

2015

The Flow State and its Relation with Self-worth among Volleyball players in Arab Mashreq States.

Bashir Al-Olwan

AlBalqa Applied University/Jordan, bashir.al-olwan@poe.qou.edu

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych

Recommended Citation

Al-Olwan, Bashir (2015) "The Flow State and its Relation with Self-worth among Volleyball players in Arab Mashreq States.," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 3 : No. 12 , Article 2.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych/vol3/iss12/2

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aar.edu.jo, marah@aar.edu.jo, dr_ahmad@aar.edu.jo.

مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي *

د. بشير العلوان **

* تاريخ التسليم: 2014 / 10 / 8 م ، تاريخ القبول: 2015 / 1 / 20 م.
** أستاذ مشارك في قسم العلوم الأساسية/ جامعة البلقاء التطبيقية/ الأردن.

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لدول المشرق العربي، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات مركز اللعب والخبرة في اللعب، على مستوى الطلاقة النفسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) لاعباً من أندية كرة الطائرة أبطال الدوري في دول المشرق العربي. طبق عليها مقياس راتب وآخرين (2004) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي، والذي اشتمل على (60) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة لدى اندية المشرق العربي كان كبيراً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (81.50%) ، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (89.47%) ، ومجال مواجهة القلق في المرتبة الأخيرة بواقع (77.20%).

وأظهرت الدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لدول المشرق العربي بدرجة إيجابية متوسطة. خرجت الدراسة بتوصيات عدة من أهمها زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية، الذات المهارية، لاعبي الكرة الطائرة

The Flow State and its Relation with Skill Self for Volleyball players in eastern Arab countries

Abstract:

This study aims at investigating the outgoing physiological levels and its relation with physical self for volleyball team players in eastern Arab countries .This study also aims at identifying the impacts of experience, and players' role and position on his physiology .To achieve this, a study population of 40 team players from different volleyball champion leagues has been included .Rateb measurement tool (2004) has been used to measure the physiology variables .The sample consisted of 60 different sections distributed over 6 fields: self- confidence, focus and attention, dealing with anxiety, listening, control and power and performance .The results showed that volleyball team players physiological levels in eastern Arab countries were excellent, with a total response factor of (%81.5) where the self confidence level was at the top score of (%89.47) and dealing with anxiety at the bottom level with (%77.20) .The result showed that there is a medium relation between psychological fluency and skills of the team players in eastern Arab countries .Differences related to the experience factor in term of dealing with anxiety was in favor of the low experienced players, but in terms of control and power, it was in favor of the highly experienced players .

Considering the player position, the differences appeared in four areas, focus and attention, dealing with anxiety, listening, control and power .Finally, the researcher recommends paying more attention to coaches' psychology and to have more psychology training sessions .

Key words: fluency, Volleyball players, psychology, team, players

مقدمة:

أصبح الإعداد النفسي للاعبين يؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء. وهو أحد المتغيرات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية. فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطوي. إن مستوى الأداء المهاري للاعب يؤثر فيه عوامل عدة من ضمنها الجانب النفسي، فخلال المباريات نجد أن اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه أو ظروف المباراة أو الحكام، وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها، كما أن شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الأداء المهاري للاعب في أثناء المباراة.

لذا فإن الذات المهارية تعد من أنواع الذات التي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما، ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. وأن امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب، واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات كما أن هناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية كما أشارت لها شيماء (2010) و هي:

♦ إنجازات الأداء: وتعد إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حال مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين، فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته، وأنه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء، وعلى العكس من ذلك في حال فشله، فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته.

♦ الخبرة البديلة وتعني أن يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل، وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل، وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لأداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وإمكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس، ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية (Modeling)، وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين.

♦ الإقناع اللفظي حيث يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع لاعب في الفريق، بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلا، ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضي أم بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح (الإقناع اللفظي).

♦ الحالة الفسيولوجية وتعني أن هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أو في أثنائها أو بعدها، وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الإجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه، حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة.

ولذلك أصبح العامل النفسي هو من يحدد نتيجة اللاعبين في أثناء المنافسة حيث يؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الفوز (علاوي 1997). وبما أن الألعاب الجماعية تعنى بموضوع الشخصية التي تعد نمطاً سلوكياً مركباً وثابتاً إلى حد كبير، فإن الكرة الطائرة، تحظى بخصوصية معينة من حيث إن هذه اللعبة لها خصوصية فيما يتعلق بتمييز الفرد عن غيره من الأفراد، وذلك لعدم وجود حالة التعادل في لعبة الكرة الطائرة، حيث يجب أن يفوز أحد الفريقين بعيداً عن الألعاب الأخرى. ويعد موضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس (self-confidence) والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب، 2004). والتي عرفها راتب بأنها: ”أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي، والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب، 1995).

وعرفها كسز نتيماي، 1990 (csikszententmihalyi) : صاحب نظرية الطلاقة النفسية بأنها: ”أقصى درجة من الخبرة النفسية الإيجابية لدى الفرد وحد لها مجالات عدة هي: (وضوح الأهداف والتغذية الراجعة، والتوازن بين القدرة المهارية والتحديات، والاندماج الواعي في المواقف، والتركيز على المهمة، والإحساس بالقدرة على السيطرة، وفقدان الشعور بالذات، وإدراك الوقت والخبرة الذاتية. وبناء على هذه المجالات طوّرت مقاييس الطلاقة النفسية في المجال الرياضي من خلال دراسات عدة أهمها: دراسة جاكسون ومارش (gackson & marsh 1992) ودراسة جين وآخرون (jean & et Jackson & Marsh، 1996).

ومن الدراسات العربية التي عنيت بموضوع الطلاقة النفسية دراسة القدومي والخوaja (2010) التي هدفت إلى التعرف إلى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين .

ومن الدراسات العربية أيضا دراسة الخيكاني وآخرين (2006) حيث قاموا بإيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (72) لاعباً من الأندية المشاركة في بطولة العراق عام 2005، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاقة النفسية لمجالات الاستمتاع، والابتعاد عن القلق، والتركيز في الأداء، والثقة العالية كانت متوسطة لدى اللاعبين، إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية. وفي دراسة لمبارك محمد نوفل (2014). قام بإيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المباراة لمرحلة الشباب تحت سن عشرين سنة، حيث اختير (12) لاعباً من المشاركين في البطولة الافريقية لعامي 2013 / 2014، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك مصادر متعددة للطلاقة النفسية وتحفزها، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز، وفي جميع أنواع الأسلحة، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في جميع أنواع الأسلحة الثلاثة. وأما في دراسة حبيب طاهر وعابد كناني (2011). فقد هدف البحث إلى إيجاد الصدق العملي لمقياس الطلاقة النفسية والتعرف إلى مستواها لدى لاعبي الكرة الطائرة وقد استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية الذي اشتمل على 72 فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة الرياضية، وآلية الأداء) وبعد إجراء التحليل العملي أستخلصت ستة عوامل وعليه أصبحت فقرات المقياس النهائية 38 فقرة، وقد ظهرت العينة بمستوى متوسط كدرجة كلية أما في مجالات المقياس، فقد ظهرت العينة بمستوى متوسط ماعدا مجال الاستمتاع فظهر بمستوى عال، وأوصى الباحثان بضرورة بناء مقاييس نفسية أخرى وتقنينها ولمختلف الألعاب واستخدام المقياس الحالي في ألعاب أخرى .

وفي دراسة أخرى قامت جاكسون (Jackson،1996). بدراسة حول خبرات الطلاقة النفسية لدى (16) لاعباً للتزلج على الجليد، و (28) لاعباً من النخبة لمختلف الألعاب، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية، والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الإيجابية، والإعداد النفسي والبدني، والاستجابة للتغذية الراجعة الإيجابية. أما دراسة يونج (Young،1999). فقد أوجدت

العوامل المؤثرة على خبرة الطلاقة النفسية من خلال (31) لاعبة للتنس الأرضي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية، والتركيز، والمزاج الايجابي، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية .

ولأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الناحية النفسية والناحية البدنية خلال الأداء والإنجاز، وأن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطاً بالمجال الرياضي، وخاصة الذات المهارية التي تعمل على بيان مفهوم الفرد لذاته المهارية، وذلك يوضح ويفسر تقدير الشخص لصفات المهارية التي يتمتع بها. وبناءً عليه، تتضح أهمية مفهوم الذات المهارية، وأنه من أهم أبعاد الذات المؤثرة على السلوك الإنساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم ذات إيجابي ذا ثقة عالية بنفسه وبقدرات تساعد في مواجهة الظروف الصعبة، وقادراً على الدفاع عن تنظيماته الإدراكية بما فيها مواقف المنافسة الرياضية .

من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة وأهميتها للوقوف على أكثر مجالات الطلاقة النفسية أهمية لدى اللاعبين، والعمل على تعزيزها والمصادر الأقل أهمية من أجل العمل على بناء البرامج العلاجية لها. وأيضاً محاولة تحديد دور مراكز اللعب والخبرة في اللعب في التأثير الإيجابي لتحقيق أفضل الأداء في المنافسة الرياضية .

مشكلة الدراسة وتسؤلاتها:

أصبح من المسلمات الرياضية صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط، وذلك أن البديل العكسي للتماسك هو الفرقة والتفسخ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن لتحقيق الإنجاز المطلوب، ولأن الرياضة التنافسية أصبحت عملاً مجزياً يدرّ دخلاً يحمل ألاماً للاعبين، فإن ذلك أصبح يشكل ضغطاً نفسياً على اللاعبين لتحقيق الفوز. وقد أشار راتب وآخرون (2004) إلى أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً، ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيون، كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة .

من هنا جاءت أهمية التركيز ومحاولة البحث عن الطاقة الإيجابية للاعبين بعيداً عن التركيز على الطاقة السلبية والمتمثلة بالقلق والخوف والتوتر لدى الرياضيين، إضافة إلى نقص الدراسات التي تعنى بالجانب الإيجابي لدى اللاعبين، وخاصة موضوع الطلاقة النفسية، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين من خلال التعامل الميداني مع لاعبي الكرة الطائرة، حيث لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين، سيما فيما

يتعلق بموضوع الطلاقة النفسية الذي يعد من المصطلحات الحديثة التي تتناول نواحي الطاقة النفسية الإيجابية للاعبين بشكل دقيق جداً، وتأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه ما يمتلكه من مهارات أساسية في لعب (الكرة الطائرة)، وتوضيح العلاقة بين الطلاقة النفسية، وموضوع تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة إن وجدت. كل ذلك كان مشكلة حاول الباحث التصدي لها من خلال البحث الحالي .

وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟
2. ما مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تعزى لمتغير الخبرة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة، تعزى لمتغير مركز اللعب؟
5. هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية لدى فرق اندية دول المشرق العربي للكرة الطائرة .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟
2. مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟
3. الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة، تبعاً لمتغير مركز اللعب، والخبرة في اللعب،

4. درجة العلاقة بين مستوى الطلاقة النفسية والذات المهارية لأندية دول المشرق العربي .

محددات الدراسة:

1. المحدد المكاني:

أندية الكرة الطائرة ابطال الدوري في دول المشرق العربي التي أقيمت في الأردن في شهر (9) 2011، وتضمنت من الدول: (الأردن، وسوريا، والعراق، ولبنان) .

2. المحددان البشري والزمني:

أجريت الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة لدى أندية المشرق العربي 2011 .

3 – مصطلحات الدراسة:

◀ **الطلاقة النفسية:** هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي، والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب واخرون، 2011). فالطلاقة النفسية تبين الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية حيث يتم كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد .

◀ **تقدير الذات:** كيفية تقويم الفرد لنفسه أو الحكم عليها . (علاوي، 1998)

◀ **تقدير الذات المهارية في الكرة الطائرة:** ويعني تقدير لاعب الكرة الطائرة لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة، ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة .

(جبار واخرون، 2002) .

مفهوم الذات وأبعاده:

- الذات الواقعية: هي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية، وماذا يكون كما يرى نفسه

- الذات الإدراكية: هي أدراك الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها .

- تقبل الذات: هي التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذاته، ويعكس هذا البعد مستوى الرضا الذاتي .

- الذات البدنية: هي وجهة نظر الفرد عن جسمه، وحالته الصحية ومظهره الخارجي، ومهاراته وجنسه .
- الذات الاخلاقية: وهي وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى وإحساس الفرد بأنه رديء أو جيد .
- الذات الشخصية: وهي إحساس الشخص بقيمته الشخصية وكفايته أو صلاحيته كفرد وتقويمه لشخصيته بعيداً عن جسمه أو علاقته بالآخرين .
- الذات الأسرية: وهي إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته كعضو في أسرته .
- الذات الاجتماعية: وهي علاقة الفرد بالآخرين، وبطريقة أكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحية وقيمة الفرد في تفاعله مع الآخرين بشكل عام .
- نقد الذات: وهي قدره الفرد على إدراك مواطن الضعف في نفسه. (علاوي ونصر الدين، 1987)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (67) لاعباً من أندية الكرة الطائرة والمشاركين في البطولة الأولى لدول المشرق العربي، والمقامة في الأردن 2011 .

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) لاعباً من مجتمع الدراسة، اختيروا بالطريقة العشوائية، وتمثل ما نسبته (60%) من مجتمع الدراسة، وقد بلغ عدد الاستبانات التي جمعت، والتي حلت إحصائياً (40) استبانة، أي تمثل ما نسبته (60%) تقريباً من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة .

الجدول (1)

وصف أفراد عينة الدراسة من حيث متغيراتها الديمغرافية

المنغير	الفئة	العدد	النسبة
الخبرة	اقل من 10 سنوات	14	35.0

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الخبرة	10 - 15 سنة	18	45.0
	أكثر من 15 سنة	8	20.0
	المجموع	40	100
مركز اللاعب	ضارب مركز 4	14	35.0
	ضارب مركز 3	11	27.5
	ضارب مركز 2	9	22.5
	معد	3	7.5
	ليبرو	3	7.5
	المجموع	40	100

أداة الدراسة:

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أُستخدم مقياس راتب والمرسي والسيد (راتب، 2004، ص 676)، الذي يشتمل على (72) فقرة، موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس (13) فقرة، وتركيز الانتباه (16) فقرة، ومواجهة القلق (13) فقرة، والاستمتاع (5) فقرات، والتحكم والسيطرة (16) فقرة، وآلية الأداء (9) فقرات). أما فيما يتعلق بمقياس تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة، فقد استخدم المقياس الذي أعده محمد علاوي ومحمد نصرالدين رضوان (1987) والذي يشتمل على (40) فقرة.

● سلم الاستجابة:

يتكون سلم الاستجابة على مقياس الطلاقة النفسية من (3) استجابات أعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي: درجة كبيرة (3) درجات، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (درجة واحدة)، هذا بالنسبة لل فقرات الإيجابية، أما بالنسبة لل فقرات السلبية فعكست قبل التحليل الإحصائي على النحو الآتي: درجة كبيرة (درجة واحدة)، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (3) درجات، وعدد الفقرات السلبية في المقياس (32) فقرة وهي: (4، 5، 8، 12، 17، 20، 21، 23، 25، 26، 28، 31، 32، 33، 34، 37، 41، 42، 44، 47، 48، 51، 52، 56، 57، 58، 60، 61، 62، 65، 69، 98). أما فيما يتعلق بمقياس الذات المهارية فقد تكون سلم الاستجابة من (5) استجابات أعدت بطريقة ليكرت الخماسي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة

واحدة، أما بالنسبة للفقرات السلبية فقد تم عكسها قبل التحليل الإحصائي على النحو الآتي دائماً (1) درجات، غالباً (2) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (4) درجة، أبداً (5) درجة واحدة. وأرقام هذه العبارات السلبية هو كما يلي (2)، (3)، (4)، (7)، (9)، (12)، (15)، (18)، (20)، (23)، (24).

وفي ضوء ذلك يكون تفسير النتائج كما يأتي:

- أقل من 50% مستوى طلاقة نفسية قليل.
- 50-69.9% مستوى طلاقة نفسية متوسط.
- 70% فأكثر مستوى طلاقة نفسية كبير.

صدق وثبات المقياس:

المقياس الحالي والمتعلق بالطلاقة النفسية صادق حيث أُستخرج صدقه وبنائوه من قبل (راتب وآخرين، 2004، ص 676)، وقد أُستعملت هذه الأداة في دراسات عدة على البيئة الأردنية والفلسطينية، كان آخرها دراسة جرادات (2012). وفيما يتعلق بالثبات وصل الثبات الكلي للمقياس في الدراسة الحالية بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي إلى (0.822)، وهو معامل ثبات عال، وفي الأغراض الدراسة الحالية، أما فيما يتعلق بإيجاد التحليل العاملي لهذه الأداة كونها تحتوي على (6) أبعاد فقد تم إيجاد هذا التحليل في دراسة خاصة لذلك أجراها الباحثان حبيب الطاهر وعابد الكناني (2011) أنظر الملحق، أما فيما يتعلق بمقياس تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة فقد وصلت قيمة الثبات بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (0.893)، وبما أنه أعلى من (0.70) لكلي المقياسين، فهو مقبول تربوياً كما يشير نونالي (Nunnally 1978). والجدول الآتي يوضح ذلك.

الجدول (2)

نتائج ثبات مجالات الدراسة بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي

المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
الثقة بالنفس	13	0.722
تركيز الانتباه	16	0.785
مواجهة القلق	13	0.814
الاستمتاع	5	0.861

المجال	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
التحكم والسيطرة الرياضي	16	0.789
اليه الاداء	9	0.717
الكلية للطلاق النفسية	72	0.822

يبين الجدول (2) نتائج ثبات مجالات الدراسة بأسلوب ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وتشير قيمة الثبات الكلي للطلاق النفسية والبالغة (0.822) إلى وجود اتساق داخلي بدرجة عالية لفقرات مجال الطلاقة النفسية حيث تراوحت قيم الثبات الداخلي للمجالات الفرعية بين (0.717) لمجال آلية الأداء و (0.861) لمجال الاستمتاع، وتراوحت باقي قيم معاملات الاتساق الداخلية بين هاتين القيمتين، حيث تشير هذه القيم إلى وجود ثبات مناسب لأغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة:

أ. المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)

- مركز اللعب وله خمسة مستويات هي: (مركز 2، مركز 3، مركز 4، ليبرو، معد)
- الخبرة في اللعب ولها ثلاث مستويات هي: (أقل من 10 سنوات، 10-15 سنوات، أكثر من 15 سنة).

ب. المتغيرات التابعة (Dependent Variables): تتمثل في استجابة اللاعبين ودرجاتهم على مجالات مقياس الطلاقة النفسية. وعلى مقياس تقدير الذات المهارية.

المعالجات الإحصائية:

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

1. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية من أجل تحديد مستوى الطلاقة النفسية وتقدير الذات البدنية إضافة إلى ترتيب المجالات عند أفراد عينة البحث.
2. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) من أجل تحديد أثر متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب على الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة عينة الدراسة، إضافة إلى ذلك استخدم اختبار نتائج اختبار أقل فرق معنوي (Lsd) لتحديد الفروق بين فئات متغير مركز اللعب والخبرة في اللعب في مجالات الدراسة ذات الدلالة الإحصائية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

◀ أولاً- النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟

للإجابة على التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
1	89.47	0.32	2.68	الثقة بالنفس
6	76.82	0.30	2.30	تركيز الانتباه
5	77.20	0.44	2.32	مواجهة القلق
2	83.33	0.46	2.50	الاستمتاع
4	80.77	0.30	2.42	التحكم والسيطرة الرياضي
3	81.48	0.29	2.44	الاية الاداء
	81.51	0.28	2.45	الكلية للطلاقة النفسية

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي.

وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن مجال الثقة بالنفس قد احتل الترتيب الأول بين المجالات بمتوسط حسابي (2.68) ، والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (89.47%) بينما احتل مجال تركيز الانتباه المرتبة الأخيرة بين المجالات بمتوسط (2.30) والذي يمثل ما نسبته (76.82%).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للدراسة بشكل عام 2.45، ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها (81.51%).

من نتائج الجدول (3) يتضح أن مستوى الطلاقة النفسية لدى افراد عينة الدراسة جاء بمستوى مرتفع وعلى مجالات الدراسة جميعها (الثقة بالنفس، والاستمتاع، وآلية الأداء، والتحكم والسيطرة، ومواجهة القلق، وتركيز الانتباه)، والدرجة الكلية حيث جاءت بدرجة (81.51) وهي درجة مرتفعة. وفي رأي الباحث يعود السبب في هذه النتيجة إلى أننا نتعامل مع أبطال الدوري لدول المشرق العربي وهم يمثلون درجات نجاح في بلادهم بدرجة في التميز. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ياما وانوماتا (sogiyama & mata, 2005) التي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية على الطلاقة النفسية. ويؤكد على هذه النتيجة دراسة القدومي والخوaja (2010) حيث جاء مستوى الطلاقة النفسية بدرجة مرتفعة، وجاء أيضا بعد الثقة بالنفس في المرتبة الأولى، وتركيز الانتباه المرتبة الأخيرة. ولكن هذه الدراسة اختلفت مع دراسة القدومي والخوaja (2010) في أن جميع المجالات جاءت بدرجة مرتفعة على الطلاقة النفسية بينما في دراسة القدومي والخوaja جاءت بعض المجالات بمستوى متوسط. وقد تعارضت الدراسة الحالية مع دراسة الخيكاني (2006) حيث جاءت معظم مجالات الطلاقة النفسية في تلك الدراسة بمستوى متوسط، وبعضها كان يميل إلى المستوى المنخفض لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

◀ ثانياً- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق
أندية الكرة الطائرة في دول المشرق العربي؟

للإجابة على التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج
الجدول (4) تبين ذلك.

الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للذات المهارية ن=40

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الفقرة
9	85.5	1.24	4.28	أستطيع أداء الإرسالات التي تلعب من أسفل بسهولة	1
6	87	0.95	4.35	أتميز بالدقة في التمرير	2
4	88.5	0.90	4.43	أتحرك بالسرعة المناسبة	3
35	71.5	1.17	3.58	يصعب علي الحركة للخلف	4

مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية
للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي

د. بشير العلوان

الترتيب في المجال	النسبة النئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الفقرة
14	83	1.00	4.15	بعد الدفاع يمكنني التحرك للمكان المناسب للتعطية او الهجوم	5
28	77	1.17	3.85	يكن أن أوجه ضربتي الساحقة إلى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعيف	6
33	72.5	1.21	3.63	أتردد عند استقبال الإرسال	7
36	71	1.32	3.55	يمكن أن أنواع الإرسالات	8
23	79	1.26	3.95	لا أجد الضرب الساحق السريع	9
24	79	1.20	3.95	يصعب علي عمل حائط صد جيد للضرب السريع	10
31	74.5	1.24	3.73	أستطيع أن أسجل نقطة من ضربة الإرسال	11
18	81.5	1.07	4.08	أجد الدفاع في اي مركز بالملعب	12
11	84.5	1.03	4.23	يمكنني أن امر الكرة مباشرة إلى المكان الخالي في ملعب المنافس	13
27	78	1.15	3.90	أجد ضرب الكرة من المنطقة الخالية	14
2	89	0.85	4.45	من السهل أن أتحرك في أي اتجاه في الملعب	15
13	83.5	1.03	4.18	يمكنني أن استقبل الإرسال في أي مركز في الملعب	16
1	90.5	0.68	4.53	أستطيع أن اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم	17
15	83	0.86	4.15	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتني على الشبكة	18
25	79	1.01	3.95	أستطيع أن أعمل دفاعاً ناجحاً ضد أي كرة مضروبة اتجاهي	19
32	73.5	0.92	3.68	يصعب على الفريق المنافس أن يصد ضربتي الساحقة	20
21	79.5	0.80	3.98	أستطيع أن امر الكرة للمكان الذي أريده	21
34	72.5	1.31	3.63	أدافع في مركزي فقط ولا أجد الدفاع في باقي مراكز اللعب	22
10	85	0.98	4.25	لو كنت في موقف حرج أثناء اللعب يمكنني التصرف	23
5	87.5	0.90	4.38	أستطيع توجيه إرسالي إلى اللاعب البديل	24
7	86	0.88	4.30	تحركاتني في الملعب دقيقة	25
3	89	0.90	4.45	يمكنني أن أوجه إرسالي إلى اللاعب ضعيف الاستقبال	26
30	75	1.21	3.75	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض	27

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الفقرة
17	82	1.06	4.10	أجيد إعداد (رفع) الكرة من الأسفل	28
22	79.5	0.95	3.98	أستطيع أن استقبل أي إرسال مهما كان صعباً	29
8	86	0.82	4.30	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية	30
19	81	1.04	4.05	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة إلى ملعبهم بدلاً من أعدادها	31
20	80	0.88	4.00	عندما أعمل حائط صد للضارب الذي أمامي أصد الكرة منه	32
12	84.5	0.97	4.23	أجيد جميع انواع الارسال	33
39	52	1.50	2.60	أصعب مهارة هي مهارة الطيران للامام	34
16	83	0.95	4.15	أجيد جميع انواع التمرير	35
29	76	0.99	3.80	أستطيع أن ألعب الإرسال بقوة على الشبكة مباشرة	36
26	78.5	1.10	3.93	أنا ضارب ممتاز على الشبكة	37
37	63.5	1.28	3.18	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد	38
40	50	1.47	2.50	يصعب علي أن أوجه أستقبالي الى المعد في المكان المناسب	39
38	60	1.38	3.00	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب	40
	78.54	0.48	3.93	الكلبي للذات مهارية	

يبين الجدول (4) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للذات مهارية وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة السابعة عشر التي تنص على: « أستطيع أن أتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم» قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي 4.53، والذي يمثل نسبة مئوية قدرها 90.50% بينما احتلت الفقرة التاسعة والثلاثون في المجال، والتي تنص على: «يصعب علي أن أوجه استقبالي إلى المعد في المكان المناسب له»، المرتبة الأخيرة في المجال بمتوسط حسابي 2.50، والذي يمثل ما نسبته 50.0%. وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال 3.93، ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها 78.54%.

ويعزو الباحث سبب ظهور هذه الدرجة من الذات مهارية لدى اللاعبين إلى عامل الثقة بالنفس التي يتمتع بها لاعبو كرة الطائرة والثقة العالية بمهاراتهم وذواتهم الجسمية

والبدنية التي امتلكوها عن طريق التدريبات المستمرة والمتواصلة خلال فترات الإعداد العام والخاص، والمشاركة بعدد كبير ووفير من المباريات الودية والرسمية، وكذلك التدريبات الرياضية التي يخضع لها اللاعبون في العملية التدريبية، لذلك يجد الباحث أن لاستمرار الشحن النفسي الدائم من خلال برامج الإعداد النفسي المنسقة مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين في الموسم التدريبي، يؤدي إلى زيادة الطاقة النفسية لديهم، ويزيد من درجة تقدير الذات لديهم.

◀ ثالثاً- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تعزى لمتغير الخبرة في اللعب؟؟

الجدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية

للاعببي الكرة الطائر لدول المشرق العربي تبعا لمتغير الخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الخبرة	المجالات
0.30	2.70	14	اقل من 10 سنوات	الثقة بالنفس
0.36	2.68	18	من 10-15 سنة	
0.29	2.67	8	اكثر من 15 سنة	
0.32	2.25	14	اقل من 10 سنوات	تركيز الانتباه
0.31	2.33	18	من 10-15 سنة	
0.25	2.34	8	اكثر من 15 سنة	
0.49	2.13	14	اقل من 10 سنوات	مواجهة القلق
0.35	2.44	18	من 10-15 سنة	
0.48	2.36	8	اكثر من 15 سنة	
0.39	2.51	14	اقل من 10 سنوات	الاستمتاع
0.55	2.47	18	من 10-15 سنة	
0.37	2.55	8	اكثر من 15 سنة	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الخبرة	المجالات
0.27	2.34	14	اقل من 10 سنوات	التحكم والسيطرة الرياضي
0.36	2.43	18	من 10-15 سنة	
0.15	2.56	8	اكثر من 15 سنة	
0.29	2.42	14	اقل من 10 سنوات	الدية الاداء
0.29	2.42	18	من 10-15 سنة	
0.29	2.54	8	اكثر من 15 سنة	
0.28	2.39	14	اقل من 10 سنوات	الكلية للطلاق النفسية
0.31	2.46	18	من 10-15 سنة	
0.24	2.50	8	اكثر من 15 سنة	

يبين الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير الخبرة، حيث يتبين وجود فروق بين قيم هذه المتوسطات ولتحديد ما إذا كانت هذه الفروق لها دلالة إحصائية، فقد استخدم تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA الموضحة نتائجه في الجدول الآتي

الجدول (6)

نتائج تحليل التباين الأحادي لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير الخبرة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.65	2	0.33	3.50	0.041
	داخل المجموعات	3.44	37	0.09		
	الكلية	4.09	39			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.57	2	0.29	3.36	0.046
	داخل المجموعات	3.14	37	0.08		
	الكلية	3.71	39			

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة القلق	بين المجموعات	1.25	2	0.63	3.60	0.037
	داخل المجموعات	6.43	37	0.17		
	الكلية	7.68	39			
الاستمتاع	بين المجموعات	0.24	2	0.12	1.37	0.268
	داخل المجموعات	3.25	37	0.09		
	الكلية	3.49	39			
التحكم والسيطرة الرياضي	بين المجموعات	0.54	2	0.27	3.32	0.047
	داخل المجموعات	3.01	37	0.08		
	الكلية	3.55	39			
الاية الاداء	بين المجموعات	0.51	2	0.26	3.48	0.041
	داخل المجموعات	2.71	37	0.07		
	الكلية	3.22	39			
الكلية للطلاقة النفسية	بين المجموعات	0.52	2	0.26	3.64	0.036
	داخل المجموعات	2.64	37	0.07		
	الكلية	3.16	39			

يبين الجدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير الخبرة، وتشير قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة ف المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت جميع القيم أقل من القيمة 0.05 باستثناء عدم وجود فروق في مجال الاستمتاع، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.268)، وهي قيمة أكبر من 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق في هذه المجال تبعاً لمتغير الخبرة

وبهدف تحديد مصادر الفروق في مجالات الطلاقة النفسية، فقد أُستخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يوضح الجدول الآتي نتائج هذه الفروق.

الجدول (7)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق في مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعا لمتغير الخبرة

المجالات	المتوسط الحسابي	الخبرة	من 10-15 سنة	اكثر من 15 سنة
الثقة بالنفس	2.70	اقل من 10 سنوات	×	×
	2.68	من 10-15 سنة		
	2.67	اكثر من 15 سنة		
تركيز الانتباه	2.25	اقل من 10 سنوات	×	×
	2.33	من 10-15 سنة		
	2.34	اكثر من 15 سنة		
مواجهة القلق	2.13	اقل من 10 سنوات	×	×
	2.44	من 10-15 سنة		
	2.36	اكثر من 15 سنة		
التحكم والسيطرة الرياضي	2.34	اقل من 10 سنوات	×	×
	2.43	من 10-15 سنة		
	2.56	اكثر من 15 سنة		
الية الاداء	2.42	اقل من 10 سنوات	×	
	2.42	من 10-15 سنة	×	
	2.54	اكثر من 15 سنة		
الكلية للطلاقة النفسية	2.39	اقل من 10 سنوات	×	
	2.46	من 10-15 سنة		
	2.50	اكثر من 15 سنة		

(* تشير الى ان فرق المتوسطين دال احصائيا بحيث ان الدلالة كانت لصالح المتوسط الحسابي الافضل)

تشير النتائج في الجدول (7) إلى أن الفروق في مجالات الثقة بالنفس ومجال تركيز الانتباه مجال مواجهة القلق ومجال التحكم والسيطرة كانت بين خبرة أقل من 10 سنوات وفئات الخبرات الأخرى، بحيث إن الدلالة كانت لصالح الخبرات الأخرى (اي 10 - 15 سنة وأكثر من 15 سنة) أما بالنسبة للفروق في مجال آلية الأداء فقد كانت بين خبرة أكثر من 15 سنوات وفئات الخبرة الأقل، بحيث إن الدلالة كانت لصالح خبرة أكثر من 15 سنة.

وفيما يتعلق بالفروق في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية، فقد كانت بين خبرة أقل من 10 سنوات وخبرة أكثر من 15 سنة، ولصالح خبرة أكثر من 15 سنة، وذلك بالاعتماد على قيم المتوسطات الحسابية المبينه في الجدول. ويدل ذلك على أن الفروقات جميعها جاءت لصالح الخبرة الأكبر، ومن وجهة نظر الباحث، فإن ذلك نتيجة طبيعية، حيث أشارت (lirge.1992) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار والتردد على الملاعب يعمل على الزيادة في مستوى الثقة بالنفس لدى الشباب وحسن إعدادهم النفسي. وهذا ما أكدت عليه دراسة حافظ (2003) حيث أظهرت أن اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة لديهم ثقة بالنفس ودافعية للإنجاز أكثر من اللاعبين أصحاب الخبرة القصيرة، وقد أكد ماتفايف (1980، matveyev). أن اللاعب كلما زادت خبرته زادت مهارته، وبالتالي زادت الذات المهارية لديه وقدرته المهارية وقدرته على التحكم بالسرعة المناسبة في أثناء الهجوم وزادت قدرته على التحرك المناسب للتغطية والهجوم، وتلك نتيجة طبيعية لزيادة قدرته على تسجيل النقاط من الإرسال، أو في أثناء الضرب الساحق.

◀ رابعاً- النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تعزى لمتغير مركز اللعب؟

الجدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير مركز اللعب

المجالات	مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثقة بالنفس	ضارب مركز 4	14	2.68	0.37
	ضارب مركز 3	11	2.74	0.22
	ضارب مركز 2	9	2.64	0.39
	معد	3	2.79	0.29
	ليبرو	3	2.58	0.32
تركيز الانتباه	ضارب مركز 4	14	2.33	0.31
	ضارب مركز 3	11	2.33	0.27
	ضارب مركز 2	9	2.30	0.36

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللعب	المجالات
0.31	2.09	3	معد	تركيز الانتباه
0.21	2.30	3	ليبرو	
0.48	2.28	14	ضارب مركز 4	مواجهة القلق
0.54	2.29	11	ضارب مركز 3	
0.35	2.28	9	ضارب مركز 2	
0.27	2.55	3	معد	
0.40	2.45	3	ليبرو	
0.41	2.61	14	ضارب مركز 4	
0.36	2.47	11	ضارب مركز 3	الاستمتاع
0.57	2.33	9	ضارب مركز 2	
0.81	2.53	3	معد	
0.42	2.53	3	ليبرو	
0.30	2.42	14	ضارب مركز 4	
0.23	2.47	11	ضارب مركز 3	التحكم والسيطرة الرياضي
0.35	2.44	9	ضارب مركز 2	
0.36	2.13	3	معد	
0.31	2.54	3	ليبرو	
0.27	2.45	14	ضارب مركز 4	
0.29	2.41	11	ضارب مركز 3	الدية الاداء
0.32	2.41	9	ضارب مركز 2	
0.32	2.59	3	معد	
0.32	2.48	3	ليبرو	
0.30	2.46	14	ضارب مركز 4	
0.22	2.45	11	ضارب مركز 3	الكلية للطلاقة النفسية
0.35	2.40	9	ضارب مركز 2	
0.35	2.45	3	معد	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللعب	المجالات
0.31	2.48	3	ليبرو	الكلية للطلاقة النفسية

يبين الجدول (8) قيم المتوسطات الحسابية لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير مركز اللعب، حيث يتبين وجود فروق بين قيم هذه المتوسطات، ولتحديد ما إذا كانت هذه الفروق لها دلالة إحصائية فقد استخدم تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA الموضحة نتائجها في الجدول الآتي.

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية

وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير مركز اللعب

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
0.034	3.71	0.31	2	0.62	بين المجموعات	الثقة بالنفس
		0.08	37	3.09	داخل المجموعات	
			39	3.71	الكلية	
0.049	3.27	0.28	2	0.55	بين المجموعات	تركيز الانتباه
		0.08	37	3.11	داخل المجموعات	
			39	3.66	الكلية	
0.037	3.60	0.63	2	1.25	بين المجموعات	مواجهة القلق
		0.17	37	6.43	داخل المجموعات	
			39	7.68	الكلية	
0.050	3.26	0.42	2	0.83	بين المجموعات	الاستمتاع
		0.13	37	4.71	داخل المجموعات	
			39	5.54	الكلية	
0.048	3.30	0.27	2	0.54	بين المجموعات	التحكم والسيطرة الرياضي
		0.08	37	3.03	داخل المجموعات	
			39	3.57	الكلية	

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الياة الاداء	بين المجموعات	0.56	2	0.28	3.35	0.046
	داخل المجموعات	3.09	37	0.08		
	الكلية	3.65	39			
الكلية للطلاقة النفسية	بين المجموعات	0.45	2	0.23	2.69	0.081
	داخل المجموعات	3.09	37	0.08		
	الكلية	3.54	39			

يبين الجدول (9) نتائج تحليل التباين الأحادي لكل مجال من مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير مركز اللعب، وتشير قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة ف المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت جميع القيم أقل من القيمة 0.05، باستثناء عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.081)، وهي قيمة أكبر من 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق في هذه المجال تبعاً لمتغير مركز اللعب.

وبهدف تحديد مصادر الفروق في مجالات الطلاقة النفسية فقد استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يوضح الجدول التالي نتائج هذه الفروق

الجدول (10)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق في مجالات الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة لدول المشرق العربي تبعاً لمتغير مركز اللعب

المجالات	المتوسط الحسابي	مركز اللعب	ضارب مركز 3	ضارب مركز 2	معد	ليبرو
الثقة بالنفس	2.68	ضارب مركز 4				×
	2.74	ضارب مركز 3		×		×
	2.64	ضارب مركز 2				
	2.79	معد				×
	2.58	ليبرو				

المجالات	المتوسط الحسابي	مركز اللاعب	ضارب مركز 3	ضارب مركز 2	معد	ليبرو
تركيز الانتباه	2.33	ضارب مركز 4			×	
	2.33	ضارب مركز 3				
	2.30	ضارب مركز 2				
	2.09	معد	×	×	×	
	2.30	ليبرو				
	2.28	ضارب مركز 4			×	×
مواجهة القلق	2.29	ضارب مركز 3				
	2.28	ضارب مركز 2				
	2.55	معد	×	×	×	
	2.45	ليبرو	×	×	×	
	2.61	ضارب مركز 4	×	×		
	2.47	ضارب مركز 3	×			
الاستمتاع	2.33	ضارب مركز 2				
	2.53	معد				
	2.53	ليبرو				
	2.42	ضارب مركز 4			×	
	2.47	ضارب مركز 3				
	2.44	ضارب مركز 2				
التحكم والسيطرة الرياضي	2.13	معد	×	×	×	
	2.54	ليبرو				
	2.45	ضارب مركز 4				
	2.41	ضارب مركز 3			×	
	2.41	ضارب مركز 2			×	
	2.59	معد				
الية الاداء	2.48	ليبرو				

(* تشير الى ان فرق المتوسطين دال احصائيا بحيث ان الدلالة كانت لصالح المتوسط الحسابي الافضل)

تشير النتائج في الجدول (10) إلى أن الفروق في مجال الثقة بالنفس كانت بين مركز الليبرو، وضارب مركز 4، وضارب مركز 3، والمعد، بحيث إن الدلالة كانت لصالح المراكز: وضارب مركز 4 وضارب مركز 3 والمعد حيث كانت متوسطاتها الحسابية هي الأكبر، كذلك وعلى المجال نفسه فقد كان هنالك فرق بين ضارب مركز 3 وضارب مركز 2 بحيث إن الدلالة كانت لصالح ضارب مركز 3. أما بالنسبة للفروق في مجال تركيز الانتباه، فقد كانت بين فئة المعد وباقي المراكز ولصالح باقي المراكز. وفي مجال مواجهة القلق، فقد كانت الفروق بين فئة المعد وباقي المراكز، ولصالح باقي المراكز، كذلك كانت هناك فروق على على المجال نفسه بين الليبرو وباقي المراكز حيث إن الدلالة كانت لصالح باقي المراكز. أما بالنسبة للفروق في مجال الاستمتاع، فقد كانت بين ضارب مركز 4، وكل من ضارب مركز 2 وضارب مركز 3 بحيث إن الدلالة كانت لصالح ضارب مركز 4، وفي المجال نفسه فقد كانت هناك فروق بين ضارب مركز 3 وضارب مركز 2، بحيث إن الدلالة كانت لصالح ضارب مركز 3. وفي مجال التحكم والسيطرة، فقد كانت هناك فروق بين مركز المعد وباقي المراكز بحيث إن الدلالة كانت لصالح المراكز الأخرى حسب ما تبينه قيم المتوسطات الحسابية. أما بالنسبة للفروق في مجال آلية الأداء، فقد كانت بين المعد وضارب مركز 2 وضارب مركز 3، بحيث إن الدلالة لصالح المعد.

من النتائج السابقة يتضح أنه كان هناك تباين في مراكز اللعب، وغالبية النتائج والفروق كانت بين المعد والمراكز على الشبكة، وهذا في رأي الباحث نتيجة طبيعية حيث إن المعد مهمته الأساسية تهيئة الأمور والكرات لباقي المراكز لإحراز أفضل النتائج حيث إن المعد مهمته الأساسية تكمن في تهيئة الكرات للاعبين في مختلف المراكز لإحراز النقاط في أثناء المباراة، بينما في مجال آلية الأداء فقد جاءت الفروق لصالح المعد، وذلك في رأي الباحث أيضا نتيجة طبيعية حيث إن تسجيل النقاط يعتمد بشكل أساسي على حسن الإعداد، أي أن المهمة الأساسية تكمن في قدرة المعد على تهيئة الكرات بالشكل المناسب من قبل المعد لباقي اللاعبين.

أما النتيجة غير المتوقعة من قبل الباحث نظرت في مجال تركيز الانتباه. وفي رأي الباحث جاءت الفروق لصالح المراكز الأخرى مع اللاعب المعد، وذلك لأن المعد يكون تركيز الانتباه لديه لأكثر من لاعب من أجل تهيئة الكرات المناسبة لهم. في حين أن اللاعبين الآخرين يكون تركيز الانتباه لديهم بشكل فردي على المهمة المحددة المنوطة بهم بينما المعد فلا. فهو يحتاج إلى أن يكون الانتباه لأكثر من لاعب وإلى الملعب الآخر وإلى فريق الخصم، وبالتالي تعدد المهمات في الوقت نفسه، مما قد يشتت الانتباه لديه أو يكون بشكل أقل من اللاعبين الآخرين. ومعروف فنياً أنه كلما زادت قدرة المعد على ذلك حقق نتائج

أفضل. وهذا ما أكدت عليه هويدة إسماعيل (2005) في دراستها على لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

◀ التساؤل الخامس: هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية لدى فرق اندية دول المشرق العربي للكرة الطائرة.

الجدول (11)

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات المهارية والطلاقة النفسية

طبيعة وقوة العلاقة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
ايجابية متوسطة	0.000	0.688

يبين الجدول (11) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات المهارية والطلاقة النفسية، وقد بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين (0.688) بمستوى دلالة (0.000)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، لأن مستوى الدلالة كان أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين المتغيرين بدرجة متوسطة. وفي رأي الباحث جاءت النتيجة على هذا النحو، فهو الوضع الطبيعي لإتقان المهارات. وبالتالي ستكون النتيجة الطبيعية علاقة طردية بين الطلاقة النفسية والذات المهارية. ولو جاءت النتيجة عكس ذلك، لكان هناك مشكلة حقيقية، وكان هناك شيء خاطئ في طبيعة العلاقة بينهما، وهذا الشيء يؤدي إلى رفع المستوى المهاري، ورفع الطاقة القصوى لدى اللاعبين، وهذا يتناسب مع ما جاءت به دراسات كل من (الخيكاني وخماس، 2006).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحث ما يأتي:
1. إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الكرة الطائرة في دول المشرق كان كبيراً حيث كانت النسبة المئوية لاستجابة الدرجة الكلية (81.51%).
 2. إن مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي أندية الكرة الطائرة في دول المشرق كان كبيراً حيث كانت النسبة المئوية لاستجابة الدرجة الكلية (78.54%).
 3. إن أعلى مستوى للطلاقة النفسية كان في مجال الثقة بالنفس (89.47%)، وأقل مستوى كان في مجال تركيز الانتباه (76.82%).

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تُعزى لمتغير الخبرة في اللعب؛ حيث كانت الفروق لصالح الفروق في مجال التحكم والسيطرة، كانت لصالح فئة الخبرة الأكثر من (15 سنة)، أما في مجال آلية الأداء فقد جاءت الفروق لصالح الفئة الأكثر خبرة أي الفئة (أكثر من 15 سنة)، وأما بالنسبة للمجال ككل فقد جاءت الفروق لصالح فئة الأكثر خبرة أي الفئة (أكثر من 15 سنة).

5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تُعزى لمتغير مركز اللعب؟

6. جاءت العلاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية إيجابية متوسطة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يأتي:

1. الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى لدى لاعبي الكرة الطائرة لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وبخاصة عند تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية.

2. زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بتنمية مجال تركيز الانتباه لدى اللاعبين، حيث كان في الترتيب الأخير بالنسبة لمجالات الطلاقة النفسية.

3. زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية، وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين..

4. زيادة الاهتمام بتقدير الذات المهارية وعلاقتها بتنمية الصفات النفسية الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

5. السعي إلى رفع الطلاقة النفسية للاعبين، وكذلك تقدير مفهوم الذات المهارية لإمكانية تأثير ذلك إيجاباً في مستواهم في المنافسات.

6. تحديد الية واضحة لتنمية الصفات النفسية الإيجابية من قبل المدربين لدى لاعبي الكرة الطائرة في دول المشرق العربي.

المصادر والمراجع:

أولا- المراجع العربية:

1. الخيكاني، عامر سعيد، خماس، رياض خليل، عبيد، سوسن هودود . (2006). الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، جامعة بابل، العراق .
2. القدومي، عبدالناصر والخوaja، أحمد . (2010). الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للاعبين الجماعية في فلسطين، مجلة جامعة النجاح الوطنية .
3. الكناني، عايد و حبيب الطاهر (2011). الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق .مجلة علوم التربية الرياضية .العدد الرابع .المجلد الرابع .
4. القدومي، عبد الناصر، والشكعة، علي . (1998). مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين» بحث قدم في المؤتمر العربي الأول لكليات ومعاهد التربية الرياضية، عمان، الأردن .
5. جرادات، أحمد سمير . (2012). العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين .
6. حسن، ثائر رشيد . (2005). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني .
7. حافظ، معين عبدالله . (2003). العلاقة بين القيم التربوية والثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان .
8. خميس، شيماء علي . (2010). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول المجلد الثالث .
9. راتب، أسامة كامل . (1995). علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
10. راتب، أسامة كامل وآخرون . (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة .دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ص 676 .

11. ظاهر، كمال عارف و عبدالكريم، سعاد . (2001). مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة . بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الرابع .
12. عبدالخالق، احمد . (1993). استخبارات الشخصية، دار المعرفة، ط2، الإسكندرية، مصر .
13. علاوي، محمد حسن (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر .
14. علاوي، محمد حسن، (1978)، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار النهضة، القاهرة، مصر .
15. علاوي، محمد حسن . (1992). علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر .
16. علاوي، محمد حسن . (1998). مدخل في علم النفس الرياضي .مركز الكتب للنشر، القاهرة، مصر .
17. علاوي، محمد حسن و محمد نصر الدين رضوان . (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي .دار الفكر العربي .القاهرة .ص 616-631 .
18. عنان، محمود عبدالفتاح . (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
19. نوفل، مبارك محمد . (2014). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر .
20. هويدة إسماعيل إبراهيم . (2005). بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق .جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .

ثانياً المراجع الأجنبية:

1. Csikzentmihalyi, M . (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* .New York: Harper & Rowe .
2. Jackson, S, A . (1996). *Towards a conceptual understanding to the flow experieince in elite athletes* .*Research Quarterly for Exercise and Sport* .67 (1) , pp 76- 90 .

3. Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002). *Assessing flow in physical activity: The flow state scale- 2 and dispositional flow state scale- 2*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, pp 133- 150.
4. 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.
5. Jean Fournier, Patrick Gaudreau, Pascale Demontrond- Behr, Jérôme Visioli, Jacques Forest and Sue Jackson . (2007). *French translation of the Flow State Scale- 2: Factor structure, cross- cultural invariance, and associations with goal attainment*. *Psychology of sport and Exercise* .8, pp 879- 916.
6. Lirge .c . (1992) , *Girls and women's sport, and self- confidence*, *Quest*, vol . (44) No (22) , p .158- 178 .
7. Marsh .H, (1998) , *Age and gender effects in physical self concept for adolescent elite athletes and non athletes*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol (2) , pp 228- 245 .
8. Nunnally, J .C . (1978) , *Psychometric Theory*, (2nd ed) , New York: McGraw Hill .
9. Scott, w, (1997) , *The effect of an individual audio mastery rehearsal tape on self- confidence and anxiety of intercollegiate mastery swimmers*, *Dissertation Abstracts International*, B, (57) , p .4738 .
10. Thibodeu .S . (1993) , *A comparison of early career accomplishments and their correlates for graduates who participated in intercollegiate athletics and those who did not (Non athletes)* , *Dissertation Abstracts International*, A, p .143 .
11. Yang .G, (1995) , *An investigation of relationship among self- confidence, self efficacy, Competitive anxiety and sport performance*, *Dissertation Abstracts International*, A (56) , p .138 .
12. Young, J, A . (1999) . *“Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives”* .*Unpublished Doctoral Dissertation*, Monash university at Melbourne .