الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق

أ.م.د. عامر سعيد الخيكاني

أ.م. د. رياض خليل خماس م.د. سوسن هدود عبيد

١-١ التعريف بالبحث

٢-١ مقدمة البحث وأهميته :-

أضحى من المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية هو الإعداد النفسي والذي كان في أغلب الأوقات (الفـول الفصل) في المنازلات والمسابقات الرياضية إذا أخذنا بالحسبان إن التطور البدني والمهاري والخطـي أصـبح مـن الأمور غير المعقدة أمام اغلب المدربين ، إلا النواحي النفسية التي تحتاج دائماً إلى التطور في التعامل مـع اللاعبـين وسيما مع لاعبي الكرة الطائرة التي لايغيب على أي متابع لها أنها لعبة تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقـاط خصوصاً بعد التعديلات الأخيرة التي دخلت قانون اللعبة وبالتحديد فيما يخص استمرارية احتساب النقاط بغض النظـر عن أمر حيازة الإرسال .

ولعل من الموضوعات النفسية الجديدة 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 خـصوصاً ان كـان لهـا علاقـة لمنظورهم الشخصي لانفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين .

مما سبق تأتي اهمية بحثنا الحالي في محاولة الكشف عن هذه الظواهر النفسية لدى منتخبات المحافظات في العـراق فضلاً عن كشف العلاقة التي قد توجد بين الطلاقة النفسية لهم ومفهوم الذات المهارية .

٣-١ مشكلة البحث :-

من خلال التعامل الميداني مع لاعبي الكرة الطائرة لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبـين سـيما فيمـا يتعلـق بموضوع الطلاقة النفسية الذي يعد من المصطلحات الحديثة التي تتناول نواحي الطاقة النفسية الايجابية للاعبين بـشكل دقيق جداً وتأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه مايمتلكه من مهارات أساسية في لعبته (الكرة الطـائرة) وتوضـيح العلاقة بين الطلاقة النفسية وموضوع مفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة إن وجدت . كل ذلك كان مشكلة حاول الباحثون التصدي لها من خلال البحث الحالي.

٤-١ اهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :-

١.الطلاقة النفسية لدى لاعبي منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق .

٢.مفهوم الذات المهارية للاعبي منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق.

٣.العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق.

٥-١ فروض البحث :-

أفترض الباحث :-

- وجود علاقة ارتباط حقيقية (دالة) بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي منتخبـات المحافظـات بالكرة الطائرة في العراق.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١- ٥ مجالات البحث :-

اشتمل البحث على مجالات :-

١ . **المجال البشري :-** حيث كانت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة لمنتخبات المحافظات المشاركات في بطولة (**الجمهورية**)لعام **٢٠٠٥** .

٢ . المجال الزماني :- تم توزيع إستمارات المقياسين (أدلتا البحث) وإجراء الإحصائيات اللازمة لها للمدة من **(٢٢ / ١٠ / ٢٠٠٥** ولغاية **٥ / ١١ / ٢٠٠٥)**.

٣. المجال المكاني :- القاعة الرياضية في محافظة **كربلاء .**

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١الدراسات النظرية :-

٢-١-١ <u>الطلاقة النفسية :-</u>

الطلاقة النفسية هي ((حالة يستطيع الشخص الرياضي ان يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة)) [١] وفهمها ايضاً على انها ((خبرة ذاتية الهدف وهي تؤدي لذاتها)) يصاحبها حالات فوق المتوسط مـن المشاعر والتي تبدأ عندما ندرك التحديات والمهارات على انها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد)) [٢] وقد ذكر (راتب ١٩٩٥) بان " الطلاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلاً عن ان الطلاقة هذه تحدث دون اثر للتوتر باشكاله المختلفة سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثـل الخـوف والقلق والملل " [٣]

وبذلك ندرك ان الطلاقة هي الجزء الايجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي اعلى درجات الثقة بالنفس حتى ازاء الاهداف العاليه مما يؤشر لنقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضية بشكل اكثـر استمتاعاً وبانفعالات ايجابية ممكن ان تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم اثناء الاداء . كما يمكن ان ندرك ان الطلاقة النفسية تعنى التهيئة النفسية الافضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضية . ولذلك يشير (علاوي) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصـول إلـى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلاً عن إظهاره في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد .[٤]

٢-١-٢ <u>مفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة :-</u>

يدلل مفهوم الذات بصورة عامة على ((جميع الافكار والمشاعر والمعتقدات والاتجاهات التـي تعبـر عـن الخصائص الشخصية للفرد في الجوانب الجسمية والعقلية والوجدانية والاخلاقية والاجتماعية)) [٥] اما عـن مفهـوم

(1) Stein GI and Ather (١٩٩٥) أقتبسته :- هويدة اسماعيل ابراهيم . بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٢٣ .

[٢] Csiksze ntmihaly I,m (1992) أقتبسته :- هويدة اسماعيل ابراهيمالمصدر نفسه ، ص٢٣ .

[٣] اسامه كامل راتب. <u>علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)</u> ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٤٦ .

[٤] محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٤٣١ .

[٥] راهبة عباس العادلي ٠ فاعلية الارشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الاحداث الجانحين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص٣٩ ٠

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الذات في مجال الرياضه فهو " ما يكونه الرياضى عن نفسه بعده مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة)) [١] أمـا فيمـا يخص مفهوم الذات المهارية للاعبين او اللاعبات فهو صورة من صور مفهوم وادراك الذات للرياضي الخاص بادائه للمهارات الحركية في التمارين والمباريات والذي قد يكون ايجابي او سلبي ولذات المهارية تعبير للفرد عما يتمتع بـه من مهارات حركية خاصة بلعبته فضلاً عن كونها تعبيراً عن مدى كفايته واستعداده يؤدي لمهـارات فـي التمـرين والمنافسة حسب المنظور الشخصي . وما يهمنا في بحثنا الحالي هو نظرة اللاعب لنفسه عند ادائه لمهاراته في الكرة الطائرة فهل هي ايجابية ام سلبيه ؟ ولكل نوع تاثيره الا ان الايجابية ستقود بالتأكيد الى اداء افضل في المنافسة كونـه سيعطي ثقة اكبر للاعب بينما السلبيه على العكس من ذلك .

٢-٢ الدراسات المشابهة :-

٢-٢- ١ دراسة حسن حسن عبده عبد الله (٢٠٠١) : [٢]

((تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة))

هدفت الدراسة إلى التعرف على مجالات الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب جامعة حلوان .وقد خلص البحث في نهاية الأمر إلى عدة إستنتاجات كان أهمها التوصل إلى المجالات الآتية لدى عينة البحث هي :-

(إندماج الوعي بالفعل ، الأهداف الواضحة ، التركيز على المهمة المتناولة ، الاحساس بالتحكم ، الخبـرة ذاتيـة الهدف ، وفقدان الوعي بالذات) .

٢/ ٢ دراسة عمر فاضل البدري (٢٠٠٠) : [٣]

((مفهوم الذات وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة))

هدفت الدراسة إلى معرفة أبعاد مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخب الوطني بالمبارزة بأسلحتها الثلاث (الشيش ، سيف المبارزة ، السيف) وكذلك التعرف على الفروقات في مفهوم الذات بين لاعبي الأسلحة الثلاث وأخيراً معرفة العلاقـة بي أبعاد مفهوم الذات وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كل سلاح للاعبين . وقد خرج الباحث بعدة إسـتنتاجات أهمها إن نظرة لاعبي المبارزة (عينة البحث) لأنفسهم هي نظرة عالية في معظم أبعاد مفهوم الذات .

مناقشة الدرسات السابقة :-

عالجت الدراسة المشابهة الأولى المثبتة في هذا البحث موضوع الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ، إلا إنهم كانوا مـن طلاب الجامعة الذكور وقد توصل الباحث نهاية بحثه إلى عدة إستنتاجات مهمة كان أبرزها مجالات الطلاقة النفـسية التي تميزت بها (عينة البحث) . أما في الدراسة الثانية فقد عولج موضوع مفهوم الذات بشكل عام للاعبـي المبـارزة

[١] قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ ، ص٤٣٢ .

[٢] تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربيـة الرياضـية للبنين في القاهرة ، جامعة حلوان ، أبريل ، ٢٠٠١ .

[٣] عمر فاضل البدري . مفهوم الذات وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المنتمين إلى المنتخب الوطني العراقي بالمبارزة وبأسلحة اللاعبين الثلاث (الشيش ، سيف المبارزة ، السيف) ، كمـا ناقشت هذه الدراسة متغيراً آخر هو الاستجابة الحركية ومن ثم علاقة الارتباط بين مفهوم الذات وسرعة الاسـتجابة عند لاعبي كل سلاح .

أما في البحث الحالي فقد تمت مناقشة موضوع الطلاقة النفسية للاعبي الكرة الطائرة فضلاً عن موضوع مفهوم الذات المهارية لهم والعلاقة بين هاذين المتغيرين وجديد الدراسة الحالية هو في معرفة الطلاقة النفسية للاعبين وما قد تسببه من تداعيات لمفهوم الذات المهارية في الكرة الطائرة .

٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باسلوبي المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمتها لحل مشكلة البحث الحالية .

٣-٢ عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخبات بالكرة الطائرة المشاركين في بطولة الجمهورية لعـام (٢٠٠٥) حيـث بلغت المنتخبات المشاركة (٩) منتخبات وكما في الجدول (١) وتم اختيار (٨) لاعبين من كل منتخب بما يشكل مجموعة (٧٢) لاعب من اصل (١٠٢) لاعب مثلو هذه المنتخبات وبنسبة مئوية بلغت (٥٩ر٧٠ %) .

جدول (١)

يوضح عينة البحث ونسبها المئوية

ت	المنتخب	عدد العينة	العدد الكلي	النسب المئوية
١	القادسية	٨	١٢	٦٦,٦٦
٢	البصرة	٨	١٢	٦٦,٦٦
٣	بغداد	٨	١٢	٦٦,٦٦
٤	كربلاء	٨	١١	٧٢. ٧٢
٥	النجف	٨	١١	٧٢. ٧٢
٦	المثنى	٨	١١	٧٢. ٧٢
٧	ذي قار	٨	١١	٧٢. ٧٢
٨	الانبار	٨	١١	٧٢. ٧٢
٩	بابل	٨	١١	٧٢. ٧٢
	المجموع	٧٢	١٠٢	٧٠ . ٥٨

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٣ ادوات البحث :-

١- المصادر والمراجع العلمية.

٢- مقياس الطلاقة النفسية .

استخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية المحلي المعد من قبل (هويدة اسماعيل) [١] وهـو مقيـاس يحـوي (٤) مجالات هي (مجال الاستمتاع) وقد احتوى على (١٧) فقرة و (مجال الابتعاد على القلق) واحتوى على (١١) فقرة و (مجال التركيز في الاداء) واحتوى على (٩) فقرات و (مجال الثقة العالية) واحتوى على (٥) فقـرات وقد كان بعض الفقرات بصياغة ايجابية (تسير باتجاه المجال الذي تنتمي اليه) والبعض الاخر سلبيه (تسير عكـس اتجاه المجال) علماً ان بدائل الاجابة ثلاثة هي (اوافق بدرجة كبيرة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بدرجة قليلـة) وتعطى ازاءها للفقرات الايجابية درجات هي (١،٢،٣)على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية وقد روعي عدم كتابة اسم المقياسبشكل صريح عند تطبيقه على اللاعبين لضمان مرغوبية الاجابة عليه.

٣- مقياس مفهوم الذات المهارية:-

وهو مقياس أعده (محمد حسين علاوي وأخرون)[٢] ويحوي(٤٠) فقرة تقيس تقدير لاعبي الكرة الطائرة لما يتمتعون به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى كفايتـه واسـتعداداته,وكانـت صـياغة الفقـرات ايـضا" ايجابية(باتجاه المقياس) وسلبيته(عكسه) أما بدائل الاجابة لهذا المقياس فهي خمسة هي(أبدا","نادرا","أحيانا","غالبا","دائمـا") وتعطى للفقرات الايجابية درجات هي(١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:-

٣-٤-١التجربة الاستطلاعية:_

واجريت لتلافي اخطاء تطبيق المقياس (ادانا البحث) حيث قام الباحثون بتطبيق المقياس علىلاعبي منتخب جامعة بابل البالغ عددهم(١٠) لتحقيق أهداف التجربة الاستطلاعية التي أشارت اليها المصادر[٣] في التأكد من وضوح تعليمـات المقياس وفقراته للاعبين والتعرف على ظروف تطبيق المقياس وما قد يرافق ذلك من عراقيل أو صعوبات قبل البـدء بالاختبار الاساسي وقد تم ذلك بتاريخ(٢٠٠٥/١٠/١٨) علماً ان الوقت المستغرق لاختبار الطلاقة النفسية كان(١٠-١٤) دقيقة بين كان لاختبار مفهوم الذات المهارية(١٢- ١٥) دقيقة .

٣-٤-٢التجربة الرئيسية للبحث

وقد تم تطبيق المقياسين (ادانا) البحث على عينة البحث (المشار اليها في بداية الفصل) وكانت التجربة الرئيـسية ليست لها اية علاقة بمباريات البطولة حيث كانت توزع استمارات المقياسين عند تواجد اللاعبين في البطولة ممن ليس لهم مباراة حالية وذلك لاتاحة الفرصة الجيدة للاعبين للاجابة بدقة ووضوح وتاتي عن فقرات المقياسين المستخدمين في البحث فضلاً عن كونه ان هاذين المقياسين يقيسان استعدادات اللاعبين (أي السمات) وليس الحالة . وقـد كـان التطبيق للمدة من (١٠/٢٢ – ٢٠٠٥/١٠/٢٧) .

[١] هويدة اسماعيل ابراهيم ، المصدر السابق .
[٢] محمد حسين علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ,القاهرة,دار الفكر العربي,١٩٨٧,المصدر السابق,ص٦٢٤-٦٣١.
[٣] أيكن(١٩٨٨):- اقتبسه عامر سعيد جاسم. بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, ٢٠٠٢ , ص٥٢.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٥ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتية :-

١- النسبة المئوية .
٢- الوسط الحسابي .
٣- الانحراف المعياري .
٤- معامل الارتباط البسيط (Pearson) .
٥- اختبار (ت) لمعنوية الارتباط .

٤- عرض ومناقشة النتائج :-

٤ – ١ عرض ومناقشة الطلاقة النفسية للاعبي بكرة الطائرة :-

بعد ان تم توزيع استمارات مقياس (الطلاقة النفسية) للاعبي الكرة الطائرة قام الباحثون بتصحيح اجابات العينة على هذا المقياس لتؤشر النتائج في جدول (٢) .

جدول (٢)

يوضح قيم مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين

الوسائل الإحصائية	مجالات الطلاقة النفسية				مفهوم الذات المهارية
	الاستمتاع	الابتعاد عن القلق	التركيز في الأداء	الثقة العالية	
الوسـط الحسابي (س-)	٣٦ر٨٠	٢١ر٣٦	١٨ر٤٩	٨ر٩٨	١٢٥ر٢٢
الانحراف المعياري ± ع	٢ر٣٨	٢ر٣٢	١ر١٤	١ر٠٩	٦ر٣٥

ومن خلال جدول (٢) نجد ان قيم مجالات الطلاقة النفسية مهمة وحسب الجـدول فيمـا يخـص (مجـال الاستمتاع) فقد حصل اللاعبون على وسط حسابي بلغ (٣٦ر٨٠) درجة وهو قيمة وسطى اذا راعين قيمـة الوسـط النظري للمجال وهي (٣٤) حيث تتراوح اعلى وادنى درجة ممكن ان ياخذها المفحوص في هذا المجال بين (٥١ – ١٧) وقد تم الحصول على قيمة الوسط النظري من نتيجة جمع درجات مقياس التقدير (١ ، ٢ ، ٣) بعـد قـسمتها على (٣) وضربها في (١٧) عدد فقرات المجال [١] ومن خلال الاطلاع على تعريف (مجال الاستمتاع) [٢] فاننا يمكن ان نؤشر الحالة الوسط لشعور اللاعبين بتحدي مهام الاداء ومتطلباته لقدراتهم الشخصية مما يجعلهم بحالة وسط ايضاً من الشعور بالاستمتاع والرضا والحماس لمحاولة بذل اقصى جهد واقصى اداء ممكـن الا ان عـدم وصـول اللاعبين الى الدرجة العالية في هذا المجال يمكن تفسيره بتصادم بعض الحالات النفسية التي يتعايشون معها فمن جهة قد ترى الاصرار لديهم على تحدى متطلبات الاداء وغير ذلك ومن جهة اخرى نجد غياب الاستمتاع الذي قـد يكـون

[١] كامل عبود . بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٩ .
[٢] هويدة اسماعيل ابراهيم . المصدر السابق ، ص٨٢ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

بسبب الظروف الاجتماعية والسياسية الراهنة في العراق ولذا كانت الدرجة تؤشر معدل الوسط تقريباً في مجال الاستمتاع للاعبين

وهكذا الحال كان مع المجالات الاخرى فقد كانت الدرجة المؤشرة كوسط حسابي للاعبات في مجال(الابتعاد عنالفلق) هي (٣٦ر٢١) درجة بينما كان الوسط النظري هو (٢٢) على اساس ان اعلى درجة ممكن ان ياخذها المفحوص في هذا المجال هي (٣٣) درجة مقابل اوطأ درجة وهي (١١) فقط وهذا يعني الحالة الوسط ايضاً للاعبين في مجال قدرتهن على خفض حالات التوتر والخوف التي قد تنتابهم اثناء المنافسات الرياضية الهامة لتحسين الاداء ويعتقد الباحثون ان عدم تحقيق اللاعبين لدرجة عالية في هذا المجال قد يعود لقلة المباريات التجريبية وقلة البطولات التي يشاركون بها فضلاً عن قلة الاهتمام بموضوع بتهيئة النفسية لهم كلاعبين متقدمين للعبة تعد الابرز بين الالعاب الرياضية اما عن تفسير عدم هبوطهم في الدرجة فهو باعتقادنا لكونهم من اللاعبين المتقدمين ووصلوا الى هذا المستوى جراء سنين من التدريب

والحالة الوسط في الدرجة تتكرر مع مجال (التركيز في الاداء) الذي حصلوا فيه على وسط حسابي (٤٩ر١٨) درجة بينما كان الوسط النظري لهذا المال هو (١٨) واعلى درجة ممكن ان تسجل عليه هي (٢٧) واوطأها(٩) وهذا يعني حالة وسط ايضاً في احد خصائص الانتباه المرتبطة بزيادة مقدرة للاعبين على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الاداء الرياضي وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة باليه الاداء كتشجيع الجمهور المنافس والظروف السلبية الاخرى وكانت هذه الحالة الوسط بتفسيرنا نتيجة الضغوط الكبيرة التي قد تفرض على اللاعبين سواء لمتطلبات الاداء او ضغوط اخرى (مشتتات) مثل الاوضاع الامنية غير الجيدة وما الى ذلك.

وفي مجال (الثقة العالية) حصلوا على (وسط حسابي بلغ (٨,٩٨) على اساس ان اعلى درجة ممكن ان تؤخذ على هذا المجال (١٥) بينما الاوطأ هي (٥) وعموماً فهذا الوسط هو حالة وسطى وربما يميل نحو الهبوط ايضاً اذا ادركنا بان الوسط النظري هو (١٠) درجة ولتفسير ذلك نعتقد بان اللاعبين يعانون من عدم امتلاك الفرص لهم للتصرف بحرية ومن قيود المجتمع وظروفه غير الطبيعية (المستمرة بسبب الاوضاع السياسية) التي انعكس عليهم كلاعبي كرة طائرة وانعكست على ادراكهم لقدراتهم العقلية والبدنية والمهارية الواقعية لتظهر **بقيمة وسطى** تقترب من الدنيا فضلاً عن الشعور بعدم مواكبة التطور للاعبين في الخارج كل ذلك جعل اللاعبين يحصلون على هذه الدرجات المنخفضة نوعاً ما

فيما يخص الانحرافات المعيارية المؤشرة امام كل مجال من المجالات الاربعة للطلاقة النفسية فهي (٣٨ر٢) و (٣٢ر٢) و (١٤ر١) و (١٠٩ر١) على التوالي تفيد بان هناك تباينات بسيطة تم تاشيرها بين اللاعبين انفسهم وهي غير مؤثرة لكون قيمها قيم صغيرة لايعتد بها سوى انها تؤشر فروقاً فردية طفيفة لهؤلاء اللاعبين على مجال الطلاقة النفسية وبما تقدم نحقق هدف البحث الاول .

٤ – ٢ عرض ومناقشة مفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة :-

بعد ان تم توزيع استمارات مقياس (مفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة) قام الباحثون بتصحيح اجابات العينة على هذا المقياس لتظهر النتائج الموضحة في جدول(٢) .

ومن خلال الجدول نجد ان قيمة الوسط الحسابي للاعبين في مقياس مفهوم الذات المهارية قد بلغ (٢٢ر١٢٥) درجة واذا اخذنا بالحسبان ان اعلى درجة في المقياس ممكن ان ياخذها المفحوص هي (٢٠٠) درجة على اساس ان عدد

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

فقراته (٤٠) وبدائل الاجابة (٥) وادنى درجة هي (٤٠) والوسط النظري (الذي تم حسابه بالطريقة نفسها المذكورة مع مجالات الطلاقة النفسية) بلغ (١٢٠) درجة نتعرف على ان الدرجة المؤشرة للاعبين هي قيمة وسط تؤكد ان تقدير اللاعبين لما يتمتعون به من مهارات هو حالة وسط وكذلك لمدى كفايتهم واستعدادلتهم للمهارات الحركية في لعبة الكرة الطائرة وهذا يعود في نظر الباحثين الى ان مهارات تجعلهم يتميزون عن غيرهم من الذين لايلعبون اللعبة اصلاً يجعلهم ذو تقدير لمهاراتهم بشكل جيد الا انه لايصل الا لحدود وسطى ولايصل الى درجة عالية بسبب مقارنة اداءهم باداء لاعبين اخرين في دول متقدمة مثلاً ومقارنته بما وصل اليه مستوى لاعبو الكرة الطائرة في العالم . وبما سبق نحقق هدف البحث الثاني.

٤ – ٣ عرض ومناقشة طبيعة العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة :-

بعد الحصول على نتائج اللاعبين في المقياس (ادانا البحث) تم استخدام وسيلة إحصائية للتعرف على طبيعة علاقة الارتباط بين متغيري الطلاقة النفسية **(** بمجالاتها الأربعة) ومفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة وقد ظهرت النتائج في جدول (٣) **.**

جدول (٣)

يوضح علاقة الارتباط بين مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة

ت	مجالات الطلاقة النفسية	مفهوم الذات المهارية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
١	الاستمتاع	٠ر٤٨٢	٤ر٦٠٢	- ٢ر	معنوي
٢	الابتعاد عن القلق	٠ر٤٢٢	٣ر٨٩٤	- ٢ر	معنوي
٣	التركيز في الاداء	٠ر٢٣٥	٢ر٠٢٢	- ٢ر	معنوي
٤	الثقة العالية	٠ر٧٦٦	٩ر٩٦٩	- ٢ر	معنوي

ومن خلال جدول (٣) يتبين لنا ان جميع مجالات الطلاقة النفسية كانت لها علاقة ارتباط حقيقية مع مفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة وذلك لكون الدرجة المحسوبة لعلاقات الارتباط وهي (٤٨٢ر٠) و (٤٢٢) و (٢٣٥ر٠) و (٧٦٦ر٠) لمجالات الطلاقة النفسية على التوالي مع مفهوم الذات المهارية وعندما ادخلت هذه القيم بمعادلة (ت) المعنوية الارتباط تبين النتائج المؤشرة امام كل منها وكما في الجدول اعلاه وهي جميعها اكبر من الدرجة الجدولية (ت) عند درجة حرية (٧٠) وتحت مستوى دلالة (٠٥ر٠) والبالغة (- ر ٢) . الا ان المثير هو العلاقة القوية جداً التي اثرها مجال الثقة العالية للطلاقة النفسية مع مفهوم الذات المهارية للاعبين مما يؤشر ارتباط مفهومين في توضيح سمات اللاعبين في مدى ادراكهم لقدراتهم المهارية فضلاً عن العقلية والبدنية الواقعية واليه توظيفها اثناء المواقف الصعبة لمحاولة الوصول الى افضل مستوى ممكن من الاداء لهم .

كما ان هناك درجات ارتباط عالية ايضاً بين مجال الاستمتاع ومفهوم الذات المهارية وتفسير ذلك على ان الشعور للاعبين بتحدى متطلباتى الاداء والوصول الى الرضا عن النفس له علاقة وثيقة بمفهوم وتقدير اللاعبين لذلتهم المهارية فيما يخص اداءهم للمهارات الحركية المختلفة للعبة الكرة الطائرة

والحال نفسه نجده في تفسير العلاقة الموجودة بين مجال الابتعاد عن القلق ومفهوم الذات المهارية ونعتقد انه كلما كان لدى اللاعبين تقدير عالي لقدراتهم المهارية كلما استطاعوا التغلب على حالات التوتر والقلق وخفضهما وهذا امر طبيعي لان التوتر والقلق احد اسبابه معرفيه وهي التخوف من الفشل في المنافسة او عدم تحقيق الاداء المطلوب

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

اما بالنسبة لعلاقة مجال (التركيز في الاداء) مع مفهوم الذات المهارية فكانت معنوية (حقيقة) رغم تأثير قيمة الارتباط الى قيمة دنيا وبالكاد تغلبت (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط على (ت) الجدولية الا ان حقيقة العلاقة التي ظهرت تجد ان القدرة على الاحتفاظ بالانتباه نحو مثيرات الاداء علاقة بالنظرة نحو الذات المهارية وتؤثر في زيادة تقدير اللاعبين لانفسهم فيما يخص اتقانهم للمهارات المختلفة للعبة ومما سبق تحقق هدف البحث الثالث وتتحقق في الوقت نفسه من صدق فرض البحث .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥ – ١ الاستنتاجات :-

من خلال اجراءات البحث وظهور النتائج وتفسيرها توصلنا الى الاستنتاجات الاتية :-

١. تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستويات وسط في جميع مجالات الطلاقة النفسية(الاستمتاع) و (الابتعاد عن القلق) و (التركيز في الاداء) و (الثقة العالية).

٢. تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستوى متوسط في مفهوم الذات المهارية .

٣. ظهرت علاقات ارتباط حقيقية بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة .

٥ – ٢ التوصيات :-

١. ضرورة التعامل مع لاعبي الكرة الطائرة وفق اسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للسير بشكل افضل في التدريب والوصول الى الانجاز .

٢. ضرورة السعي الى رفع بعض المتطلبات النفسية مثل الطلاقة النفسية للاعبات وكذلك تقديراً ومفهوم الذات المهارية لديهم لامكانية تاثير ذلك ايجابياً في مستواهم في المنافسات .

٣. الاهتمام بتطوير مجالات الطلاقة النفسية للاعبي كرة الطائرة بما ينعكس وحسب نتائج البحث ايجابياً على مفهوم مهم لذلتهم المهارية ومن ثم على الاداء الفعلي في المنافسات .

٤. كما نقترح اجراء بحوث مشابهة على فئات اخرى كالسيدات الشباب والناشئية باستخدام مقاييس مناسبة لهم لان هذه المتغيرات مؤثرة وهم في بداية حياتهم الرياضية .

المصادر

١.اسامه كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

٢.راهية عباس العادلي . فاعلية الارشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الاحداث الجانحين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ .

٣.عامر سعيد جاسم . بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنية على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنه به حسب مركز اللعب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

٤. قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ .

٥. كامل عبود . بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

٦. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

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

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ملحق (١) : مقياس الطلاقة النفسية للاعبي الكرة الطائرة

(مقياس تقويم الذات للاعبي الكرة الطائرة المتقدمين)

عزيزي اللاعب الكريم يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الاتية بوضع علامة (✓) تحت حقل الإجابة التي تنطبق عليك ، علماً اننا نضمن سرية اجابتكم ولا داعي لكتابة الاسم فهي لأغراض البحث العلمي فقط.

ت	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة عالية
١	لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من ضغوط المنافسة			
٢	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس			
٣	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة			
٤	لاأخشى تفوق النافس اثناء المنافسة			
٥	يتحسن ادائي في الواقف التي تتطلب التحدي			
٦	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل			
٧	لدى الشك في نفسي اثناء المباراة			
٨	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبياً على نتيجتها			
٩	ارتكاب لخطاءاً في المباراة لانني اهتم ببعض الواجبات الخططية			
١٠	ارتكاب لخطاء كثيرة عندها افقد القدرة على التركيز			
١١	ادائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات			
١٢	لخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة			
١٣	لخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
١٤	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
١٥	اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة			
١٦	اشعر جسدي متوتر اثناء المنافسة			
١٧	ابذل اقصى جهد في المنافسة			
١٨	كلما زادت اهمية المباراة كنت لكثر استمتاعاً بالاداء			
١٩	لدي القدرة على ضبط لنفعالاتي امام المنافس			
٢٠	لتحكم في لنفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة			
٢١	لتحكم في لنفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطىء			
٢٢	لحسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة			
٢٣	من السهولة لثارتي اثناء المباراة			
٢٤	لحساسي بالاثارة يسهم في تحسين ادائي في المنافسة			
٢٥	لدى القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة			
٢٦	اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة			
٢٧	لااهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة			
٢٨	ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة			
٢٩	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة			
٣٠	يقلقني اراء الجمهور ويشتت انتباهي			
٣١	انا متأكد من قدراتي ومهاراتي			
٣٢	اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء			
٣٣	اجيد التحليل السريع لتحركات المنافس			
٣٤	اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة او المنافسة			
٣٥	استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة			
٣٦	لخشى من احتمال اصابتي في المباراة			
٣٧	لكون سعيداً عند تحقيق اهدافي في المباراة			
٣٨	اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة			
٣٩	لااستطيع التحكم في لنفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين			
٤٠	استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة			
٤١	انتظر المنافسة بشوق ورغبة			
٤٢	اصل الى درجة عالية من الدقة والاتقان يوم المباراة			

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ملحق (٢)

(مقياس الذات المهارية في الكرة الطائرة)

ت	الاسم	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
١	استطيع اداء الارسالات التي تلعب من اسفل بسهولة					
٢	التميز بالدقة في تمرير الكرة					
٣	التحرك بالسرعة المناسبة					
٤	يصعب على الحركة للخلف					
٥	بعد الدفاع يمكنني ان التحرك للمكان المناسب للتغطية او الهجوم					
٦	يمكن ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه ضعيف					
٧	اتردد عند استقبال الارسال					
٨	يمكن ان لنوع الارسالات					
٩	لالجيد الضرب الساحق السريع					
١٠	يصعب على عمل حائط صد جيد للضرب السريع					
١١	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال					
١٢	اجيد الدفاع في أي مركز بالملعب					
١٣	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس					
١٤	اجيد ضرب الكرة من المنطقة الخافية					
١٥	من السهل على ان لتحرك في أي اتجاه في الملعب					
١٦	يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب					
١٧	استطيع ان لتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم					
١٨	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة					
١٩	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي					
٢٠	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة					
٢١	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده					
٢٢	ادافع في مركزي فقط ولالجيد الدفاع في باقي المراكز بالملعب					
٢٣	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف					
٢٤	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل					
٢٥	تحركاتي في الملعب دقيقة					
٢٦	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال					
٢٧	لالحب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض					
٢٨	اجيد اعداد (رفع) الكرة من الاسفل					
٢٩	استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً					
٣٠	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية					
٣١	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلاً من اعدادها					
٣٢	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه					
٣٣	اجيد جميع لنواع الارسال					
٣٤	اصعب مهارة هي مهارة الطيران للامام					
٣٥	اجيد جميع لنواع التمرير					
٣٦	استطيع ان العب الارسال بقوة على الشبكة مباشرة					
٣٧	انا ضارب ممتاز على الشبكة					
٣٨	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد					
٣٩	يصعب على ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له					
٤٠	بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب					

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com