	٢.٣٦	٠.٣٩	٢.٢٦	٠.٣٥	٢.٤٢
الدرجة الكلية	٠.٢٦	٢.٢٩	٠.٢٦	٢.٢٥	٠.٢٦	٢.١٧	٠.٢٥	٢.٣٦

م = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

جدول (٤): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣	٠.٥٠	٠.١٦	١.٤٥	٠.٢٢
	داخل المجموعات	٢٥٠	٢٨.٧٠	٠.١١		
	المجموع	٢٥٣	٢٩.٢٠			
مجال تركيز الانتباه	بين المجموعات	٣	١.٢٢	٠.٤٠	٥.٣٧	*٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠	١٨.٩٥	٠.٠٧		
	المجموع	٢٥٣	٢٠.١٧			
مجال مواجهة القلق	بين المجموعات	٣	١.٤١	٠.٤٧	٣.٨٣	*٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠	٣٠.٦٢	٠.١٢		
	المجموع	٢٥٣	٣٢.٠٣			
مجال الاستمتاع	بين المجموعات	٣	١.٠٦	٠.٣٥	١.٦٢	٠.١٨
	داخل المجموعات	٢٥٠	٥٤.٥٧	٠.٢١		
	المجموع	٢٥٣	٥٥.٦٣			

... تابع جدول رقم (٤)

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٣ ٢٥٠ ٢٥٣	١.٩٦ ٢٠.٨٧ ٢٢.٨٤	٠.٦٥ ٠.٠٨	٧.٨٦	*٠.٠٠٠١
مجال آلية الأداء	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٣ ٢٥٠ ٢٥٣	٠.٩١ ٣٠.١٠ ٣١.٠١	٠.٣٠ ٠.١٢	٢.٥٢	*٠.٠٥
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٣ ٢٥٠ ٢٥٣	١.٠٠٣ ١٨.٠٨ ١٩.٠٨٦	٠.٣٣ ٠.٠٧٢	٤.٦٢	*٠.٠٠٤

* دال إحصائي عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) (ف) الجدولية (٢.٧١).

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير اللعبة في مجالات: (مجال تركيز الانتباه، مجال مواجهة القلق، مجال التحكم والسيطرة الرياضية، مجال آلية الأداء) والدرجة الكلية للطلاقة النفسية، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائية في مجالي الثقة بالنفس، والاستماع تبعاً لمتغير اللعبة.

ولتحديد الفروق في مجالات الطلاقة النفسية الدالة إحصائياً والدرجة الكلية تبعاً لمتغير اللعبة استخدم اختبار شفیه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك.

جدول (٥): نتائج اختبار شفیه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية للمجالات الدالة إحصائياً والدرجة الكلية للطلاقة النفسية تبعاً لمتغير اللعبة.

مجلات الطلاقة النفسية	اللعبة	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد
مجال تركيز الانتباه	كرة القدم		٠.٠٥-	٠.٠٨-	٠.١٨-
	الكرة الطائرة			٠.٠١١-	٠.٣٠-
	كرة السلة				*٠.٣٠-
	كرة اليد				

... تابع جدول رقم (٥)

مجموعات الطلاقة النفسية	اللعبة	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد
مجال مواجهة الفلق	كرة القدم		٠.١٦-	٠.٠١٤-	٠.٢٢-
	الكرة الطائرة			٠.٠٦-	٠.٢٧-
	كرة السلة				*٠.٤١-
	كرة اليد				
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	كرة القدم	٠.٠٨-		٠.٠٢٨	٠.١٩-
	الكرة الطائرة			٠.١٤-	٠.٣٦-
	كرة السلة				*٠.٣٨-
	كرة اليد				
مجال آلية الأداء	كرة القدم	٠.٢٣-	٠.١٢-		٠.٢٧-
	الكرة الطائرة			٠.٠٩-	٠.٢٥-
	كرة السلة				*٠.٣٥-
	كرة اليد				
الدرجة الكلية	كرة القدم	٠.٠٩-	٠.٠٥-		٠.١٨-
	الكرة الطائرة			٠.٠٧-	٠.٢٥-
	كرة السلة				*٠.٣٣-
	كرة اليد				

* دال إحصائي عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (٨) أن غالبية الفروق في مجالات الطلاقة النفسية الدالة إحصائياً والدرجة الكلية كانت لصالح لاعبي كرة اليد ، يليهم لاعبو كرة القدم، يليهم لاعبو الكرة الطائرة، وأخيراً يأتي لاعبو كرة السلة. وفي ظل نقص الدراسات يعتقد الباحثان أن السبب في ذلك قد يعود إلى قلة أندية كرة اليد في فلسطين، وبالتالي زيادة الاهتمام باللاعبين وتوفير المتطلبات اللازمة لهم سواء أكانت مادية أم معنوية من قبل أنديةهم واتحاد كرة اليد في فلسطين.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة في اللعب؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حيث تبين نتائج الجدولان (٦) و (٧) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين للطلاقة النفسية تبعاً للخبرة في اللعب عند اللاعبين.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية لمجالات مصادر الثقة بالنفس وللدرجة الكلية تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب عند اللاعبين.

المجالات	اقل من ٥ سنوات	٥-١٠ أقل من سنوات	١٠-١٥ أقل من سنة	١٥ سنة فأكثر
مجال الثقة بالنفس	٢.٣٤	٢.٤٨	٢.٤٤	٢.٦٦
مجال تركيز الانتباه	٢.٠١	٢.١١	٢.١٣	٢.٢٦
مجال مواجهة القلق	٢.١٩	٢.٢١	٢.٢٤	٢.٤٢
مجال الاستمتاع	٢.٣٥	٢.٤٥	٢.٤٣	٢.٦٦
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	٢.٠٢	٢.١٤	٢.١٥	٢.٣٠
مجال آلية الأداء	٢.٢٧	٢.٣٧	٢.٢٩	٢.٤٨
الدرجة الكلية	٢.٢٠	٢.٢٩	٢.٢٨	٢.٤٦

جدول (٧): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣	٢.٢٥	٠.٧٥	٦.٩٧	*٠.٠٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠	٢٦.٩٤	٠.١٠		
	المجموع	٢٥٣	٢٩.٢٠			
مجال تركيز الانتباه	بين المجموعات	٣	١.٣٢	٠.٤٤	٥.٨٥	*٠.٠٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠	١٨.٨٥	٠.٠٧٥		
	المجموع	٢٥٣	٢٠.١٧			
مجال مواجهة القلق	بين المجموعات	٣	١.٢٠	٠.٤٠	٣.٢٦	*٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٢٥٠	٣٠.٨٣	٠.١٢		
	المجموع	٢٥٣	٣٢.٠٣			
مجال الاستمتاع	بين المجموعات	٣	٢.٠٤	٠.٦٨	٣.١٧	*٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٢٥٠	٥٣.٥٩	٠.٢١		
	المجموع	٢٥٣	٥٥.٦٣			
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	بين المجموعات	٣	١.٧٨	٠.٥٩	٧.٠٧	*٠.٠٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠	٢١.٠٥	٠.٠٨٤		
	المجموع	٢٥٣	٢٢.٨٤			

... تابع جدول رقم (٧)

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال آلية الأداء	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٣ ٢٥٠ ٢٥٣	١.١١ ٢٩.٩٠ ٣١.٠١	٠.٣٧ ٠.١٢	٣.١١	*٠.٠٢
الدرجة الكلية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٣ ٢٥٠ ٢٥٣	١.٤٩ ١٧.٥٨ ١٩.٠٨	٠.٤٩ ٠.٠٧	٧.٠٩	*٠.٠٠٠١

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) (ف) الجدولية (٢.٧١)

يتضح من الجدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة في اللعب.

ولتحديد الفروق في مجالات الطلاقة النفسية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب استخدم اختبار شفیه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (٨) تبين ذلك.

جدول (٨): نتائج اختبار شفیه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية لمجالات الطلاقة النفسية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الخبرة.

مجال الطلاقة النفسية	الخبرة	أقل من ٥ سنوات	٥ - أقل من ١٠ سنوات	١٠ - أقل من ١٥ سنة فأكثر
مجال الثقة بالنفس	١- أقل من ٥ سنوات		*٠.١٣-	٠.٠٩-
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات			*٠.١٧-
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			*٠.٢٢-
	٤- ١٥ سنة فأكثر			
مجال تركيز الانتباه	١- أقل من ٥ سنوات	٠.٠٩-	٠.١١-	*٠.٢٤-
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		٠.٠٢-	٠.١٥-
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			٠.١٢-
	٤- ١٥ سنة فأكثر			

... تابع جدول رقم (٨)

مجال الطلاقة النفسية	الخبرة	أقل من ٥ سنوات	٥- أقل من ١٠ سنوات	١٠- أقل من ١٥ سنة فأكثر
مجال مواجهة القلق	١- أقل من ٥ سنوات	-٠.٠٢	-٠.٠٥	*-٠.٢٣
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		-٠.٠٣	-٠.٢١
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			-٠.١٨
	٤- ١٥ سنة فأكثر			
مجال الاستمتاع	١- أقل من ٥ سنوات	-٠.٠٩	-٠.٠٧	*-٠.٣١
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		-٠.٠١٨	-٠.٢١
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			-٠.٢٣
	٤- ١٥ سنة فأكثر			
مجال التحكم والسيطرة الرياضية	١- أقل من ٥ سنوات	-٠.١٢	-٠.١٢	*-٠.٢٧
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		-٠.٠٣	-٠.١٥
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			-٠.١٥
	٤- ١٥ سنة فأكثر			
مجال آلية الأداء	١- أقل من ٥ سنوات	-٠.٠٩	-٠.١٥	*-٠.٢٠
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		-٠.٠٧	-٠.١١
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			-٠.١٩
	٤- ١٥ سنة فأكثر			
الدرجة الكلية	١- أقل من ٥ سنوات	-٠.٠٩	-٠.٠٧	*-٠.٢٦
	٢- ٥- أقل من ١٠ سنوات		-٠.٠١٤	*-٠.١٧
	٣- ١٠- أقل من ١٥ سنة			*-٠.١٨
	٤- ١٥ سنة فأكثر			

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (٨) أن غالبية الفروق في مجالات الطلاقة النفسية والدرجة الكلية كانت بين اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة (١٥ سنة فأكثر) وباقي فئات الخبرة الأقل ولصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة ١٥ سنة فأكثر، أي أن العلاقة طردية بين الطلاقة النفسية والخبرة في اللعب لدى اللاعبين. والسبب في ذلك يعود إلى ارتفاع مستوى الأداء والدافعية للإنجاز، والثقة بالنفس والسيطرة لدى أصحاب الخبرة الطويلة، وجاءت مثل هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسات جاكسون (Jackson, 1996)، ودراسة يونج (Young)، ودراسة سوجي ياما وانوماتا

(Sugiyama&Inomata,2005) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية، على الطلاقة النفسية، وأن أهم الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء، والثقة بالنفس، وارتفاع مستوى الدافعية.

وحول الثقة بالنفس كمكون أساسي للطلاقة النفسية جاءت النتائج متفقة مع دراسة القدومي والشكعة (١٩٩٩)، ودراسة حافظ (٢٠٠٣) حيث أظهرتا تفوق اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة في الثقة بالنفس عن اللاعبين من أصحاب الخبرة القصيرة، وأكد فيالي وآخرون (Vealey et al, 1998) أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس لديهم ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى امتلاك أصحاب الخبرة الطويلة للمعارف والمعلومات اللازمة للتصرف بمواقف اللعب المتغيرة بهدوء وبنجاح دون إرباك بدرجة أفضل من أصحاب الخبرة القصيرة، وذلك لأن دافع الإنجاز يكون لديهم أقوى من دافع الخوف من الفشل (عنان، ١٩٩٥)، ويؤكد على ذلك محمد حسن علاوي (١٩٧٨) وماتفييف (Matveyev, 1980) في إشارتهما إلى أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ودوره في حسم نتيجة المباراة عند تقارب الفرق واللاعبين في جوانب الإعداد الأخرى وهي البدنية والمهارية والخططية. ومثل هذا الإعداد يكون بدرجة أفضل عند اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة وبالتالي كانت الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لديهم أعلى.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير المشاركات الدولية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (٩) تبين ذلك.

جدول (٩): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير المشاركات الدولية.

الدلالة	(ت)	لم يشارك		شارك		مجالات الطلاقة النفسية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٠٠١	٣.٥٠	٠.٣٣	٢.٣٩	٠.٣٣	٢.٥٤	مجال الثقة بالنفس
٠.٠٠٠١ *	٤.٦٢	٠.٢٦	٢.٠٣	٠.٢٨	٢.٢٠	مجال تركيز الانتباه
*٠.٠١	٢.٥٢	٠.٣٤	٢.١٩	٠.٣٦	٢.٣٠	مجال مواجهة القلق
*٠.٠١	٢.٤١	٠.٤٨	٢.٣٨	٠.٤٣	٢.٥٢	مجال الاستمتاع

... تابع جدول رقم (٩)

الدلالة	(ت)	لم يشارك		شارك		مجالات الطلاقة النفسية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٠١	٢.٥٨	٠.٣٠	٢.٠٨	٠.٢٨	٢.١٨	مجال التحكم والسيطرة الرياضية
٠.٢١	١.٢٣	٠.٣٥	٢.٣١	٠.٣٣	٢.٣٧	مجال آلية الأداء
*٠.٠٠١	٣.٤٩	٠.٢٧	٢.٢٣	٠.٢٦	٢.٣٥	الدرجة الكلية

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، (ت) الجدولية (١.٩٦).

يتضح من الجدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تعزى لمتغير المشاركات الدولية في جميع المجالات والدرجة الكلية باستثناء مجال آلية الأداء، وكانت جميع الفرق لصالح اللاعبين الذين لديهم مشاركات دولية.

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى زيادة خبرات النجاح لدى أصحاب المشاركات الدولية مقارنة بغير المشاركين، حيث يشير راتب إلى وجود علاقة إيجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء، أضف إلى ذلك أن الصقل الجيد للشخصية وتطوير الصفات الإيجابية لدى أصحاب المشاركات الدولية الكثيرة يساهمان في زيادة الثقة بالنفس ويؤكد على ذلك دراسات كل من الشيخ (١٩٩٤)، القدومي والشكعة (١٩٩٨)، (Scott, 1997)، (Lirge, 1992)، (Marsh, 1998)، (Thibdeaw, 1993) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود تأثير إيجابي لاشتراك في الأنشطة الرياضية والبرامج التدريبية على مفهوم الذات وتطور مستوى الثقة بالنفس. ومن خلال الرجوع إلى مجالات الطلاقة النفسية يعد مجال الثقة بالنفس من أهم هذه المجالات. ويؤكد على ذلك كل من علاوي (١٩٩٢)، ومتقيف (Matveyev, 1980, p. 167) في إشارتهما إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي، ثم الإعداد المهاري، ثم الإعداد الخططي، وأخيراً الإعداد النفسي. ولاعبى المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات والعامل الحاسم في ذلك العامل النفسي والذي يكون متوفراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل. وهذا ما أكد عليه فيالي وآخرون (Vealey et al, 1998) في إشارتهم إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس لديهم، أيضاً تدعم هذه النتائج ليرج (Lirge, 1992) التي أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار والتردد على الملاعب يعمل على الزيادة في مستوى الثقة بالنفس لدى الشباب وحسن إعدادهم النفسي، أيضاً تعد زيادة فرص الاحتكاك والمباريات عاملاً هاماً في تقليل مستوى قلق المنافسة والخوف والتوتر وزيادة الثقة بالنفس عند اللاعبين وتحسين أدائهم وهذا ما أكدت عليه دراسة يانج (Yang, 1995)، ويتفق مع ذلك عنان (١٩٩٥) في إشارته إلى أن دافع الإنجاز والنجاح يكون

أقوى من دافع الخوف من الفشل عند اللاعب. وتظهر هذه النتيجة بوضوح من خلال تعريفات الطلاقة النفسية بأنها: "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء" (راتب، ١٩٩٥، ص ١٤٦)، والمشاركات الدولية تساهم بذلك. أيضا تكون الخبرات المهارية أفضل لدى أصحاب المشاركات الدولية حيث أشارت دراسة الخيكاني وآخرين (٢٠٠٦) إلى وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق.

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحثان ما يلي
١. يتمتع لاعبو فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية.
 ٢. اللعبة الجماعية التي يتمتع لاعبوها بطلاقة نفسية أعلى من الألعاب الأخرى كانت لعبة كرة اليد.
 ٣. أصحاب الخبرة الطويلة في الممارسة الرياضية هم الأكثر تمتعا بالطلاقة النفسية.
 ٤. يتمتع اللاعبون المشاركون في المحافل الدولية بطلاقة نفسية أفضل من غير المشاركين.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي
١. زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بتنمية مجال تركيز الانتباه لدى اللاعبين حيث كان في الترتيب الأخير بالنسبة لمجالات الطلاقة النفسية.
 ٢. ضرورة تركيز المدربين في مجال كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في البرامج التدريبية على الإعداد النفسي للاعبين لرفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم.
 ٣. زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.
 ٤. إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية في فلسطين.
 ٥. إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسب المستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضية العليا.
 ٦. إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الرياضيين.

المراجع العربية والأجنبية

- حافظ، معين عبدالله. (٢٠٠٣). "العلاقة بين القيم التربوية والثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. السودان.
- القدومي، عبد الناصر. والشكعة، علي. (١٩٩٨). "مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين". بحث قدم في المؤتمر العربي الأول لكلليات ومعاهد التربية الرياضية. عمان. الأردن.
- راتب، أسامة كامل. (١٩٩٥). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٤). النشاط البدني والاسترخاء. مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- صدقي، نور الدين محمد. (٢٠٠٤). علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد- القياس). المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. مصر.
- عبدالخالق، احمد. (١٩٩٣). استخبارات الشخصية. ط٢. دار المعرفة. الإسكندرية. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٧٨). علم النفس الرياضي. ط٢. دار النهضة. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٢). علم التدريب الرياضي. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتب للنشر. القاهرة. مصر.
- عنان، محمود عبدالفتاح. (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- الخيكاني، عامر سعيد. خماس، رياض خليل. عبید، سوسن هدود. (٢٠٠٦). "الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق". مجلة علوم التربية الرياضية. (١)٥. جامعة بابل. العراق.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Rowe.
- Doganis, G. Iosifidou, P. & Vlachopoulos, S. (2000). "Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale". Perceptual and Motor Skills. 91(3 Pt 2). 1231-1240.

- Harre, D. (1982). Principles of Sports Training. Introduction to the Theory of Training. Sportverlag Berlin.
- Jackson, S. A. (1996). "Towards a conceptual understanding to the flow experience in elite athletes". Research Quarterly for Exercise and Sport. 67(1). 76-90.
- Jackson, S.A. & Eklund, R.C. (2002). "Assessing flow in physical activity: The flow stat scale-2 and dispositional flow state scale-2". Journal of Sport & Exercise Psychology. (24). 133-150.
- Jackson, S.A. & Marsh, H.W. (1996). "Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale". Journal of Sport & Exercise Psychology. (18). 17-35.
- Jean, Fournier. Patrick Gaudreau. Pascale Demontrond-Behr. Jérôme Visioli. Jacques Forest and Sue Jackson. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure. cross-cultural invariance. and associations with goal attainment. Psychology of sport and Exercise. 8. pp 879-916.
- Lirge, c. (1992). "Girls and women's sport. and self-confidence". Quest. 44(22). 158 - 178.
- Marsh, H. (1998). "Age and gender effects in physical self concept for adolescent elite athletes and non athletes". Journal of Sport and Exercise Psychology. (2). 228-245.
- Matveyev, L. (1980). Fundamentals of sports Training. progress publishers. Moscow.
- Nunnally, J.C. (1978). Psychometric Theory. (2nd ed). New York. McGraw Hill.
- Scott, w. (1997). "The effect of an individual audio mastery rehearsal tape on self-confidence and anxiety of intercollegiate mastery swimmers". Dissertation Abstracts International. B. (57). 4738.

- Sugiyama, T. & Inomata, K. (2005). "Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes". Perceptual and Motor Skills. 100. 969-982.
- Thibodeau, S. (1993). "A comparison of early career accomplishments and their correlates for graduates who participated in intercollegiate athletics and those who did not (Non athletes)". Dissertation Abstracts International. A. p. 143.
- Vealey, R. Hayashi, S. Holman, M. & peter, G. (1998). "Sources of sport – confidence: Conceptualization and instrument development". Journal of sport & Exercise psychology. (20). 54-80.
- Yang, G. (1995). "An investigation of relationship among self-confidence". self efficacy. Competitive anxiety and sport performance. Dissertation Abstracts International. A (56). p. 138.
- Young, J. A. (1999). "Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives". Unpublished Doctoral Dissertation. Monash University at Melbourne.

الملحق (١)
مقياس الطلاقة النفسية
Flow State Scale

حضرة اللاعب المحترم:

يقوم الباحثان بإجراء دراسة حول بعض الصفات النفسية للرياضيين والمتعلقة بالسلوك المتبع في المنافسة الرياضية، يُرجى الاستجابة وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، علماً أن المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام

الباحثان

أولاً: البيانات الشخصية

يُرجى وضع إشارة (X) فيما ينطبق عليك

١. اللعبة:

كرة قدم () كرة طائرة () كرة سلة () كرة يد ()

٢. الخبرة في اللعب:

أقل من ٥ سنوات () ٥-١٠ سنوات () ١٠-١٥ سنوات () ١٥ سنة فأكثر ()

٣. المشاركات الدولية خارج فلسطين:

مشارك () غير مشارك ()

ثانياً: يرجى وضع إشارة (X) على يسار كل عبارة فيما ينطبق عليك

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
١	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
٢	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
٣	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
٤	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
٥	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
٦	احتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة			
٧	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
٨	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
٩	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
١٠	يتميز أدائي بال إتقان والدقة في المنافسة			
١١	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
١٢	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
١٣	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
١٤	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
١٥	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
١٦	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
١٧	يقلقتني أداء الآخرين في مستوى أدائي			
١٨	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
١٩	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
٢٠	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة			
٢١	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
٢٢	لدي القدرة على ضبط النفس			
٢٣	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري			
٢٤	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			
٢٥	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
٢٦	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
٢٧	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة			
٢٨	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين			
٢٩	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة			
٣٠	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة			
٣١	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي			
٣٢	أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين			
٣٣	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة			
٣٤	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة			
٣٥	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة			

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
٣٦	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس			
٣٧	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة			
٣٨	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة			
٣٩	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس			
٤٠	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة			
٤١	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة			
٤٢	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي			
٤٣	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
٤٤	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة			
٤٥	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة			
٤٦	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
٤٧	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المنافسة			
٤٨	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة			
٤٩	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة			
٥٠	أنا واثق من أدائي الجيد			
٥١	صياح الجمهور يشنت انتباهي			
٥٢	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
٥٣	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس			
٥٤	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة			
٥٥	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة			
٥٦	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
٥٧	أشعر بأن جسدي متوتر			
٥٨	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة			
٥٩	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
٦٠	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية			
٦١	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
٦٢	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة			
٦٣	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
٦٤	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء			
٦٥	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة			
٦٦	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس			
٦٧	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس			
٦٨	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة			
٦٩	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
٧٠	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة أو المنافسة			
٧١	أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء			
٧٢	يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة			