

حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقعى لدى سباحى المسافات القصيرة الناشئين

* م.د/ رشا محمد توفيق

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد علم النفس الرياضى من العلوم الهامة لعمليتي التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى، ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

ويشير أحمد أمين فوزى (١٩٩٨) إلى أن المنافسة الرياضية موقف نزال فردى أو جماعى مشروط بقواعد تحكم السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضى بكل ما لديه من قدرات بدنية وفنية وعقلية وإنفعالية من أجل تأكيد إمتلاكه لهذه القدرات ويميزها عن قدرات من ينازلهم (١:١٧١).

ويضيف أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استعادة الرياضى من قدراته النفسية والعقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية، وهما كوجهى العملة لا تستطيع أن تفصل بينهما (٦:١٣).

ويشير كل من: محمد حسن علاوى (١٩٩٨)، كمسك وستين **Kemiecik & stein** (٢٠٠٢) إلى أن فهم طبيعة العامل النفسى المصاحب لأداء الرياضى الناجح يتطلب معرفة التركيبية السيكلوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالى وتسهم فى تحديد مستوى الأداء الفعلى، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية فى إعداد الرياضى بدنياً ونفسياً وخططياً، والعامل النفسى يظل المتغير الحاسم فى الأداء سواء تدريبياً أو منافسة، وقد أشار العديد من المدربين والرياضيين فى تقاريرهم الذاتية أن حوالى ٤٠ : ٩٠% من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية.

(١٢ : ١٣٥)، (٢٦ : ١٢٨)

ويتفق كل من: جاكسون وروبرت Jackson & Robert (١٩٩٢)، كسكز نتمهالى Csikszs Ntmihalyi (١٩٩٤) على أن الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية، والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين، وهي أيضاً حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب، وذلك في أى مستوى من مستويات الإشتراك في المنافسات الرياضية (٢٣: ١٨٣)، (٢١: ١٦١).

ويعرف كل من: جاكسون ومارش Jackson & Marsh (١٩٩٦)، أسامة راتب (٢٠٠٤) حالة الطلاقة النفسية بأنها "الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف".

(٢٤: ١٧)، (٥: ٦٧)

ويشير عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) إلى أن الرياضى عندما يواجه موقفاً معيناً أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً ما من التوتر، ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفاً آخر يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعاً ما من التوتر الناتج عن الملل، وهذا وبين هاتين الحالتين من التوتر توجد منطقة الطاقة المثلى والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية (١٠: ١٥).

ويضيف حسن حسن عبده (٢٠٠١) أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة إستمتاعهم بالرياضة أكثر إحتماً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، ومن ثم فكلماً فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة، وكيف يشعر بها الرياضيين؟، كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالى لهذه الخبرة (٨: ٢٠).

كما يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١) إلى أن حالة الطلاقة النفسية للرياضى تتغير أثناء المسابقات الرياضية من حال الى حال سواء بالنسبة للاعبين بشكل فردى أو لدى الفريق كمجموعة، ويحدث ذلك لعدة أسباب يستوجب على المدرب الرياضى أن يكون على دراية بها ومدركاً لها، وهذه الأسباب تتمثل في ما يشعر به اللاعب من تعب بدنى أو عقلى ودرجة الجودة فى الأداء وردود الأفعال إزاء الحكم وما يصدر من الجمهور، وأسلوب التعامل بين اللاعبين والمدرب (٤: ١٢٦).

ويرى كون **Chon** (١٩٩٦) أنه ينبغي علينا لوصف الأداء المميز لابد من إلقاء الضوء حول رؤية مفهوم حالة الطلاقة النفسية والمبادئ والأبعاد التي تشكل الإطار العام لحالة الطلاقة، وقد إنحصرت أبعاد حالة الطلاقة وفقاً لرأى العديد من العلماء فى الأبعاد التالية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التحكم والسيطرة - آلية الأداء - مواجهه القلق - الطاقة العالية - الإستمتاع - عدم الخوف من الفشل - الإسترخاء العقلى والبدنى - التصور ذهنى - الدافع الذاتى - التصميم)(١٩:٥، ١٥).

ويتسائل **عبد العزيز عبد المجيد** (٢٠٠٨) " لماذا الطلاقة النفسية هامة للرياضيين؟

وللإجابة على هذا السؤال يمكن القول أن الوصول لإنجاز الأداء القمى أهم هدف للمتنافسين من الرياضيين والمدربين ويتحقق بالطلاقة التي تساعد فى تسهيل هذه النتيجة حيث تهدف الطلاقة إلى دفع الأفراد لأقصى حدود قدراتهم كما يصاحب حالة الطلاقة تهيؤ ذهنى، لذا يهتم الرياضيون بالبحث عن حالة الطلاقة لإنجاز أفضل أداء، كما يعلم الرياضيون والمدربون صعوبة وصول الجسم إلى أعلى مستويات الأداء دون تركيز العقل (١٠ : ١٤).

وتعتبر السباحة التنافسية كما يراها **روبرت وآخرون Robert, et., al.** (١٩٩٥) أنها موقف إختبار ضاغط على السباح يحاول فيه تحقيق أفضل إنجاز رقمى تحدياً مع ذاته أو مع المنافس، ويتوقف نجاح السباح فى تحقيق أفضل إنجاز رياضى على خصائصه النفسية التي تساعد على التعامل مع موقف المنافسة بفاعلية وكفاءة(٢٨:٣٩).

وتشير الباحثة إلى أن دراسة حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمى لدى سباحى المسافات القصيرة لها أهمية خاصة، وذلك بسبب عدم وجود دراسات علمية تناولت حالة الطلاقة النفسية لهذه الفئة، وذلك على حد علم الباحثة والتي يمكن الاستفادة من نتائجها فى مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية، وتأكدت الباحثة من ذلك من خلال المسح المرجعى للدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : **محمد سالم العجيلى** (٢٠٠٥) (١٥)، **محمد عبد العزيز عبد المجيد** (٢٠٠٥) (١٦)، **نشوى محمود نافع** (٢٠٠٦) (١٧)، **محمد أحمد الديب** (٢٠٠٧) (١١)، **هيثم جمال السيد** (٢٠٠٧) (١٨)، **أحمد سعيد زهران** (٢٠٠٨) (٢)، **إيمان عبد الله زيد** (٢٠٠٩) (٧).

ومن هنا كان دافع الباحثة لإجراء هذه الدراسة لمحاولة التعرف على حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمى (العالى - المتوسط - المنخفض) لدى سباحى المسافات القصيرة، حيث يختلف معدل هذه الحالة مرتفعة والبعض الآخر فى المنطقة المثلى

والبعض الآخر يكون منخفض، حيث تعد هذه الحالة عامل هام لتحقيق الإنجاز الرياضى ومدخل أساسى لتحقيق أهداف المنافسة الرياضية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- العلاقة الإرتباطية بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرقوى (العالى - المتوسط - المنخفض) لدى سباحى المسافات القصيرة الناشئين.
- ٢- الفروق بين السباحين الناشئين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقوى (العالى - المتوسط - المنخفض) فى حالة الطلاقة النفسية.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرقوى الأفضل لسباحى المسافات القصيرة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين الناشئين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقوى (العالى - المتوسط - المنخفض) فى حالة الطلاقة النفسية لصالح السباحين الناشئين ذوى مستوى الإنجاز الرقوى الأفضل.

المصطلحات الواردة بالبحث:

حالة الطلاقة النفسية Psychological flow state:

يعرفها كسكزنتمهالى Csikszentmihalyi (١٩٩٤) بأنها "حالة إيجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكون مهارتنا المدركة تكافىء التحديات أو تكون أعلى منها والأهداف الموضوعية والتغذية الراجعة مباشرة وواضحة، ونصبح مستغرقين فى الأداء ولا نفقد الإحساس بالذات والوقت وتكون هذه الخبرة ذاتية الهدف" (٢١ : ٢٩).

أبعاد حالة الطلاقة النفسية Dimensions of psychological flow state:

الثقة بالنفس Self Confidence

يعرفها كسكزنتمهالى Csikszentmihalyi (١٩٩٠) بأنها "درجة اليقين التى يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح فى الرياضة" (٢٠ : ٦٨).

تركيز الانتباه Concentration of Attention

يعرفه محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) بأنه "تطبيق الانتباه و تثبيته نحو مثير معين وإستمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن" (١٤ : ١٧٢).

التحكم و السيطرة Ascendant and Control

يعرفه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) بأنه "مقدرة الرياضى على إدارة وتنظيم التحكم فى انفعالاته وتوجيه سلوكه فى المواقف التى تتميز بالإثارة الانفعالية القوية فى المواقف الضاغطة" (٦ : ٤٨١).

آلية الأداء Mechanical Performance

يعرفها أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) بأنها "مقدرة الرياضى على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعى الشعورى بالأداء" (٦ : ٤٨١).

الاستمتاع Enjoyment

يعرفه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) بأنه "شعور الرياضى أن الأداء الرياضى يمثل له خبرة إيجابية و دافع ذاتى مصدر إثابة فى حد ذاته يجعل الرياضى يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء" (٦ : ٤٨٠).

مواجهة القلق Facing Anxiety

يعرفه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) بأنه "مقدرة الرياضى على مواجهة أعراض القلق الجسمى أو المعرفى الذى قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة". (٦ : ٤٨٠)

الدراسات المرتبطة:

أجرى حسين درى أباطة (٢٠٠٠) دراسة إستهدفت التعرف على السمات الإنفعالية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٥) سباح تحت ١٥ سنة، ومن أدوات البحث : مقياس السمات الإنفعالية، ومن أهم النتائج: وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقمى وجميع أبعاد السمات الإنفعالية لدى السباحين مرتقى ومتوسطى المستوى فى حين لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقمى وجميع أبعاد السمات الإنفعالية لدى السباحين منخفضى المستوى (٩).

بينما أجرى روبرت وآخرون **Robert, et., al** (٢٠٠١) بدراسة إستهدفت التعرف على الحالة المثالية للطلاق أثناء الأداء، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٦) بطل عالمي في رياضات مختلفة، ومن أدوات البحث : مقياس جاكسون **Jackson** لحالة الطلاق النفسية، ومن أهم النتائج : حالة الطلاق النفسية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً ومستوى الأداء العالي (٢٧).

قام سكوت **Scott** (٢٠٠٣) بدراسة إستهدفت التعرف على العلاقة بين الطلاق والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٨٣) رياضي من لاعبي منتخب نيوزولاندا، ومن أدوات البحث: مقياس جاكسون لحالة الطلاق - مقياس الدافعية الرياضية - مقياس القيادة الرياضية ، ومن أهم النتائج : أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاق النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض) (٢٩).

أجرى **محمد سالم العجيلي** (٢٠٠٥) دراسة إستهدفت التعرف على الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٣٥) لاعباً في رياضات (كرة القدم ، وكرة السلة، ألعاب القوى، تنس الطاولة، ركوب الدرجات) ومن أدوات البحث: مقياس حالة الطلاق النفسية - مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي، ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الطلاق النفسية وبين أبعاد مقياس دافعية الإنجاز لدى عينة البحث (١٥).

أجرى **محمد عبد العزيز عبد المجيد** (٢٠٠٥) دراسة إستهدفت التعرف على الطلاق النفسية وعلاقتها بالإنجاز لمتسابقى الميدان والمضمار، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث على عدد (١٩٣) متسابقاً من متسابقى الميدان والمضمار يمثلن أندية جمهورية مصر العربية والمشاركين في بطولة الجمهورية، ومن أدوات البحث : مقياس حالة الطلاق النفسية - مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي، ومن أهم النتائج : وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاق النفسية ومستوى الانجاز (١٦).

قامت **نشوى محمود نافع** (٢٠٠٦) بدراسة إستهدفت التعرف على الطلاق النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عدد (١٩) ناشئة، ومن أدوات البحث : مقياس حالة الطلاق النفسية - مقياس دافعية الإنجاز، ومن أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً

بين أبعاد مقياس الطلاق النفسية وأبعاد مقياس دافعية الإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي (١٧).

قام **محمد أحمد الديب (٢٠٠٧)** بدراسة إستهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين حالة الطلاق النفسية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (١٢٠) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة، ومن أدوات **البحث**: إختبارات مهارية - مقياس حالة الطلاق النفسية، ومن أهم **النتائج**: تزداد حالة الطلاق النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بزيادة مستوى الأداء المهارى (١١).

أجرى **هيثم جمال السيد (٢٠٠٧)** دراسة إستهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين حالة الطلاق النفسية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (٧٥) لاعب من لاعبي تنس الطاولة، ومن أدوات **البحث** : إختبارات مهارية - مقياس حالة الطلاق النفسية، ومن أهم **النتائج**: هناك فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد عينة البحث الأساسية فى جميع أبعاد مقياس حالة الطلاق النفسية قيد البحث وفقاً لسنوات الخبرة (١٨).

قام **أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨)** بدراسة إستهدفت التعرف على خصائص الطلاق النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للشباب والرجال، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (٣٢) لاعباً بالمنتخب الكويتى للشباب والرجال، ومن أدوات **البحث** : مقياس حالة الطلاق النفسية، ومن أهم **النتائج**: وجود حالة الطلاق النفسية عالية لدى لاعبي المنتخب الكويتى الرجال أصحاب المستوى العالى مقارنة بالمنتخب الكويتى للشباب (٢).

أجرت **إيمان عبد الله زيد محمد (٢٠٠٩)** دراسة إستهدفت التعرف على الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على عدد (٧٢) لاعباً للكرة الطائرة، ومن أدوات **البحث** : مقياس حالة الطلاق النفسية - مقياس دافعية الإنجاز، ومن أهم **النتائج**: وجود حالة الطلاق النفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالى بمنتخبات جامعات مصر (٧).

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة بإتحاد الشرطة الرياضى، والمشاركين فى بطولة الجمهورية الصيفية ٢٠١٠/٢٠٠٩، وقد إختارت الباحثة عدد (٣٠) سباحاً تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية وفقاً لمستوى الإنجاز الرقوى (عالى المستوى - متوسط المستوى - منخفض المستوى) كما تم الإستعانة بعدد (١٠) سباحين لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لتقنين مقياس الطلاقة النفسية قيد البحث.

وقد قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ٣٠

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٨٠	٠.٦٥	١٣.٦٥	٠.٦٩
الطول	سم	١٥٩.٢٤	٤.٩٧	١٥٨.٠٠	٠.٧٥
الوزن	كجم	٥١.٧٥	٤.٢٩	٥٠.٥٠	٠.٨٧
العمر التدريبي	سنة	٤.٦٠	٠.٨٣	٤.٤٠	٠.٧٢

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٦٩ : ٠.٨٧) أى أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

تنقسم أدوات جمع البيانات إلى ما يلى:

أولاً: الأجهزة المستخدمة:

١- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.

ثانياً: مقياس الطلاقة النفسية: ملحق (١)

قام بتصميم المقياس جاكسون ومارش Jackson & March (١٩٩٦) (٢٤) وتضمن المقياس عدد (٩) أبعاد هي (توازن المهارة بالتحدي ، إندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغيير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف) وعدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة إيجابية، وأمام كل عبارة ميزان تقدير يشتمل على (٥) بدائل يختار السباح أحد هذه البدائل ،تتراوح ما بين (غير موافق بشدة = درجة واحدة إلى موافق بشدة = خمس درجات) وأعد صورته العربية حسن حسن عبده (٢٠٠١) (٨)، وفيما يلي أبعاد المقياس وأرقام العبارات:

البعد الأول	توازن المهارة بالتحدي	عبارته أرقام ٢٨,١٩,١٠,١
البعد الثاني	إندماج الوعي بالفعل	عبارته أرقام ٢٩,٢٠,١١,٢
البعد الثالث	الأهداف الواضحة	عبارته أرقام ٣٠,٢١,١٢,٣
البعد الرابع	التغذية الراجعة غير الغامضة	عبارته أرقام ٣١,٢٢,١٣,٤
البعد الخامس	التركيز على المهمة المتناولة	عبارته أرقام ٣٢,٢٣,١٤,٥
البعد السادس	الإحساس بالتحكم	عبارته أرقام ٣٣,٢٤,١٥,٦
البعد السابع	فقدان الوعي بالذات	عبارته أرقام ٣٤,٢٥,١٦,٧
البعد الثامن	تغيير الوقت	عبارته أرقام ٣٥,٢٦,١٧,٨
البعد التاسع	الخبرة ذاتية الهدف	عبارته أرقام ٣٦,٢٧,١٨,٩

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) سباحين تحت (١٥) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٢/٨/٢٠٠٩، وحتى ٥/٩/٢٠٠٩ واستهدفت التعرف على:

- ١- الصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- ٢- التأكد من تفهم عينة البحث لعبارات المقياس.
- ٣- الوقت المستغرق للإجابة على المقياس قيد البحث.
- ٤- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الطلاقة النفسية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الطلاقة النفسية:

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة لإيجاد معامل الصدق لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق مقياس الطلاقة النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم

حساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، وجدولى (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه

(ن = ١٠)

العبارة	البعد الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
١	٠.٧٥١	٠.٧٤٥	٠.٨٢٠	٠.٧٨٣	٠.٧٩٤	٠.٨٠٢	٠.٧٧٢	٠.٨١٣	٠.٨٠٢
٢	٠.٧٩٤	٠.٨٠٢	٠.٧٩	٠.٨١٧	٠.٨١٤	٠.٨١١	٠.٧٩٤	٠.٨١٩	٠.٧٩٨
٣	٠.٧٧٠	٠.٧٥٩	٠.٨١٥	٠.٨٠٥	٠.٧٨٩	٠.٧٩٥	٠.٧٩٧	٠.٨٢١	٠.٨١٦
٤	٠.٨٠٣	٠.٧٩٦	٠.٧٩٨	٠.٧٩٩	٠.٨١١	٠.٧٧٧	٠.٨٠٨	٠.٧٧٩	٠.٨١٢

قيمة "ر" عند درجة ثقة ٩٥% = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية للبعد الذى تنتمى إليه الأمر الذى يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لمقياس الطلاقة النفسية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد لمقياس الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	توازن المهارة بالتحدى	٤	٠.٨١٢
٢	إندماج الوعى بالفعل	٤	٠.٧٥٦
٣	الأهداف الواضحة	٤	٠.٧٨١
٤	التغذية الراجعة غير الغامضة	٤	٠.٨١٩
٥	التركيز على المهمة المتناولة	٤	٠.٨٠٤
٦	الإحساس بالتحكم	٤	٠.٨٤٨
٧	فقدان الوعى بالذات	٤	٠.٧٧٣
٨	تغير الوقت	٤	٠.٧٩٩
٩	الخبرة ذاتية الهدف	٤	٠.٨٢٥

قيمة "ر" عند درجة ثقة ٩٥% = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذى يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لمقياس الطلاقة النفسية.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بالنسبة لكل بعد باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman - Prawn ، و جتمان Guttman لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية لكل مقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الطلاقة النفسية

(ن = ١٠)

م	عدد المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
١	توازن المهارة بالتحدي	٤	٠.٧٩٢	٠.٧٥١
٢	إندماج الوعي بالفعل	٤	٠.٧٥٨	٠.٧٨٠
٣	الأهداف الواضحة	٤	٠.٧٧٧	٠.٧٦٩
٤	التغذية الراجعة غير الغامضة	٤	٠.٧٩١	٠.٧٤٧
٥	التركيز على المهمة المتناولة	٤	٠.٧٥٤	٠.٧٥٨
٦	الإحساس بالتحكم	٤	٠.٧٩٦	٠.٨٠١
٧	فقدان الوعي بالذات	٤	٠.٨٠١	٠.٧٨٩
٨	تغير الوقت	٤	٠.٨١٢	٠.٨٠٥
٩	الخبرة ذاتية الهدف	٤	٠.٧٩٩	٠.٧٨٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نصفى أبعاد المقياس الأمر الذى يشير إلى ثبات مقياس حالة الطلاقة النفسية.

الدراسة الأساسية:

١- قامت الباحثة بعمل حصر شامل لعدد السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة بإتحاد الشرطة الرياضى، والمشاركين فى بطولة الجمهورية الصيفية.

٢- التعرف على مواعيد السباقات الخاصة بالسباحين أفراد عينة البحث الأساسية كذلك تم تحديد مواعيد لتطبيق المقياس قيد البحث بالتنسيق مع مدربي السباحين.

٣- تم تقسيم السباحين أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (٣٠) سباحاً إلى ثلاث مجموعات متساوية وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمى (عالى المستوى - متوسط المستوى - منخفض المستوى).

٤- تطبيق مقياس الطلاقة النفسية بعد إنتهاء السباق مباشرة، وذلك لأن حالة الطلاقة لا تظهر ولا يشعر بها السباح إلا فى حالة المنافسة الرياضية، وذلك فى الفترة من ٢٠٠٩/٩/٨ وحتى ٢٠٠٩/٩/٢٠.

أساليب التحليل الإحصائى:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل سبيرمان - براون وجتمان.
- تحليل التباين.
- أقل فرق معنوى L.S.D

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

مصفوفة الإرتباط بين السباحين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمة (عالي - متوسط - منخفض) فى أبعاد مقياس الطلاقة النفسية (ن = ٣٠)

أبعاد الطلاقة النفسية									مستويات الإنجاز الرقمة
التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	
*.٠.٨٢٧	*.٠.٨١٣	*.٠.٨٠٢	*.٠.٨١٧	*.٠.٨٠٢	*.٠.٧٩٩	*.٠.٨١٢	*.٠.٨٢٤	*.٠.٧٩٨	عالي
.٠.٣٥٧	*.٠.٧٠٥	*.٠.٦٩٢	*.٠.٤٩٧	.٠.٣٥٥	*.٠.٦١٧	*.٠.٥٩١	.٠.٣١٢	*.٠.٧١٥	متوسط
.٠.٣٥٥	.٠.٣٤٩	.٠.٣٥٧	.٠.٣٥٣	.٠.٣٣٩	.٠.٣٤٢	.٠.٣٦٠	.٠.٣٤٩	.٠.٣٥٧	منخفض

قيمة "ر" عند درجة ثقة ٩٥% = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين مرتقى مستوى الإنجاز الرقمة، وفى بعض الأبعاد لدى السباحين متوسطى مستوى الإنجاز الرقمة، فى حين لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين منخفضى مستوى الإنجاز الرقمة مما يشير إلى أنه كلما زاد مستوى الإنجاز الرقمة كلما زاد مستوى الطلاقة النفسية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لعينة البحث في حالة الطلاق النفسية

(ن = ٣٠)

مستويات الإنجاز الرقمية	المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
عالي	الطلاق النفسية	درجة	١٣٤.٥٠	٥.٧٣	١٣٣.٥٠	٠.٥٢
متوسط	الطلاق النفسية	درجة	١٢٦.٠٧	٤.٩٦	١٢٥.٠٠	٠.٦٥
منخفض	الطلاق النفسية	درجة	١١٧.١٠	٤.٦٣	١١٦.٠٠	٠.٧١

يتضح من جدول (٦) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (١١٧.١٠ - ١٣٤.٥٠) وسجل السباحين أصحاب مستوى الإنجاز الرقمية العالي أعلى نسبة في حالة الطلاق النفسية ثم السباحين أصحاب مستوى الإنجاز الرقمية المتوسط وأخيراً السباحين أصحاب مستوى الإنجاز الرقمية المنخفض، وتراوحت قيمة معاملات الإلتواء ما بين (٣±) لكل مستوى من المستويات الثلاثة، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (كل مستوى على حده) في حالة الطلاق النفسية.

جدول (٧)

تحليل التباين بين السباحين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمية (عالي - متوسط - منخفض) في أبعاد مقياس الطلاق النفسية

(ن = ٣٠)

الأبعاد	البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
توازن المهارة بالتحدي		بين المجموعات	٣٢.٣٢	٢	١٦.١٦	* ٤.٧٥
		داخل المجموعات	٩١.٨٥	٢٧	٣.٤٠	
إندماج الوعي بالفعل		بين المجموعات	٢٤.٩٦	٢	١٢.٤٨	* ٤.٢٦
		داخل المجموعات	٧٩.١٧	٢٧	٢.٩٣	
الأهداف الواضحة		بين المجموعات	٢٧.٢٥	٢	١٣.٦٣	* ٤.٥١
		داخل المجموعات	٨١.٤١	٢٧	٣.٠٢	
التغذية الراجعة غير الغامضة		بين المجموعات	٢٩.٦٣	٢	١٤.٨٢	* ٥.٣٧
		داخل المجموعات	٧٤.٥٠	٢٧	٢.٧٦	
التركيز على المهمة المتناولة		بين المجموعات	٣٠.٢٧	٢	١٥.١٤	* ٥.٩١
		داخل المجموعات	٦٩.١٥	٢٧	٢.٥٦	
الإحساس بالتحكم		بين المجموعات	٢٨.٩١	٢	١٤.٤٦	* ٥.٤٨
		داخل المجموعات	٧١.٢٤	٢٧	٢.٦٤	
فقدان الوعي بالذات		بين المجموعات	٢٩.٦٩	٢	١٤.٨٥	* ٥.١٦
		داخل المجموعات	٧٧.٧٣	٢٧	٢.٨٨	
تغير الوقت		بين المجموعات	٢٦.١٥	٢	١٣.٠٨	* ٤.٦٧
		داخل المجموعات	٧٥.٦٢	٢٧	٢.٨٠	
الخبرة ذاتية الهدف		بين المجموعات	٢٦.٩٤	٢	١٣.٤٧	* ٤.٥٥
		داخل المجموعات	٨٠.٠٠	٢٧	٢.٩٦	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٤٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين السباحين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمي (عالي - متوسط - منخفض) أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الطلاقة النفسية، ولذا سوف تقوم الباحثة بحساب أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين السباحين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمي (عالي - متوسط - منخفض) في أبعاد مقياس الطلاقة النفسية

L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط	المجموعات	الأبعاد
	٣	٢	١			
١.٩٢	*٥.٥٠	*٢.٥٠	-	١٥.٥٠	عالي	توازن المهارة بالتحدي
	*٢.٠٠	-		١٣.٠٠	متوسط	
	-			١٠.٠٠	منخفض	
١.٨٨	*٣.٩٠	*٢.٤٠	-	١٤.٨٠	عالي	إندماج الوعي بالفعل
	*٢.١٠	-		١٢.٤٠	متوسط	
	-			١٠.٣٠	منخفض	
١.٦٤	*٤.٦٠	*٢.٤٠	-	١٥.٦٠	عالي	الأهداف الواضحة
	*٢.٢٠	-		١٣.٢٠	متوسط	
	-			١١.٠٠	منخفض	
١.٨٧	*٤.٤٠	*٢.٠٠	-	١٥.٠٠	عالي	التغذية الراجعة غير الغامضة
	*٢.٤٠	-		١٣.٠٠	متوسط	
	-			١٠.٦٠	منخفض	
١.٩٩	*٤.٩٠	*٢.٣٠	-	١٥.٩٠	عالي	التركيز على المهمة المتناولة
	*٢.٦٠	-		١٣.٦٠	متوسط	
	-			١١.٠٠	منخفض	
١.٩٤	*٥.٢٠	*٢.٣٠	-	١٥.٧٠	عالي	الإحساس بالتحكم
	*٢.٩٠	-		١٣.٤٠	متوسط	
	-			١٠.٥٠	منخفض	
١.٩١	*٥.٠٠	*٢.٥٠	-	١٥.٤٠	عالي	فقدان الوعي بالذات
	*٢.٥٠	-		١٢.٩٠	متوسط	
	-			١٠.٤٠	منخفض	
١.٧٩	*٥.١٠	*٢.٣٠	-	١٥.٣٠	عالي	تغير الوقت
	*٢.٨٠	-		١٣.٠٠	متوسط	
	-			١٠.٢٠	منخفض	
١.٩٥	*٥.٣٠	*٢.٧٠	-	١٥.٧٠	عالي	الخبرة ذاتية الهدف
	*٢.٦٠	-		١٣.٠٠	متوسط	
	-			١٠.٤٠	منخفض	

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين السباحين عالي مستوى الإنجاز الرقمي وكل من السباحين متوسطي ومنخفضي مستوى الإنجاز الرقمي في أبعاد الطلاقة النفسية ولصالح السباحين أصحاب مستوى الإنجاز الرقمي العالي، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين متوسطي ومنخفضي مستوى الإنجاز الرقمي ولصالح السباحين متوسطي مستوى الإنجاز الرقمي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج جدول (٥) عن وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين مرتفعي مستوى الإنجاز الرقمي، وفي بعض الأبعاد لدى السباحين متوسطي مستوى الإنجاز الرقمي، في حين لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين منخفضي مستوى الإنجاز الرقمي مما يشير إلى أنه كلما زاد مستوى الإنجاز الرقمي كلما زاد مستوى الطلاقة النفسية.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن أبعاد حالة الطلاقة النفسية تتأثر بمستوى الإنجاز الرقمي للسباح، ولذا تكون حالة الطلاقة النفسية مثلي بالنسبة للرياضيين أصحاب المستويات العالية.

وتشير الباحثة إلى أنه يمكن توقع علاقة بين حالة الطلاقة النفسية كحالة عقلية مثلي والأداء الرياضي (القمي) حيث أن الطلاقة النفسية والأداء القمي يشتركان في خصائص متماثلة فالطلاقة حالة نفسية والأداء المثالي هو مستوى الإنجاز ويعتبر الأداء القمي أحد مظاهر حالة الطلاقة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: روبرت وآخرون **Robert, al et., (٢٠٠١)(٢٧)**، سكوت **Scott (٢٠٠٣)(٢٩)**، محمد سالم العجيلي **(٢٠٠٥)(١٥)**، محمد عبد العزيز عبد المجيد **(٢٠٠٥)(١٦)**، نشوى محمود نافع **(٢٠٠٦)(١٧)**، محمد أحمد الديب **(٢٠٠٧)(١١)**، هيثم جمال السيد **(٢٠٠٧)(١٨)**، أحمد سعيد زهران **(٢٠٠٨)(٢)**، إيمان عبد الله زيد **(٢٠٠٩)(٧)** على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً موجبة بين كل من أبعاد حالة الطلاقة النفسية وبين إرتفاع مستوى الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جاكسون **Jackson (٢٠٠١)** أن رياضي الصفوة (أصحاب المستوى العالي من الإنجاز الرياضي) يمتلكون مستوى مهاري عالي، ولذلك فهم يمتلكون حالة طلاقة نفسية عالية ومثالية **(١٢٩:٢٥)**.

ويضيف كل من: **Cutely & Dudu (١٩٩٨)(٢٢)**، **Tenenbaum (١٩٩٩)** **(٣١)** بوجود علاقة إرتباطية دالة فيما يتعلق بكل من شدة و تكرار حالة الطلاقة النفسية والمستوى الأداء المهاري للرياضيين، كما أنه كلما إرتفع مستوى الأداء المهاري كلما إرتفعت حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير **سنجر Singer** (٢٠٠٠) إلى أن التفوق الرياضى هو حصيله كل من التدريب والطلاقة النفسية، وتعتبر الطلاقة النفسية من بين العوامل المؤثرة بشكل كبير فى الأداء الرياضى مثل القدرات البدنية وشخصية الرياضى ومستواه المهارى، ويستمر تأثير حالة الطلاقة النفسية قبل وأثناء أداء المهارة بل وفى تنفيذها أثناء المباراة (١٧٥:٣٠).

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدولى (٧)، (٨) تشير الباحثة إلى أن السباحين أصحاب المستوى الرقى العالى يمتلكون مستوى عالى من الطلاقة النفسية عند مقارنتهم بالسباحين أصحاب المستوى الرقى المتوسط والمنخفض، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على : "توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرقى الأفضل لسباحى المسافات القصيرة".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

بملاحظة نتائج جدول (٦) والخاص بالتعرف على حالة الطلاقة النفسية للسباحين الناشئين وجد أن حالة الطلاقة النفسية كانت عالية لدى السباحين مرتقى مستوى الإنجاز الرقى، يليهم السباحين متوسطى مستوى الإنجاز الرقى، وأخيراً السباحين منخفضى مستوى الإنجاز الرقى.

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن السباحين مرتقى مستوى الإنجاز الرقى دائماً لديهم الإستعداد الفنى والنفسى للمنافسات الرياضيه، والإستمتاع بالمشاركة فى هذه المنافسات الأمر الذى إنعكس على حالة الطلاقة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: أسامة كامل راتب (٢٠٠١)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) بأن إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضيه ومحاولة التفوق فى ضوء معيار معين من معايير التفوق عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من أجل إحرار بطولة ما أو التفوق فى مواقف المنافسة الرياضيه تتولد لديه طاقة نفسيه عالية تزيد من دافعيته للإنجاز والحرص على تحقيق أفضل أداء ويتميز بدرجة عالية من الثقة بالنفس.

(٢٥٣:٣)، (١٤٢:١٣)

وأسفرت نتائج الجدولين (٧)، (٨) والخاص بتحليل التباين قيمة "ف" وإختبار دلالة الفروق بأقل فرق معنوى بين السباحين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقى (عالى - متوسط - منخفض) أفراد عينة البحث فى أبعاد مقياس الطلاقة النفسية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين السباحين عالى مستوى الإنجاز الرقى وكل من السباحين متوسطى ومنخفضى مستوى الإنجاز الرقى فى أبعاد الطلاقة النفسية ولصالح السباحين أصحاب مستوى

الإنجاز الرقوى العالى، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين متوسطى ومنخفضى مستوى الإنجاز الرقوى ولصالح السباحين متوسطى مستوى الإنجاز الرقوى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: روبرت وآخرون **Robert, al et.,** (٢٠٠١) (٢٧)، سكوت **Scott** (٢٠٠٣) (٢٩)، محمد سالم العجلى (٢٠٠٥) (١٥)، محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) (١٦)، نشوى محمود نافع (٢٠٠٦) (١٧)، محمد أحمد الديب (٢٠٠٧) (١١)، هيثم جمال السيد (٢٠٠٧) (١٨)، أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨) (٢)، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٩) (٧) إلى أن الرياضيين ذو المستوى المرتفع يتميزون بمستوى أعلى من حالة الطلاقة النفسية عن الرياضيين ذو المستوى المنخفض.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **حسين درى أباطة** (٢٠٠٠) (٩) على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقوى وجميع أبعاد السمات الإنفعالية لدى السباحين مرتقى ومتوسطى المستوى فى حين لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الإنجاز الرقوى وجميع أبعاد السمات الإنفعالية لدى السباحين منخفضى المستوى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين الناشئين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقوى (العالى - المتوسط - المنخفض) فى حالة الطلاقة النفسية لصالح السباحين الناشئين ذوى مستوى الإنجاز الرقوى الأفضل".

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ونتائج البحث تمكنت الباحثة من استخلاص ما يلى:

١- وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى سباحى المسافات القصيرة أصحاب المستوى الرقوى العالى والمتوسط.

٢- وجود حالة الطلاقة النفسية منخفضة لدى سباحى المسافات القصيرة أصحاب المستوى الرقوى المنخفض.

٣- وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين مرتقى مستوى الإنجاز الرقوى، وفى بعض الأبعاد لدى السباحين متوسطى مستوى الإنجاز الرقوى.

٤- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين منخفضى مستوى الإنجاز الرقوى.

التوصيات:

في حدود أهداف وفروض البحث وفي ضوء خصائص عينة البحث وإنطلاقاً من نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة إهتمام المدربين بتمية الجوانب النفسية (تركيز الإنتباه - الثقة بالنفس - الإسترخاء البدنى والعقلى - التصور العقلى - بناء الأهداف) التى من شأنها تحسين حالة الطلاقة النفسية لدى سباحى المسافات القصيرة لما لها من تأثير فعال على مستوى الإنجاز الرقمى.
- ٢- الإهتمام بالإعداد النفسى طويل وقصير المدى لسباحى المسافات القصيرة لما له من أهمية فى إحراز البطولات الرياضية.
- ٣- الإسترشاد بنتائج مقياس حالة الطلاقة النفسية فى الإنتقاء والتوجيه لسباحى المسافات القصيرة.
- ٤- الإهتمام بدراسة علاقة حالة الطلاقة النفسية ببعض المتغيرات النفسية التى ترتبط بتحقيق هذه الخبرة المثلى فى المنافسات الرياضية للسباحين.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى (١٩٩٨): علم النفس الرياضى - مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨): "خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للشباب والرجال (دراسة تحليلية مقارنة)"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدنى والاسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٩): "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد (٣٧)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- حسن حسن عبده (٢٠٠١): تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٣٤)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٩- حسين درى أباطة (٢٠٠٠): "السمات الإنفعالية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقوى للسباحين الناشئين (دراسة مقارنة)"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٢٣)، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٨): سلسلة الإعداد النفسى للرياضيين - الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر، القاهرة.

- ١١- محمد أحمد الديب (٢٠٠٧): "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠)، العدد (٧٦)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضى، ط ٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٥- محمد سالم سعيد العجلى (٢٠٠٥): "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): "الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧- نشوى محمود نافع (٢٠٠٦) : " الطلاقة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء ناشئات الجمباز الإيقاعى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٨- هيثم جمال السيد (٢٠٠٧) : "بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للاعبى تنس الطاولة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- Chon , P.,(1996) :** An exploratory study on peak performance Golf the sport psychologist , 5,1,14.
- 20-Csikszentmihalyi,M.,(1990):** Flow the psychology of optimal experience , New York Harper and Row publishers .
- 21-Csikszentmihalyi, M., (1994):** Finding flow in web design the psychology of engagement with everyday life , New York basic book .
- 22-Cutely & Dudu's (1998) :** relation study to skill level and performance psychological states with flow stutes hand book of sport psychology John Wiley Sons inc 2ed.
- 23-Jackson, S., Roberts, G. ,(1992):** Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in eliiefigure skaters, journal of applied sport psychology , 4 , 161-180.
- 24-Jackson S.A & March , 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.
- 25-Jackson , S.A. et al .,(2001) :** Reltionship between flow self concept psychological skills and performece journal of applied sport psychology 13: 129-153.
- 26-Kemiecik , J.C., & Stein G.L (2002):** Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns journal applied sport psychology 4 , 144-160.
- 27-Robert, N., et., al.(2001):** The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states, hand book of sport psychology John Wiley& Sons inc. 2 ed.
- 28-Robert, S., et., al.(1995):** Foundetion of sport and Exercise psychology,Human Kinetics books.

29-Scott,F.(2003): Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coading process, Book of abistracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July. P 60.

30-Singer,R.,(2000).The Socio-Psychological Determination of the Performance of the Individual in the Group in Volley Ball,Ieistun Gs., sport England.

31-Tenenbaum ,G., et al .,(1999) : The flow experience a rasch analysis of jack son's flow state scales <http://WWW.query.fagicmd.towoomba.temebaa.causqu.edu.au>.

ملحق (١)

مقياس الطلاقة النفسية

إعداد جاكسون ومارش

تعريب/ حسن حسن عبده

الإسم: السن:
الرياضة: مدة الممارسة:
التعليمات:

هذه العبارات ترتبط بالأفكار والمشاعر التي قد تكون عايشتها أثناء الحدث (المباراة).

- من فضلك أجب عن العبارات الآتية من حيث علاقتها بخبرتك في الحدث الذي أستكملته الآن.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وتعتبر الإجابة صحيحة فقط عندما تعبر عن شعورك الحقيقي.

- تذكر مشاعرك أثناء الحدث وأجب عن العبارات التالية وذلك من خلال وضع علامة (☺) على الإستجابة التي تعبر عن خبرتك أمام كل عبارة وأسفل البدائل المطروحة (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة)

تابع ملحق (١)

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	العبارات
					١- وضعت في موقف تحدى ولكننى أعتقد أن مهارتى سمحت لى بمواجهة التحدى.
					٢- أنجزت الحركات الصحيحة بدون تفكير فى محاولة أدائها.
					٣- عرفت بوضوح ما أريد عمله.
					٤- كان الأمر واضحاً تماماً بالنسبة لى أننى كنت أودى بصورة جيدة.
					٥- كان إنتباهى مركزاً كلية على ما كنت أفعله.
					٦- شعرت بتحكم كامل على ما كنت أفعله.
					٧- لم أكن مهتماً فيما يفكر الآخريين على أثناء الأداء.
					٨- بدا الوقت وكأنه يتغير (إما أن يببطء جداً أو يسرع جداً)
					٩- حقيقة تمتعت بخبرة هذا الحدث.
					١٠- سائرت قدراتى التحدى المرتفع لهذا الموقف.
					١١- بدت المهام وكأنها تحدث بصورة آلية.
					١٢- كان لدى إحساس قوى بما أريد أن أفعله.
					١٣- كنت على وعى بدرجة الجودة التى كنت أؤدى بها.
					١٤- لم يتطلب الأمر أى جهد لكى أركز ذهنى على ما أفعله.
					١٥- شعرت وكأننى أستطيع التحكم فيما كنت أفعله.
					١٦- لم أكن قلقاً على أدائى أثناء الحدث.
					١٧- بدا الوقت الذى مر وكأنه مختلفاً عن المعتاد.
					١٨- لقد أحببت الشعور الخاص بهذا الأداء وأرغب أن أشعر به مرة أخرى.

تابع ملحق (١)

العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
١٩- شعرت وكأنى كفو بدرجة كافية لمواجهة المتطلبات العالية لهذا الموقف.					
٢٠- لقد أدبت بطريقة آلية.					
٢١- كنت أعرف ما أريد إنجازه.					
٢٢- كان لدى فكرة جيدة أثناء أدائى عن مدى جودة ما أفعله.					
٢٣- كان لدى تركيز كامل أثناء الأداء.					
٢٤- كان لدى شعور بالسيطرة الكاملة.					
٢٥- لم أكن مهتماً بالصورة التى كنت عليها أثناء أدائى (كيف أبدوا للآخرين)					
٢٦- بدا الوقت وكأنه يتوقف أثناء أدائى.					
٢٧- لقد خرجت من هذا الحدث بشعور عظيم.					
٢٨- كان التحدى ومهاراتى فى مستوى عال ومتساوين من الإرتفاع.					
٢٩- قمت بأداء المهام بطريقة آلية وتلقائية بدون تفكير.					
٣٠- كانت أهدافى محددة بصورة واضحة.					
٣١- من خلال طريقة أدائى أستطعت الحكم على جودة ما أفعله.					
٣٢- كنت أركز بصورة كاملة على المهام التى أقوم بأدائها.					
٣٣- شعرت بالسيطرة الكاملة على حركات جسمى.					
٣٤- لم أكن قلقاً عن رأى الآخرين فى أثناء الأداء.					
٣٥- فى بعض الأوقات بدا الأمر تقريباً وكأن الأشياء تحدث بالحركة البطيئة.					
٣٦- لقد خرجت من خبرة هذا الحدث وأنا فى قمة السعادة.					

ملخص البحث

حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين

*م.د/ رشا محمد توفيق

إستهدف البحث التعرف على:

- ١- العلاقة الإرتباطية بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي (العالي - المتوسط - المنخفض) لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين.
- ٢- الفروق بين السباحين الناشئين وفقاً لمستوى الإنجاز الرقمي (العالي - المتوسط - المنخفض) فى حالة الطلاقة النفسية.

وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠) سباحاً تحت ١٥ سنة.

ومن أدوات البحث: مقياس حالة الطلاقة النفسية - مستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين.

المعالجات الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - معامل سبيرمان - تحليل التباين - أقل فرق معنوي L.S.D.

ومن أهم النتائج:

- ١- وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى سباحي المسافات القصيرة أصحاب المستوى الرقمي العالي والمتوسط.
- ٢- وجود حالة الطلاقة النفسية منخفضة لدى سباحي المسافات القصيرة أصحاب المستوى الرقمي المنخفض.
- ٣- وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين مرتفعي مستوى الإنجاز الرقمي، وفي بعض الأبعاد لدى السباحين متوسطي مستوى الإنجاز الرقمي .
- ٤- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين السباحين منخفضي مستوى الإنجاز الرقمي.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد.

Research Summary

Fluency psychological status and their relationship to the level of achievement digital The junior swimmers short distances

*** D / Rasha Mohamed Tawfik.**

Targeted research to identify:

- 1-correlation between the state of mental fluency and digital level of achievement (high - medium - low) at short distances junior swimmers.
- 2-Differences between junior swimmers and according to the level of achievement digital (high - medium - low) in fluency psychological condition.

The researcher used the descriptive method on a sample of (30) swimmers under 15 years of age.

Search Tools: measure fluency mental state - level of achievement in digital junior swimmers short distances.

Statistical treatments used: SMA - standard deviation - median - sprains coefficient - simple correlation coefficient - Spearman coefficient - analysis of variance - less significant difference LSD.

One of the most important results:

- 1 - a high fluency psychological state at short distances owners swimmers level high and digital medium.
- 2 - The presence low fluency mental state at short distances owners swimmers digital low level.
- 3 - The presence of a proportional correlation statistically significant at the level of significance (0.05) among all the psychological dimensions measure fluency and between swimmers Mrtfie level digital achievement, and in some dimensions of middle-level swimmers digital achievement.
- 4 - There are no statistically significant correlation between all the dimensions of psychological measure fluency among swimmers digital low level of achievement.

*** Lecturer theories and applications of water sports - College of Physical Education - University of Port Said.**