

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمعرفة العلمية للاعبين الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي

م.م السجاد عباس مخيف

جامعة القاسم الخضراء – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

Corresponding Author: E-mail:

ARTICLE INFO

Received: 03 Jan
Accepted: 22 June
Volume: 1
Issue: 2

ABSTRACT

يعتبر تطوير مجال التربية البدنية والرياضة في غاية الأهمية للوصول إلى المستويات المستهدفة في مجال الأنشطة الرياضية، وبما أن موضوع البطولات الرياضية يعد إعداداً شاملاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية الاحترافية فلا بد من الاهتمام بها إلى النظر في حالة الرياضي من عدة جوانب، من أهمها أهمية العمل على الجوانب الذهنية والبدنية والفنية والتكتيكية للرياضة بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص حتى يتم تحقيق النتائج المرجوة و يعتبر موضوع الطلاقة العقلية من المواضيع النفسية التي ظهرت مؤخراً بشكل واضح في الأبحاث العلمية، لأن هذا الموضوع مهم جداً للوصول للاعب إلى المستوى الذي يريده في المستقبل. تعد المعرفة أيضاً أحد الأهداف الشاملة لمعظم برامج التربية البدنية، سواء كنت مدرباً أو رياضياً، فمن المهم بالنسبة لهم فهم جميع أنواع القوانين والقواعد وفنون الأداء والمصطلحات والبرامج. يجب على المدربين الرياضيين تزويد الرياضيين بالمعرفة المتعلقة بالأنشطة الرياضية وتعليمهم الأسس والخطوات اللازمة للحفاظ على المهارات المكتسبة ومستويات الأداء. وتعتبر كرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تتطلب أداءً فنياً وتكتيكياً وبنياً وذهنياً جيداً، ويلعب الجمع بين المتطلبات الفنية والبدنية دوراً بارزاً في إتقان ونجاح الأداء وعملية التكيف المستمر. تتميز لعبة الكرة الطائرة بالسرعة والدقة والتحكم، مما يجسد أهمية إتقان كافة جوانب اللعبة.

الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية – المعرفة العلمية – كرة الطائرة

Abstract

Developing the field of physical education and sports is considered extremely important to reach the targeted levels in the field of sports activities, and since the subject of sports tournaments is a comprehensive preparation for the requirements of professional sports activities, attention must be given to it and to consider the condition of the athlete from several aspects, the most important of which is the importance of working on the mental aspects. The physical, technical and tactical aspects of sports in general and volleyball in particular until the desired results are achieved. The topic of mental fluency is considered one of the psychological topics that have recently appeared clearly in scientific research, because this topic is very important for the player to reach the level he wants in the future. Knowledge is also one of the overarching goals of most physical education programs, whether you are a coach or an athlete, it is important for them to understand all kinds of laws, rules, performing arts, terminology and programs. Sports coaches must provide athletes with knowledge related to sports activities and teach them the foundations and steps necessary to maintain acquired skills and performance levels. Volleyball is considered a team sport that requires good technical, tactical, physical and mental performance, and the combination of technical and physical requirements plays a prominent role in the mastery and success of performance and the process of continuous adaptation. The game of volleyball is characterized by speed, accuracy, and control, which embodies the importance of mastering all aspects of the game.

Keywords: psychological fluency - scientific knowledge - volleyball

المقدمة

يعتبر تطور مجالات التربية البدنية والرياضية أمراً بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات الهادفة في مجالات الأنشطة الرياضية، ولما كانت مشكلة البطولة الرياضية تتمثل في الأعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الذي يستلزم الاهتمام بحاله اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجوانب النفسية والبدنية، والمهارية، والخطية وما إلى ذلك من مجالات في ممارسه الأنشطة الرياضية عامه ورياضه الكرة الطائرة وخاصة حتى يتحقق النتائج المرجوة.⁽¹⁾

وموضوع 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.

(1) محمد الديب: حاله الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة، ط1، القاهرة، الدار المصرية للتأليف والترجمة، 2007، ص1.



كما ان المعرفة تعد أحد الأهداف العامة لمعظم برامج التربية الرياضية وكذلك برامج اللياقة البدنية سواء كانوا مدربين ام لاعبين فمن الأمور المهمة معرفتهم بالقانون، القواعد، فن الاداء، المصطلحات والخطط لجميع أنواع النشاط الرياضي ويجب ان يقوم المدرب الرياضي بإكساب اللاعبين المعرفة الخاصة بالنشاط الرياضي وكذلك تعليمهم الاسس والخطوات اللازمة للمحافظة على المهارات المكتسبة والمستوى الأداء.

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الجماعية التي تتطلب اداء مهاري، وخططي، وبدني، ونفسي جيد، حيث تلعب اليه المهارة مقترنه بالمتطلبات البدنية دوراً بارزاً في عمله اتقان ونجاح الاداء، وكذلك التعديلات المستمرة للعبة والتي اكسبتها السرعة والدقة والتحكم بالأداء، يعكس مدى أهمية اتقان جميع الفرق لمتطلبات لعبه الكرة الطائرة.(2)

والطلاقة النفسية تعني تمتع اللاعبين اثناء الاداء بمقدرة ذهنية وبدنية عالية، وتتميز بالتركيز والتحكم التام خلال الاداء الرياضي، ويمكن القول ان التكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الاداء والانعزال عن مصادر التشتت يؤدي الى زيادة القدرة على الاداء الالي دون جهد 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 انتاج أكبر قدرة ممكن من الأفكار في وحدة زمن.(3)

ذكر راتب أن الطلاقة النفسية هي الوسيلة الأفضل لتحقيق أداء رياضي ممتاز، حيث يستطيع الرياضي من خلالها تحقيق أداء متميزاً. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطلاقة النفسية تحدث بدون أن تؤثر عليها التوترات المختلفة، وخاصة تلك التي تنشأ نتيجة للانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل.

ويؤكد صدقي على ان الطلاقة النفسية بانها تجريبية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لا نجاز أو مواجهة هذا التحديات.(4)

ويضيف العالم النفسي الامريكي (Csikszentmihalyi) ان الطلاقة النفسية هي اقصى درجه من الخبرة النفسية الإيجابية لدى الفرد. وانه من الضروري ان يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وانه ليس من المعقول ان يمارس الفرد النشاط وبتقنه دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك، وقد يكون الجانب المعرفي الحاسم بين فرد وآخر.

والطلاقة النفسية هي أفضل حاله من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد - ان لم تكن أهم - مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي الى حاله الطلاقة النفسية.(5)

ويضيف الباحث في هذا الصدد ان 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 الاداء.

ويستطيع من خلالها اللاعب تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية مثل التوتر والقلق أو التعصب.

(2) زكي حسن: الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريب، ط2، مصر، منشئة المعارف، 1998، ص4.

(3) جمال جهاد: تنمية مهارات التفكير من خلال النتائج الدراسية، ط1، دولة الامارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2005، ص50.

(4) محمد صدقي: علم النفس الرياضة، ط2، مصر، المكتب الجامعي الحديث، 2004، ص197.

(5) اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2000، ص306.

وأخيراً يمكن الاستنتاج ان الطلاقة النفسية هي حاله يستطيع اللاعب الرياضي ان يستمتع بها، اذا امتلك المقومات النفسية الصحيحة التي تساعده للوصول الى مبتغاة الرياضي وذلك من خلال المواظبة على الاشتراك في المباريات التي تساعده على ان يثق بنفسه وقدراته، وتركيز انتباهه على الاداء فقط، دون الاكتراث الى الجمهور الرياضي، أو وسائل الاعلام المتابعة للمباريات.

1-2 مشكلة البحث:

يعد موضوع الدراسة من الموضوعات العلمية الهامة والحيوية في مجال علم النفس الرياضي ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة كانت قليلة اذ يرى العديد من علماء النفس الرياضي ان وصول اللاعب الى المستويات الرياضية العالية يتناسب على حاله الطلاقة ومن هذا الصدد يشير (راتب) الى ان الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسيه لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل ادى اثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاق النفسية عادة نتيجة ارتقاء مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية.⁽⁶⁾

كما ان المعرفة العلمية تساعد الرياضيين المدربين خاصاً في الدخول الى مستوى الاداء الناجح ومن هنا تكمن مشكله البحث التي تسلط الضوء على حاله الطلاق النفسية والمعرفة العلمية كجوانب نفسية مهمة يحتاجها أغلب لاعبي الأنشطة المختلفة بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص.

1-3 أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على:

- 1- الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.
- 2- المعرفة العلمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.
- 3- العلاقة بين الطلاقة النفسية والمعرفة العلمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.

1-4 فروض البحث:

- 1- ما درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.
- 2- هل هناك علاقة بين الطلاقة النفسية والمعرفة العلمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اجريت الدراسة على اللاعبين لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.
- 1-5-2 المجال الزمني: اجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2023-12-3 الى 2024-3-3.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية الطلاقة النفسية

(6) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، 2004، ص67.



هي الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف (7).

وتتميز حاله الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها (8) ويعرفها (Gulford) بأنها القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الدالة.

1-1-1-2 أنواع الطلاقة النفسية

لقد حدد كسكزيمهالي نوعان من الطلاقة: الطلاقة الاختبارية مقابل الطلاقة الموجهة بهدف – Experiential Versus Goal Directed Flow.

– الطلاقة الاختيارية: وهي ترتبط بالأنشطة الترويحية

– الطلاقة الموجهة بهدف: وهي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد والسلوك الواضح، تركيز الانتباه، التحدي والاستثارة بالأنشطة الترويحية.

بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط بكل من المهارة والتحكم والأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بأن حالة الطلاقة أكثر ظهوراً في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.

2-1-2 المعرفة العلمية:

2-1-2-3 وهي أرقى مستويات المعرفة وأكثرها اختزالاً وفائدة للبشرية وترتبط بالتنظيم الفكري.

والمعرفة العلمية عمودها النشاط العقلي. فالمعرفة بشكل عام تستند على اتساق الجانب النظري والتطبيقي كل يكمله الآخر ويستند إليه.

1-2-1-2 خطوات المعرفة العلمية:

– الملاحظة: فالمنهج العلمي يبدأ بمرحلة الملاحظة المنظمة للظواهر التي يراد دراستها

– التجربة: وهي ملاحظه علميه تحت الضبط والتحكم في ظروف معينة

– الوصول إلى تعميمات علمية: حيث تتحول الفروض التي تم التأكد منها إلى قانون، أي علاقه مؤكده وثابته بين متغيرين

2-2-1-2 مكونات المعرفة العلمية:

يرى العلماء ان المعرفة العلمية تتشكل من جانبين مترابطين ومتكاملين

1-2-2-1-2 الجانب الحسي (العياني):

(7) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، 2004، ص177.

(8) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، 2000، ص163.



تبدأ المعرفة دائماً بالخبرة الحسية فالحواس هي التي تزودنا بالخبرة المباشرة بمواضع العالم الخارجي المحيط بنا والمستقل عنا فأول انطباع عن العالم الخارجي يأتي عن طريق الحواس، فهي النافذة التي تدخل منها موضوعات العالم الخارجي الى عقل الانسان.

2-2-2-1-2 الجانب العقلي (المجرد):

يعد التفكير العقلي او المجرد صفة انسانية خالصة، نظراً لما يتمتع به الانسان من جهاز عصبي معقد ومتطور ويعتمد الجانب العقلي من المعرفة العلمية على استخدام الرموز بينما يعتمد الجانب الحسي على الاحساسات المباشرة التي ترتبط بالأشياء الملموسة.

2-1-3 الكرة الطائرة:

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين ويتكون كل فريق من ستة (6) لاعبين ويفصل الفريقين بواسطة شبكة موضوعة في منتصف الملعب مقاسه (الملعب) 18*9 متر وهدف اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس وإجباره على فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة الى ملعب الفريق المنافس فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب ويسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث (3) لمسات في جانب ملعبهم قبل ان تعبر الشبكة وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

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

2-3 عينه البحث

من الأمور الهامة التي ينبغي على الباحث مراعاتها هي حصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وعلى هذا تكونت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي والبالغ عددهم (26) لاعباً.

3-3 ادوات البحث

لغرض القيام بعملية التقويم بشكل دقيق ومنظم تم استخدام ادوات ووسائل عملية تتلاءم وطبيعة البحث وهي كالآتي:

* المصادر والمراجع العملية

* استمارة الملاحظة

* استمارة تفرغ البيانات

* الكادر المساعد (فريق العمل)

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 مقياس الطلاقة النفسية

استخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة من تصميم هويدا اسماعيل (2005)⁽⁹⁾ ويتضمن المقياس أربعة ابعاد وتتمثل في مجال الاستمتاع 17.

فقرة - مجال الابتعاد عن القلق 11 فقره - مجال التركيز في الاداء 9 فقرات - مجال

الثقة العالية 5 فقرات. ويتكون المقياس من 42 عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس ثلاثي التدرج (اوافق بدرجة كبيرة - اوافق بدرجة متوسطة - اوافق بدرجة قليلة) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

3-1-4-1 المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: الصدق:

1- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس على خمسة من اعضاء هيئة التدريس في كليه التربية البدنية والرياضة في جامعه بابل وذلك في الفترة من 2023-12-14 الى 2024-1-2 وقد اسفرت النتائج عن قبول المحاور بعبارتها بنسبه 100% على تطبيق المقياس بيئة بابل.

3-1-4-2 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس ومدى دقتها وملائمة البدائل ومدى استيعاب اللاعبين للمقياس وتشخيص الغموض والتعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الأساسية، وللكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث اللغة والمضمون واستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس، والتعرف على جميع السليبيات قبل اجراء التجربة الرئيسية. عليه اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (18 | 12 | 2023) على عينة من الطلاب مكونه من (6) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الباحث يسجل جميع الملاحظات التي طرحها للاعبين وقد تبين من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة وجاءت النتائج مشجعة نحو أداة القياس من حيث كيفية الاجابة عليه، واستيعاب اللاعبين للفقرات ووضوحها وخلوها من الصعوبة والغموض، وقد حدد في هذه التجربة الزمن المستغرق لأداء الاختبار وقد تراوح بين (8-10) دقائق.

3-1-4-3 التجربة الأساسية:

باشر الباحث بإجراء تجربته الرئيسية والتي يقصد بها تطبيق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددها (15) لاعب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، في المدة المحصورة بين (7-9/1/2024) وتحت الشروط والتعليمات نفسها، وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساس قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث جميعهم وترتيبها في جداول تمهيداً لتحليل فقرات المقياس إحصائياً، واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة

ت	النادي	عدد العينة	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	بابل	15	26	57.69%

(9) هويدا اسماعيل: بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، العراق 2005، ص25.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج قياس الطلاقة النفسية

بعد توزيع استمارات مقياس الطلاقة النفسية على لاعبي الكرة الطائرة، قام الباحثون بتصحيح إجابات العينة على هذا المقياس لتحديد النتائج في جدول رقم ٢.

جدول (2)

يوضح قيم مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين

المعرفة العلمية	مجالات الطلاقة النفسية				الوسائل الاحصائية
	الثقة الجيدة	التركيز في الاداء	تقليل القلق	التمتع	
125.22	8.98	18.49	21.36	36.80	الوسط الحسابي
6.35	1.09	1.14	2.32	2.38	الانحراف المعياري

من خلال النظر إلى جدول (2)، يمكننا أن نرى أهمية قيم مجالات الطلاقة النفسية. ووفقاً للجدول، فإن اللاعبين حصلوا على متوسط قيمة (36.80) درجة فيما يتعلق ب (مجال التمتع). وهذه قيمة متوسطة، إذا ما أخذنا في الاعتبار القيمة المتوقعة للمتوسط في هذا المجال والتي تبلغ (34) درجة. وتتراوح أعلى وأدنى درجة ممكنة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في هذا المجال بين (51-17). تم الحصول على القيمة المتوقعة للمتوسط من خلال جمع درجات مقياس التقدير (1،2،3) وقسمتها على (3) وضربها في (17)، وهو عدد الفقرات في المجال (1). من خلال الاطلاع على تعريف (مجال التمتع) (2)، يمكننا أن نستنتج أن الحالة المتوسطة لشعور اللاعبين بتحدي مهام الأداء ومتطلباتها لقدراتهم الشخصية تجعلهم يشعرون بالاستمتاع والرضا والحماس لمحاولة بذل أقصى جهد وأداء ممكن. ومع ذلك، يمكن تفسير عدم وصول اللاعبين إلى درجة عالية في هذا المجال بوجود تعارض بعض الحالات النفسية التي يتعاملون معها. فمن جهة، قد يظهرون الإصرار على تحدي متطلبات الأداء وغير ذلك، ومن جهة أخرى، يمكن أن نجد غياب الاستمتاع الذي قد يكون له درجات (40) وبدائل الإجابة (5) وأدنى درجة هي (40). وتم حساب القيمة المتوقعة للمتوسط بنفس الطريقة المذكورة لمجالات الطلاقة النفسية وبلغت (120) درجة. يمكننا أن نستنتج من ذلك أن الدرجة المؤشرة للاعبين هي قيمة متوسطة تؤكد تقديرهم للمهارات التي يمتلكونها وكفايتهم واستعدادهم للمهارات الحركية في لعبة الكرة الطائرة. ويرجع ذلك، في نظر الباحثين، إلى أن المهارات التي تميزهم عن غيرهم من الأشخاص الذين لا يلعبون اللعبة تجعلهم يقدرون مهاراتهم بشكل جيد. ومع ذلك، فإنهم لا يصلون إلى مستوى عالي بسبب

3-4 عرض نتائج العلاقة بين الطلاقة النفسية والمعرفة العلمية

بعد الحصول على نتائج اللاعبين في المقياس (اداتا البحث) تم استخدام وسيلة احصائية لتعرف على طبيعة الارتباط بين متغري الطلاقة النفسية (بمجالاتها الأربعة) والمعرفة العلمية للاعبين الكرة الطائرة وقد ظهرت النتائج في جدول (3)

جدول (3)



يوضح علاقة الارتباط بين مجالات الطلاقة النفسية والمعرفة العلمية للاعبين الكرة الطائرة

المعنى	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	المعرفة العلمية	مجالات الطلاقة النفسية
معنوي	2.-	4.602	0.482	التمتع
معنوي	2.-	3.894	0.422	تقليل القلق
معنوي	2.-	2.022	0.235	التركيز في الاداء
معنوي	2.-	9.969	0.766	الثقة

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- يتمتع لاعبو الكرة الطائرة في بابل بمستوى عال من الطلاقة النفسية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية بدلالة المعرفة العلمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية بدلالة المعرفة العلمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فان الباحث يوصي بالتالي:

- 1- زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية.
- 2- اعداد البرامج التدريبية المناسبة لتميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.
- 3- ضرورة تأهيل اللاعبين نفسيا لمحاولة التغلب والابتعاد عن قلق المباراة.
- 4- ضرورة العمل على زيادة التركيز نحو الاداء بشكل افضل من خلال التطبيق العلمي

المصادر والمراجع:

- 1) إجلال محمد سرى: علم النفس العلاجي، ط2، القاهرة، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 2) أديب محمد الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
- 3) اسامة كامل راتب: تدريب التهارات النفسية، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 2000.
- 4) القاهرة، الدار المصرية للتأليف والترجمة، 2007.
- 5) الكتاب الجامعي، 2005.
- 6) امل عبود، بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرد ، رسالة ماجستير، آلية التربية الرياضي، جامعة بغداد، 2004.

- (7) بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، ط1، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2008.
- (8) جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ يوسف: سيكولوجية الفروق الفردية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1973.
- (9) جمال الدين الأنصاري (ابن منظور) : لسان العرب، ط1، القاهرة، الدار المصرية للتأليف والترجمة، 1992.
- (10) جمل جهاد: تنمية مهارات التفكير من خلال النتائج الدراسية، ط1، دولة الامارات العربية المتحدة، دار
- (11) جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس، ط1، الدار العربية للعلوم، لبنان، 2005.
- (12) حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب، 2002.
- (13) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب، 1997.
- (14) رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، ط2، طرابلس، دار الرواد للنشر والطباعة، 1995.
- (15) زكي حسن: الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس، ط2، مصر، منشئة المعارف، 1998.
- (16) زينب شقير: العنف والاعتراب النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005.
- (17) صالح حسن احمد الداھري: اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات)، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- (18) عبد الحميد مرسي: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1، القاهرة، مكتبة الخانجي، 1976.
- (19) كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، ط2، بيروت، دار النهضة العربية، 1974.
- (20) محمد الديب: حاله الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة، ط1،
- (21) محمد صدقي: علم النفس الرياضة، ط2، مصر، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- (22) مصطفى فهمي: الصحة النفسية دراسات في سيكولوجيا التكيف، ط5، القاهرة، مصر، مكتبة الخانجي، 1998.
- (23) مصطفى فهمي: الصحة النفسية دراسات في سيكولوجيا التكيف، ط5، القاهرة، مصر، مكتبة الخانجي، 1998.
- (24) منى عبد الحليم: مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم - تطبيقات، ط1، القاهرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.