

الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات

د. رمزي رسمي جابر

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك بكلية التربية البدنية والرياضة
رئيس قسم التربية الرياضية جامعة الأقصى

ملخص الدراسة:

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 اللعب.

Mental fluency for volleyball players in Palestine and its relationship to some variables

Summary of the study:

The study aimed to identify the level of fluency mental for volleyball players in Palestine according to some of the following variables (classification of the player, center player) To achieve this, the study was conducted on a sample of (80) players from the volleyball players in Palestine, representing a growth (41.6%) of the community study, the original of their number (192) players. and to collect data of the study and the achievement of its objectives was to use descriptive method and standard fluency mental for volleyball players of the design Hoveyda Ismail (2005). The results of the study that the level of fluency mental for volleyball players in Palestine came where she received a large percentage of (77.4%). As well as is clear from the results of the study that the axis of the high confidence ranked first relative weight (84.6%), while the second axis to enjoy the relative weight (81.9%), and then came in third place the focus on performance relative weight (74.1%), while came away from the center of concern in the fourth position relative weight (69.1%). There are significant differences in the fluency of mental volleyball players in Palestine due to the variable international player. -There is no statistically significant differences in the fluency with mental volleyball players in Palestine due to the variable center play

مقدمة الدراسة :

موضوع الطلاقة النفسية من الموضوعات النفسية التي بذات تظهر بصورة واضحة في الدراسات العلمية في الآونة الأخيرة لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة للوصول للاعب إلى المستويات التي يتمناه مستقبلاً. ويعتبر تطوير مجالات التربية البدنية والرياضة أمراً بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات الهادفة في مجالات الأنشطة الرياضية، ولما كانت مشكلة البطولة الرياضية تتمثل في الإعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الذي يستلزم الاهتمام بحالة اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجوانب النفسية، والبدنية، والمهارية، والخططية وما إلى ذلك من مجالات في ممارسة الأنشطة الرياضية عامةً ورياضة الكرة الطائرة خاصةً حتى يتحقق النتائج المرجوة (الديب، 2007، ص1).

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتطلب أداء مهاري، وخططي، وبدني، ونفسي جيد، حيث تلعب آلية المهارة مقترنة بالمتطلبات البدنية دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الأداء، وكذلك التعديلات المستمرة للعبة والتي أكسبتها السرعة والدقة والتحكم بالأداء، يعكس مدى أهمية إتقان جميع الفرق لمتطلبات لعبة الكرة الطائرة (حسن، 1998، ص4)، و(حسب الله وآخرون، 2000، ص27)، و(حسن، 2001، ص10).

وإنه من الطبيعي أن يكون لدى لاعب الكرة الطائرة مقدره عالية من جميع النواحي أن كانت نفسية ، أو بدنية ، أو مهارية ، أو خططية ، أو عقلية لتحقيق أفضل أداء.

والطلاقة النفسية تعني تمتع اللاعبين أثناء الأداء العالي بمقدرة ذهنية وبدنية عالية، وتتميز بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي، ويمكن القول أن التكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت يؤدي إلى زيادة القدرة على الأداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب.

والطلاقة تعني القدرة على توليد عدد كبير من البدائل أو المترادفات أو الأفكار أو المشكلات أو الاستعمالات عند الاستجابة لمثير معين ، والسرعة والسهولة في توليدها. أو هي قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار في وحدة زمن (جهاد، 2005، ص50).

وقد ذكر (راتب، 1995 ، ص146) بان الطلاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء فضلاً عن أن الطلاقة هذه تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة لا سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل .

ويؤكد (صدقي، 2004، ص197) على أن الطلاقة النفسية بأنها تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما ، وقدرته الذاتية لانجاز أو مواجهة هذه التحديات. ويضيف (Csikszentmihalyi, 1990) أن الطلاقة النفسية هي أقصى درجة من الخبرة النفسية الايجابية لدى الفرد.

والطلاقة النفسية هي أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد - إن لم تكن أهم - مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية (راتب، 2000، ص306).

ويضيف الباحث في هذا الصدد أن الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تعني أفضل تهيئة نفسية لدى لمحاولة التغلب على المشكلات التي تواجه لاعب الكرة الطائرة من الثقة بالنفس ، والتركيز في الأداء . ويستطيع من خلالها اللاعب تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة، وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية مثل التوتر والقلق أو التعصب . ويؤكد (الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، 1999، ص41) بان الطلاقة النفسية تعني قدرة الفرد على إنتاج أكبر عدد من الاستجابات الملائمة إزاء مشكلة ما، وتشكل الطلاقة مكوناً أساسياً للتفكير التباعدي الذي هو لب التفكير الابتكاري.

وقد أكدت القراءات النظرية المتعلقة بالنواحي النفسية وجود حالة الطلاقة النفسية التي ظلت أقل الظواهر النفسية فهماً في الرياضة لتصبح أكثرها ثراءً كخبرات يمكن تذكرها لدى الرياضي، لذا فإن تحسين خبرة الرياضي (حالة الطلاقة النفسية) يُعد هدف رئيسي لعلم نفس الرياضة التطبيقي خاصةً أنه كثيراً ما تهمل حالات الخبرة الذاتية للرياضيين في الكثير من البحوث النفسية في الرياضة.

ويؤكد المختصون في علم النفس الرياضي أنه من الطبيعي أن يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية، يطلق عليها حالة الطلاقة النفسية (Ravizza, 1977; Loehr, 1984; Cohn, 1991) وراتب، (2000). وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام وعدم الوعي أو الإحساس بالزمن، وفي أثناء حالة الطلاقة يكون هناك تكامل بين البدن والذهن، والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت، والقدرة على الأداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب. بمعنى آخر يمكن تعريف حالة الطلاقة على أنها تلك اللحظات الساحرة التي يتمكن فيها الرياضي من حشد كل طاقاته البدنية والذهنية، حتى يكون الأداء استثنائياً، وبصورة تفوق مستوى الأداء الاعتيادي (Krane & Williams , 1993; p.137).

وأخيراً يمكن الاستنتاج أن الطلاقة النفسية هي حالة يستطيع اللاعب الرياضي أن يستمتع بها، إذا أمثلت المقومات النفسية الصحيحة التي تساعده للوصول إلى مبتغاه الرياضي وذلك من خلال المواظبة على الاشتراك في المباريات التي تساعده على أن يثق بنفسه وقدراته، وتركيز انتباهه على الأداء فقط، دون الاكتراث إلى الجمهور الرياضي، أو وسائل الإعلام المتابعة للمباريات .

أهمية الدراسة:

من المبادئ الأساسية في علم التدريب الرياضي فانه كلما ارتفع منسوب اللياقة البدنية للاعب كلما كانت عملية التمتع داخل الملعب أفضل. هذا من جانب ومن جانب آخر يأتي الانجاز والتفوق والإبداع الرياضي عن طريق تمتع اللاعبين في اللعب من الجوانب التكنيكية والتكتيكية داخل الملعب مما ينتج عن ذلك الثقة بالنفس والاستمتاع والتركيز على الأداء.

وتحدد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- 1- تعد الدراسة الحالية إضافة أخرى في مجال الدراسات النفسية التي تعني باللاعبين الرياضيين.
- 2- توجه أنظار المسئولين عن رياضة الكرة الطائرة إلى ظاهرة الطلاقة النفسية.
- 3- تتزامن مع اهتمام كبير يوليه الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة للارتقاء بهذه الرياضة.

مشكلة الدراسة:

يعد موضوع الدراسة من الموضوعات العلمية الهامة والحيوية في مجال علم النفس الرياضي، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة كانت قليلة، ومن هنا أرتى الباحث إلى دراسة هذا الموضوع، وكذلك من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي: ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟

هدف الدراسة وأسئلتها:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً للمتغيرات التالية (تصنيف اللاعب - مركز اللعب).

وقد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(a=0.05)$ في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير تصنيف اللاعب (دولي - محلي).
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(a=0.05)$ في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير مركز اللعب (الضارب - المعد).

مجالات الدراسة:

- 1- المجال الجغرافي:- أجريت الدراسة في فلسطين.
- 2- المجال البشري:- أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في كشوفات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة.
- 3- المجال الزماني:- أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2011/1/3 إلى 2011/10/1 .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

1-الطلاقة النفسية:

هي الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف " وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها (راتب، 2004، ص 177)، (راتب، 2000، ص 163).

ويعرفها (Gulford ,1998,p471) بأنها القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار ذات الدلالة.

2-اللاعب الرياضي:

هو الأداة التي من خلالها يستطيع المدرب الرياضي تطبيق الأفكار الخاص به عن طريق التطبيق البدني، والمهاري، والخططي.

الدراسات السابقة المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (9) دراسة ، منها (6) دراسة عربية، (3) دراسة أجنبية، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم .

دراسة عبد الناصر ألدومي وأحمد الخواجا (2009) بعنوان "الطلاق النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين" هدفت الدراسة التعرف على 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، طبق عليها مقياس راتب وآخرون (2004) للطلاق النفسية في المجال الرياضي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيراً، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81.66%) ، ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع (69.66%). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية 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.

دراسة رحاب محمد (2008) بعنوان "مستوى الأداء في البالية وعلاقته بكل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي" هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة كل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي بمستوى الأداء في البالية لطالبات كلية التربية الرياضية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهم طالبات الفرقة الثالث بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وعددهن (252) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى أداء الطالبات في البالية وكل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا من المتفوقات وغير المتفوقات في البالية في صفة الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي.

دراسة ليلى صوان و نهال عبادة (2008) بعنوان "الطلاق النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء (دراسة مقارنة)" هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة الطلاقة النفسية لدى التلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (101) تلاميذ، وطبق عليهم مقياس حالة الطلاقة النفسية ، وقائمة كالورينيا للثقة الرياضية . وأشارت النتائج إلى وجود فروق في كل من حالة الطلاقة النفسية والثقة الرياضية بين تلاميذ المدرسة الرياضية حسب تخصصاتهم ولا توجد فروق بين عينة التلميذات كما وجود فروق بين التلاميذ والتلميذات في حالة الطلاقة النفسية والثقة الرياضية لصالح التلاميذ . كما وجدت علاقات ارتباطية إيجابية دالة بين كلا من حالة الطلاقة النفسية والثقة الرياضية ومستوى الأداء لكل من التلاميذ والتلميذات .

دراسة عبد العزيز محمد (2008) بعنوان "الفروق في حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالانجاز الرقمي لمتسابقين الوثب" هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في حالة الطلاقة النفسية التي يعيشها الرياضي في الأداء ألقى كدرجة كلية وكإبعاد في ضوء طبيعة المسابقة-والعمر الزمني للمتسابقين، والعمر التدريبي ومستوى الانجاز الرقمي. ودراسة العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز لمتسابقين الوثب. وقد استخدم المنهج الوصفي. وتم بالطريقة العمدية اختيار (24) متسابق. وطبق مقياس حالة الطلاقة النفسية وقام بتصميمه جاكسون ومارش وقد قام حسن عبده بتعريبه وتقنيته في البيئة العربية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكإبعاد وفق طبيعة المسابقة، كما كانت الفروق دالة في حالة الطلاقة النفسية لصالح متسابقين الوثب الأكثر خبرة والأعلى في مستوى الانجاز الرقمي.

دراسة عامر خماس وسوسن الخيكاني (2006) عنوان "الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق" هدفت الدراسة إلى التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق . ومفهوم الذات المهارية للاعبين منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق والعلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين. استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم استخدام مقياس الطلاقة النفسية لهويده إسماعيل (2005) ومقياس مفهوم الذات المهارية لمحمد علاوي (1998). اشتملت عينة البحث على (٧٢) لاعب . و توصلت الدراسة إلى تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستويات وسط في جميع مجالات الطلاقة النفسية الاستمتاع والابتعاد عن القلق والتركيز في الأداء والثقة العالية . تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستوى متوسط في مفهوم الذات المهارية. ظهرت علاقات ارتباط حقيقية بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة.

دراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama&Inomata, 2005) بعنوان " تحديد العوامل المؤثرة في الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للألعاب الفردية في اليابان " هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة في الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للألعاب الفردية في اليابان، ولتحقيق ذلك أجريت (29) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والمقياس من تصميم الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية ، وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية ، كما أظهرت النتائج أن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء ، والثقة بالنفس ، وارتفاع مستوى الدافعية.

دراسة منال أحمد (2002) بعنوان " تأثير الطلاقة والاصالة الحركية على الابتكار في الرقص الحديث " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الطلاقة والاصالة الحركية على الابتكار في الرقص الحديث ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (30) طالبة من طالبات تخصص التعبير الحركي بالفرقة الثالثة وتم تقسيمها إلى مجموعتين وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تنمية الابتكار الحركي ومستوى الأداء في الرقص الحديث .

دراسة يونج (Young, 1999) بعنوان "العوامل المؤثرة على خبرة الطلاقة النفسية لدى اللاعبات المحترفات للتنس الأرضي في استراليا "هدفت الدراسة على التركيز على العوامل المؤثرة على خبرة الطلاقة النفسية لدى

اللاعبات المحترفات للتنس الأرضي في استراليا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينه قوامها (٣١) لاعبه، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والمقياس من تصميم الباحث. وأظهرت النتائج عن وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية، والتركيز، والمزاج الايجابي، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية.

دراسة جاكسون (Jackson,1996) بعنوان " خبرات الطلاقة النفسية لدى لاعبي التزلج على الجليد ، و لاعبي نخبة لمختلف الألعاب "هدفت الدراسة إلى التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي التزلج على الجليد ، و لاعبي نخبة لمختلف الألعاب ،وتكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعب تزلج على الجليد ، و(٢٨) لاعباً من مختلف الألعاب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، والمقياس من تصميم الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية و متغيرات الدافعية ، والسيطرة ، والثقة بالنفس ، والاتجاهات الرياضية الايجابية، والإعداد النفسي والبدني ، والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية أنها تميزت بما يلي:

- 1- اهتمت جميع الدراسات بدراسة الطلاقة النفسية لدى اللاعبين.
 - 2- تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.
- وقد تم الاستفادة من الدراسة السابقة في:
- 1- تحديد مشكلة الدراسة.
 - 2- صياغة تساؤل الدراسة.
 - 3- تحديد مفاهيم الدراسة.
 - 4- استخدم الباحث مقياس هويدة إسماعيل (2005).
 - 5- تحديد المعالجات الإحصائية منها المتوسطات الحسابية.
 - 6- يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:

- تناولها للطلاقة النفسية لدى اللاعبين.
 - استخدام المنهج الوصفي كمنهج للدراسة.
- فيما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أن الموضوع الذي تناولته الدراسة لم تتناوله الدراسات السابقة من حيث عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

مقدمة :

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين في ضوء بعض المتغيرات، كما سيتم التطرق إلي المنهجية التي اتبعها الباحث في اختيار العينة من المجتمع الأصلي بالإضافة إلي استعراض الأداة المستخدمة في هذا الدراسة وبيان مدى صدقها وثباتها باستخدام طرق متعددة، ثم بيان الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (80) لاعباً التي تمثل ما نسبته (41.6%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (192) لاعباً والجدول أرقام (1)،(2) تبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير تصنيف اللاعب

النسبة المئوية	التكرار	تصنيف اللاعب
56.3%	45	لاعب محلي
43.7%	35	لاعب دولي
100%	80	المجموع

جدول رقم (2)

توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللاعب

النسبة المئوية	التكرار	مركز اللاعب
63.7%	51	الضارب
36.3%	29	المعد
100%	80	المجموع

أداة الدراسة :

استخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة من تصميم هويدة إسماعيل (2005). ويتضمن المقياس أربعة أبعاد وتتمثل في مجال الاستمتاع 17 فقرة -مجال الابتعاد عن القلق 11 فقرة - مجال التركيز في الأداء 9 فقرات-مجال الثقة العالية 5 فقرات. ويتكون المقياس من 42 عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس ثلاثي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: الصدق:

1: صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى وذلك في الفترة من 2/14 إلى 2011/3/2 وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعباراتها بنسبة 100% على تطبيق المقياس في البيئة الفلسطينية.

2: صدق الاتساق الداخلي (الدراسة الاستطلاعية):

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (18) لاجباً من خارج عينة الدراسة الأساسية وذلك بغرض حساب الاتساق الداخلي للمقياس ،وقد تم في الفترة من 3/25 إلى 2011/4/5 ، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

يوضح معامل الارتباط بين العبارة والمحور المنتمية إليه (ن=18)

الثقة العالية		التركيز في الأداء		الابتعاد عن القلق		الاستماع	
الارتباط مع مجموع المحور	م	الارتباط مع مجموع المحور	م	الارتباط مع مجموع المحور	م	الارتباط مع مجموع المحور	م
0.639	1	0.700	1	0.554	1	0.687	1
0.562	2	0.503	2	0.673	2	0.765	2
0.605	3	0.695	3	0.699	3	0.558	3
0.597	4	0.537	4	0.542	4	0.599	4
0.765	5	0.670	5	0.659	5	0.731	5
		0.613	6	0.784	6	0.665	6
		0.545	7	0.598	7	0.690	7
		0.667	8	0.673	8	0.509	8
		0.610	9	0.692	9	0.702	9
				0.764	10	0.712	10
				0.769	11	0.792	11
						0.565	12
						0.665	13
						0.759	14
						0.599	15
						0.585	16
						0.762	17

قيمة "ر" عند مستوى 0.05 لا = 0.468

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول رقم (4)

يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس (ن=18)

م	المحاور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الاستمتاع	0.770	دالة عند 0.01
2	الابتعاد عن القلق	0.803	دالة عند 0.01
3	التركيز في الأداء	0.645	دالة عند 0.01
4	الثقة العالية	0.537	دالة عند 0.01

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

يتضح من الجدول السابق أن جميع محاور المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

ثانياً : حساب معامل الثبات :

1- قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره خمسة عشر يوماً على نفس أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معامل الارتباط بين القياس الأول في الفترة من 5/1 إلى 2011/5/11 والقياس الثاني بعد أسبوعين من التطبيق الأول في الفترة من 5/26 إلى الأحد 6/6/2011.

2- باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

وجداول (5) يوضح معاملات الاستقرار ومعامل ألفا كرونباخ .

جدول رقم (5)

يوضح معامل الاستقرار ومعامل ألفا كرونباخ لمحاور المقياس (ن=18)

المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ألفا كرونباخ	معامل الاستقرار
	ع	م	ع	م		
الاستمتاع	4.235	40.1	4.896	42.1	0.785	0.770
الابتعاد عن القلق	3.768	21.32	3.342	22.98	0.899	0.803
التركيز في الأداء	2.556	19.76	2.984	20.26	0.872	0.845
الثقة العالية	1.241	11.8	0.654	12.5	0.780	0.737

يتضح من جدول (5) أن معاملات الاستقرار انحصرت بين (0.737، 0.845) ومعامل ألفا كرونباخ انحصرت بين (0.780، 0.899) وهي معاملات ارتباط عالية تشير إلى ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل المقياس من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعامل ارتباط "Pearson" ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ وتحليل التباين للفروق T.test.

للإجابة عن السؤال الأول :

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟.

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث مجموع التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لكل محور من محاور مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

المحاور الكلية للمقياس :

جدول رقم (6)

يوضح مجموع التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لكل محور من

محاور المقياس (ن=80)

م	المحاور	التكرارات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	الاستمتاع	3344	41.8	4.517	81.9	2
2	الابتعاد عن القلق	1828	22.85	3.642	69.1	4
3	التركيز في الأداء	1604	20.05	2.305	74.1	3
4	الثقة العالية	1016	12.7	1.532	84.6	1
	المجموع	7792	97.4	5.998	77.4	

يتضح من الجدول رقم (6):

- أحتل محور الثقة العالية المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.6%) .
- أحتل محور الاستمتاع المرتبة الثانية بوزن نسبي (81.9%) .
- أحتل محور التركيز في الأداء المرتبة الثالثة بوزن نسبي (74.1%) .
- أحتل محور الابتعاد عن القلق المرتبة الرابعة بوزن نسبي (69.1%) .
- أما المقياس ككل فكان الوزن نسبي قدره (77.4%) .

مناقشة نتائج السؤال الأول:

كما يشير جدول رقم (8) إلى أن محور الثقة العالية يمثل أعلى أنواع الطلاقة النفسية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي (84.6%) وهذا يعني أن درجة الثقة لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين جاءت كبيرة جداً، ويعزو الباحث تلك الثقة الايجابية إلى قدرة لاعبي الكرة الطائرة في التغلب على ضغوط المباريات ، وأيضاً قدرتهم على العطاء بالرغم من جميع الصعوبات التي تواجههم كلاعبين ، وذلك لوجود الإرادة القوية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من (القدومي، والخواج، 2009) ، ودراسة (صوان، وعبادة، 2008) ، ودراسة (خماس، والخيكاني، 2006)، ودراسة (Sugiyama&Inomata, 2005) ، ودراسة (Jackson, 1996) في أن الثقة العالية تلعب دوراً كبيراً في تركيز انتباه اللاعبين على أدائهم داخل الملعب.

وتعتبر مهارة الثقة بالنفس من المهارات النفسية التي من خلالها يستطيع اللاعب أن يثق بقدراته البدنية والمهارية والخطوية في أجل تحقيق أفضل أداء في المباريات ، وتحقيق الفوز.

- هذا وقد جاء محور الاستمتاع في المرتبة الثانية بوزن نسبي (81.9%) وهذا يعني أن درجة الاستمتاع لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين جاءت كبيرة جداً، ويعزو ذلك الباحث ذلك إلى أن عينة الدراسة هم جميعهم من اللاعبين الهواة الذين يمارسون رياضة الكرة الطائرة بشكل غير احترافي بعيداً عن حساسية الاحتراف الرياضي وضغينته بين اللاعبين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خماس، والخيكاني، 2006) في أن اللاعب التي يتميز بالإبداع والابتكار الرياضي ضرورة وجود عامل الاستمتاع، فهناك علاقة طردية من الاستمتاع والابتكار والإبداع في المجال الرياضي، فالعامل النفسي الايجابي يساعد اللاعب على الاستمتاع عند ممارسته للنشاط الرياضي. ويسهم الاستمتاع في مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسة ويساهم في خفض القلق والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف.

- هذا وقد جاء محور التركيز في الأداء في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (74.1%) وهذا يعني أن درجة التركيز لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين جاءت كبيرة، ويعزو ذلك الباحث ذلك إلى عدم وجود ضغوط على اللاعب من خلال اشتراكه في مباريات الكرة الطائرة ويرجع السبب إلى عدم وجود الحشد الجماهيري والإعلامي الكبير. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من (القدومي، والخواج، 2009)، ودراسة (خماس، والخيكاني، 2006)، ودراسة (Young, 1999) في تركيز اللاعب في الأداء، بعيداً عن التركيز في المدرجات، يعتبر من المبادئ الأساسية التي يبني عليها نجاح اللاعب.

- هذا وقد جاء محور الابتعاد عن القلق في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (69.1%) وهذا يعني أن درجة الابتعاد عن القلق لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين جاءت متوسطة، ويعزو ذلك الباحث ذلك إلى أن المباراة تعني للاعب القلق، فسمه القلق التي تنتاب اللاعب الرياضي تعتبر طبيعية. فمن الطبيعي أن يفكر اللاعب بالمباراة من حيث قوة المنافس، والجمهور، والحكم، والإعلام فجميع هذه الأسباب من الطبيعي أن تؤدي إلى القلق. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خماس، والخيكاني، 2006) في أن هناك صعوبة بالابتعاد عن القلق.

ويعتبر القلق أحد المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين وله العديد من الآثار السلبية ومنها: تشتت الأفكار والتفكير السلبي وفقدان الثقة بالنفس. وقد يؤدي المستوى العالي من القلق إلى التأثير السلبي على الأداء وعدم وصول اللاعب بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، خاصة في المنافسات أو المراحل الحرجة، إضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للانسيابية والتسلسل والتتابع (شمعون، واسماعيل، 2002؛ راتب، 1997).

ومن المتوقع وجود علاقة سلبية بين القدرة على التركيز والقلق، وعلاقة موجبة مع الثقة بالنفس، وعندما يستطيع الرياضي أن يخفف من القلق قبل المنافسة ويحتفظ بالمقابل بالمستوى الأمثل للثقة بالنفس، فإن مقدرته على التركيز واستعادة التركيز يمكن أن تزداد (بدوي وراتب، 2003)

للإجابة عن السؤال الثاني:

نص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير تصنيف اللاعب (لاعب دولي- لاعب محلي)؟". وللتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (7)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير تصنيف اللاعب (ن=80)

المحاور	تصنيف اللاعب	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاستمتاع	لاعب محلي	45	39.5	4.412	-5.6	0.332	غير دالة إحصائياً
	لاعب دولي	35	45.1	3.963			
الابتعاد عن القلق	لاعب محلي	45	21.25	3.887	-5.3	0.419	غير دالة إحصائياً
	لاعب دولي	35	26.55	3.317			
التركيز في الأداء	لاعب محلي	45	18.89	2.739	-4.16	0.221	غير دالة إحصائياً
	لاعب دولي	35	23.05	1.971			
الثقة العالية	لاعب محلي	45	10.6	1.898	-3.6	0.548	غير دالة إحصائياً
	لاعب دولي	35	14.2	1.112			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) ودرجة حرية (45) تساوي 2.02

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) ودرجة حرية (45) تساوي 2.70

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير اللاعب الدولي في جميع مجالات والدرجة الكلية. وكانت جميع الفروق لصالح اللاعبين الدوليين. ويعزو ذلك الباحث إلى أن اللاعبين الدوليين ذوي الخبرات والمستويات العالية يتميزون عن غيرهم من اللاعبين المحليين بالثقة العالية، والتركيز في الأداء وذلك لتطور كفاءتهم الرياضية وخبراتهم الطويلة في هذا المجال.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من (القدومي، والخوaja، 2009)، ودراسة (محمد، 2008) في أن خبرات النجاح وخبرات اللاعب تزيد من فرص الثقة بالنفس وزيادة التركيز في الأداء، والاستمتاع بممارسته للمباريات، واستخدام الأساليب المناسبة للابتعاد عن القلق.

وكذلك هناك اتفاق بين نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (صوان، وعبادة، 2008) بأن هناك علاقة ايجابية دالة بين كلا من حالة الطلاقة النفسية والثقة الرياضية ومستوى الأداء.

للإجابة عن السؤال الثالث:

نص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير مركز اللاعب (الضارب-المعد)؟. وللتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

جدول (8)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير مركز اللاعب (ن=80)

المحاور	المركز	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاستمتاع	الضارب	51	42.6	3.365	1.2	0.497	غير دالة إحصائياً
	المعد	29	41.4	4.741			
الابتعاد عن القلق	الضارب	51	23.25	2.996	0.8	0.219	غير دالة إحصائياً
	المعد	29	22.45	3.364			
التركيز في الأداء	الضارب	51	20.85	2.746	1.73	0.561	غير دالة إحصائياً
	المعد	29	19.12	2.697			
الثقة العالية	الضارب	51	13.1	1.837	0.6	0.318	غير دالة إحصائياً
	المعد	29	12.5	1.520			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ ودرجة حرية (45) تساوي 2.02

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.01)$ ودرجة حرية (45) تساوي 2.70

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى لمتغير مركز اللاعب (الضارب-المعد) . ويعزو ذلك الباحث إلى أن الأساليب التدريبية المستخدمة من قبل المدرب الرياضة تكاد أن تكون واحدة. بمعنى أن عينة الدراسة تتأثر بطبيعة المدير الفني والجهاز التدريبي ، فكلما تميز المدرب الرياضي بالثقة العالية ، والتركيز ، كلما أنتقل ايجابياً ذلك على اللاعب الرياضي. وهناك الكثير من اللاعبين يفقدون التركيز في الأداء، أو يفقدون الثقة بأنفسهم يرجع السبب في ذلك إلى المدرب التي فقد التركيز ، وكذلك فقد الثقة بنفسه وبقدرة اللاعبين على الفوز.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحث ما يلي:

- 1-يتمتع لاعبو الكرة الطائرة في فلسطين بمستوى عال من الطلاقة النفسية.
- 2-يتضح من نتائج الدراسة أن أكثر المحاور تميزاً لدى عينة الدراسة كانت الثقة العالية ، بينما جاء في المرتبة الثانية محور الاستمتاع ، ثم جاء في المرتبة الثالثة محور التركيز في الأداء، وكان محور الابتعاد عن القلق أقل المحاور تميزاً لدى عينة الدراسة.
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير اللاعب المصنف دولي.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير مركز اللعب .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي :

- 1- زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية .
- 2-إعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.
- 3-ضرورة تأهيل اللاعبين نفسياً لمحاولة التغلب والابتعاد عن قلق المباراة.
- 4-ضرورة العمل على زيادة التركيز نحو الأداء بشكل أفضل من خلال التطبيق العملي.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- القدومي، عبد الناصر وأحمد الخواج، (2009)، الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، ملخصات أبحاث المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح ، فلسطين .
- 2- الديب، محمد، (2007)، حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد رقم 40 العدد رقم (76)، كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق ، مصر .
- 3- إسماعيل، هويدة، (2005)، بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
- 4- أحمد، منال، (2002)، تأثير الطلاقة والاصالة الحركية على الابتكار في الرقص الحديث، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر .
- 5- الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، (1999)، علم النفس الرياض بين النظرية والتطبيق، مصر .
- 6- بدوي، عصام وأسامة راتب، (2003)، التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي، مصر .
- 7- جهاد، جمل، (2005)، تنمية مهارات التفكير من خلال المناهج الدراسية، دار الكتاب الجامعي، دولة الإمارات العربية المتحدة .
- 8- حسن، زكي، (2001)، الكرة الطائرة "تقنيات حديثة في التعليم والتدريس"، ملتقى الفكر، مصر .
- 9- حسب الله، علي، (2000)، الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير، مصر .
- 10- حسن، زكي، (1998)، الكرة الطائرة بناء المهارات الفتية والخطبية، منشأة العارف، مصر .
- 11- خماس، عامر ، وسوسن الخيكاني، (2006)، الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، جامعة بابل ، العراق .
- 12- راتب، أسامة ، (2004)، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، مصر .
- 13- راتب، أسامة، (2000)، تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، مصر .
- 14- راتب، أسامة، (1997)، قلق المنافسة "ضغوط التدريب- احتراق الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر .
- 15- راتب، أسامة، (1995)، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 16- شمعون، محمد، وماجدة إسماعيل، (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر .

17-صوان، ليلي ونهال عبادة،(2008)،الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء (دراسة مقارنة) " ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، الكويت .

18-صدقي، محمد،(2004)،علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد- القياس)،المكتب الجامعي الحديث ، مصر .

19-محمد،رحاب،(2008)، مستوى الأداء في البالية وعلاقته بكل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي، ملخصات أبحاث المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر .

20-محمد،عبد العزيز،(2008)،الفروق في حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالانجاز الرقمي لمتسابقى الوثب"ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، قسم التربية البدنية والرياضة، الكويت.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

21- Cohn, P.J.(1991) : "An exploratory study on peak performance in golf". The Sport Psychologist. 5, 1-14

22-Csikzentmihalyi, M. (1990): Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Rowe..

23- Guilford , J.P.(1998): Traits and creativity in H.H. and Erson (Ed.) Creativity and its cultivation, Haprer, New yoer.

24-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, pp17-35.

25- Krane , V. & Williams, J. M .(1993) : Psychological Characteristics of Personal 2nd (ed.), Applied Sport Psychology to Peak Performance. Palo Alto, CA Mayfield.

26-Loehr, J.E. (1984) : How to overcome stress and play at your peak all the time. Tennis.

27-Ravizza, K,(1977): "Peak experience in Sport psychPeak performance in sports: A factorial topology". Journal of Humanistic Psychology. 17, 35-40.

28-Sugiyama, T&Inomata, K.(2005).Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. Perceptual and Motor Skills.100, pp969-982.

29-Young, J, A. (1999): "Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives". Unpublished Doctoral Dissertation, Monash university at Melbourne.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب :

يقوم الباحث بدراسة علمية حول "الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات" لذا نرجو من سيادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي

م	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة
1	لدي الثقة في تحقيق أفضل أداء بالرغم من ضغوط المنافسة			
2	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس			
3	استطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة			
4	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
5	يتحسن أدائي في الواقع التي تتطلب التحدي			
6	لدي القدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل			
7	لدى الشك في نفسي أثناء المباراة			
8	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبياً على نتيجتها			
9	ارتكاب اخطاء في المباراة لأنني اهتم ببعض الواجبات الخطئية			
10	ارتكاب أخطاء كثيرة عندها افقد القدرة على التركيز			
11	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات			
12	أخشى الفشل في تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة			
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
14	أشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
15	أشعر بان جسمي مشدود أثناء المنافسة			
16	أشعر جسدي متوتر أثناء المنافسة			
17	أبذل أقصى جهد في المنافسة			
18	كلما زادت أهمية المباراة كنت أكثر استمتاعاً بالأداء			
19	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام المنافس			
20	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة أو المنافسة			
21	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ			
22	أحسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة			

م	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة
23	من السهولة إثارتي أثناء المباراة			
24	إحساسي بالإثارة يسهم في تحسين أدائي في المنافسة			
25	لدى القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
26	اشعر بالاستمتاع أثناء الأداء في المنافسة			
27	لا اهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة			
28	أدائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة			
29	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة			
30	يقلقني أراء الجمهور ويشنت انتباهي			
31	أنا متأكد من قدراتي ومهاراتي			
32	أجيد الحركات التي تتطلب سرعة الأداء			
33	أجيد التحليل السريع لتحركات المنافس			
34	اشعر بالاسترخاء الذهني أثناء المباراة أو المنافسة			
35	استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة			
36	أخشى من احتمال إصابتي في المباراة			
37	أكون سعيدًا عند تحقيق أهدافي في المباراة			
38	اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة			
39	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين			
40	استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة			
41	انتظر المنافسة بشوق ورغبة			
42	أصل إلى درجة عالية من الدقة والإتقان يوم المباراة			