

## الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمعرفة العلمية للاعبى الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي

م.م السجاد عباس مخيف

جامعة القاسم الخضراء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ARTICLE INFO

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

### المخلص

يعد تطوير مجال التربية البدنية والرياضة من الجوانب الاساسية لتحقيق التقدم في مختلف الانشطة الرياضية حيث تمثل البطولات الرياضية مرحلة مهمة في اعداد اللاعبين بصورة احترافية مما يتطلب الاهتمام بعدة جوانب تشمل الحالة البدنية والفنية والتكتيكية الى جانب الجوانب النفسية والذهنية ويبرز هذا الاهتمام بشكل واضح في لعبة الكرة الطائرة لما لها من دور في تحسين مستوى الاداء وتحقيق النتائج المرجوة كما ظهر موضوع الطلاقة العقلية في الدراسات الحديثة بوصفه عاملا مهما يساعد اللاعب على الوصول الى مستويات افضل في المستقبل

تعد المعرفة عنصرا مهما في برامج التربية البدنية والتدريب الرياضي اذ تسهم في توعية اللاعبين والمدربين بالقوانين والمهارات الفنية والمفاهيم المرتبطة بالانشطة الرياضية المختلفة كما تساعد على تطوير الاداء والحفاظ على مستوى المهارات المكتسبة ويقع على المدرب دور اساسي في نقل هذه المعارف وتوظيفها في العملية التدريبية بشكل فعال تعتبر كرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي تتطلب تكاملا بين الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية والذهنية حيث يسهم هذا التكامل في تحقيق اداء متوازن وقابل للتطور المستمر وتمتاز هذه اللعبة بالسرعة والدقة والتحكم مما يؤكد ضرورة اتقان جميع مهاراتها للوصول الى مستويات عالية من النجاح الرياضي

**الكلمات المفتاحية:** الطلاقة النفسية – المعرفة العلمية – كرة الطائرة

### Abstract

The development of physical education and sports is one of the main factors in achieving progress in various athletic activities. Sports tournaments represent an important stage in the professional preparation of athletes, which requires attention to several aspects including physical, technical, tactical, psychological, and mental conditions. This focus is especially evident in volleyball due to its role in improving performance levels and achieving desired outcomes. In recent studies, mental fluency has emerged as an important concept that helps athletes reach better levels of performance in the future.

Knowledge is considered an essential element in physical education and sports training programs, as it contributes to educating athletes and coaches about rules, technical skills, and concepts related to different sports activities. It also helps in developing performance and maintaining acquired skill levels. Coaches play a key role in transferring this knowledge and applying it effectively within the training process.

Volleyball is regarded as a team sport that requires integration between technical, physical, tactical, and mental aspects. This integration contributes to achieving balanced performance and continuous improvement. The game is characterized by speed, accuracy, and control, which emphasizes the importance of mastering all skills to reach high levels of sporting success.

**Keywords:** psychological fluency - scientific knowledge - volleyball

## المقدمة وأهمية البحث:

### 1-1 التعريف بالبحث:

يعتبر تطور مجالات التربية البدنية والرياضية أمراً بالغ الأهمية للوصول الى المستويات الهادفة في مجالات الأنشطة الرياضية، ولما كانت مشكله البطولة الرياضية تتمثل في الاعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الي يستلزم الاهتمام بحاله اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجوانب النفسية والبدنية، والمهارية، والخططية وما الى ذلك من مجالات في ممارسه الأنشطة الرياضية عامه ورياضه الكرة الطائرة وخاصة حتى يتحقق النتائج المرجوة.<sup>(1)</sup>

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 الى المستويات التي يتمناه مستقبلاً.

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.

ولعبه الكرة الطائرة واحدة من الالعب الجماعية التي تتطلب اداء مهاري، وخططي، وبدني، ونفسي جيد، حيث تلعب اليه المهارة مقترنة بالمتطلبات البدنية دوراً بارزاً في عمليه اتقان ونجاح الاداء، وكذلك التعديلات المستمرة للعبه والتي اكسبتها السرعة والدقة والتحكم بالأداء، يعكس مدى أهمية اتقان جميع الفرق لمتطلبات لعبه الكرة الطائرة.<sup>(2)</sup>

تشير الطلاقة النفسية إلى قدرة اللاعبين على تقديم أداء يتميز بمستوى عال من الكفاءة الذهنية والبدنية أثناء المنافسة، حيث يظهر ذلك من خلال التركيز الجيد والسيطرة الكاملة على الحركات والقرارات خلال النشاط الرياضي. ويسهم الانسجام بين العقل والجسم، إلى جانب الاندماج التام في الأداء والابتعاد عن عوامل التشويش، في تسهيل تنفيذ المهارات بصورة تلقائية وبجهد أقل. كما تعبر الطلاقة عن قدرة الفرد على إنتاج عدد كبير من الأفكار أو البدائل أو الاستخدامات المختلفة عند التعرض لمثير معين، مع سرعة وسهولة في توليدها، فضلاً عن كونها تمثل القدرة على تقديم أكبر كمية ممكنة من الأفكار خلال فترة زمنية محددة.<sup>(3)</sup>

ذكر راتب أن الطلاقة النفسية هي الوسيلة الأفضل لتحقيق أداء رياضي ممتاز، حيث يستطيع الرياضي من خلالها تحقيق أداءً 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.

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

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

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

ويشير صدقي الى ان الطلاقة النفسية تمثل حالة متقدمة من الخبرة الشعورية التي تظهر عندما يدرك الفرد وجود انسجام بين مستوى التحديات التي يواجهها في موقف معين وبين قدراته الشخصية على التعامل معها او تحقيق متطلباتها بنجاح.(4) ويضيف العالم النفسي الامريكي (Csikszentmihalyi) ان الطلاقة النفسية هي اقصى درجة من الخبرة النفسية الإيجابية لدى الفرد.

ومن الضروري ان يمتلك كل رياضي قدرا كافيا من المعلومات والمعارف المرتبطة باللعبة التي يمارسها، اذ لا يمكن للفرد ان يؤدي نشاطه الرياضي بكفاءة وثقة دون قاعدة معرفية تسنده في فهم الاداء ومتطلباته، وقد يشكل الجانب المعرفي عاملا فاصلا في التمييز بين مستوى لاعب 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.

وأخيراً يمكن الاستنتاج ان الطلاقة النفسية هي حاله يستطيع اللاعب الرياضي ان يستمتع بها، اذا امتلك المقومات النفسية الصحيحة التي تساعده للوصول الى مبتغاه 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 لاعب 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 نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل ادى اثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاق النفسية عادة نتيجة ارتفاع 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.

(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.

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



### 3-1 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 3-12-2023 الى 3-3-2024.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة في نادي بابل الرياضي.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 2-1 الدراسات النظرية

##### 2-1-1 ماهية الطلاقة النفسية

هي الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف<sup>(7)</sup>.

وتتميز حاله الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها<sup>(8)</sup> ويعرفها (Gulford) بانها القدرة على انتاج أكبر عدد من الافكار الدالة.

##### 2-1-1-1 انواع الطلاقة النفسية

حدد كسكزنيمهالي نوعين من الطلاقة النفسية هما الطلاقة التجريبية والطلاقة الموجهة نحو هدف معين Experiential Versus Goal Directed Flow

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

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



- الطلاقة التجريبية وهي التي ترتبط بالانشطة الترويحية والترفيهية
- الطلاقة الموجهة نحو الهدف وهي التي ترتبط بالانشطة التي تسعى الى تحقيق اهداف محددة مثل البحث والعمل ويتطلب كل من هذين النوعين انشطة مختلفة يتم اعدادها لتسهيل الوصول الى حالة الطلاقة النفسية حيث يميل الافراد قليلو الخبرة الى اعتبار الطلاقة حالة من المتعة واللذة ويربطونها بعدة مظاهر منها تغير الاحساس بالوقت والانغماس الكامل في النشاط ووضوح السلوك والتركيز العالي والتحدي والاثارة في الانشطة الترويحية
- بينما ينظر ذوو الخبرة الى الطلاقة على انها حالة ترتبط بالمنفعة والانجاز ولا يركزون على الجانب الجمالي او الاسلوبي ويربطونها بعناصر مثل المهارة والتحكم والاهمية والخبرة في الانشطة التي تحكمها توجهات المهام كالبحث والعمل كما تشير بعض الآراء الى ان حالة الطلاقة النفسية تكون اكثر ظهورا في الانشطة الموجهة نحو الهدف مقارنة بالانشطة الترويحية
- بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على انها للمنفعة ولا ينظرون الى الاسلوب أو الجمال ويرتبط بكل من المهارة والتحكم والأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان حالة الطلاقة أكثر ظهوراً في اثناء الانشطة التي يحكمها توجه المهمة من الانشطة الترويحية.

## 2-1-2 المعرفة العلمية:

- 2-1-3 وهي ارقى 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 اليه.

## 2-1-2-1 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 الى تعميمات علميه: حيث تتحول الفروض التي تم التأكد منها الى قانون، أي علاقه مؤكدة وثابتة بين متغيرين

## 2-2-1-2 مكونات المعرفة العلمية:

يرى العلماء ان المعرفة العلمية تتشكل من جانبين مترابطين ومتكاملين

## 2-2-1-2-1 الجانب الحسي (العياني):

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

## 2-2-1-2 الجانب العقلي (المجرد):

يعد التفكير العقلي او المجرد صفة انسانيه 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.

## 3-1-2 الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي يتنافس فيها فريقان ويتكون كل فريق من ستة لاعبين ويفصل بين الفريقين شبكة مثبتة في منتصف الملعب الذي تبلغ ابعاده 18 في 9 امتار وتهدف اللعبة الى اسقاط الكرة داخل ملعب الفريق المنافس او دفعه الى ارتكاب خطأ يؤدي الى فقدان السيطرة على الكرة او اعادتها خارج حدود الملعب ويسمح لكل فريق بلمس الكرة ثلاث مرات كحد اقصى داخل ملعبه قبل ارسالها فوق الشبكة الى الطرف الاخر كما يمكن ضرب الكرة باستخدام اي جزء من اجزاء الجسم وفقاً لقوانين اللعبة

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

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

#### 3-2 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 كالاتي:

\* المصادر والمراجع العملية

\* استمارة الملاحظة

\* استمارة تفرغ البيانات

\* الكادر المساعد (فريق العمل)

#### 4-3 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 مقياس الطلاقة النفسية

استخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة من تصميم هويدة اسماعيل (2005)<sup>(9)</sup> 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 هيئه 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 بيئه بابل.

#### 3-1-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية بهدف التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ودقة صياغتها ومدى مناسبة البدائل المطروحة كما سعى الى التحقق من فهم اللاعبين لمحتوى المقياس وتشخيص اي غموض محتمل فيه والتعرف على الاخطاء قبل تطبيق التجربة الاساسية اضافة الى ذلك هدفت التجربة الى كشف الفقرات غير الواضحة من حيث اللغة او المعنى ودراسة الظروف المحيطة بالظاهرة محل البحث وتحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس، والتعرف على جميع السلبيات 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

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



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

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 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 المهارة 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 الاطلاع على جدول (2) يتضح مستوى قيم مجالات الطلاقة النفسية حيث يظهر ان اللاعبين حققوا متوسطا بلغ (36.80) درجة في مجال التمتع وهي قيمة تقع ضمن المستوى المتوسط مقارنة بالمتوسط المتوقع لهذا المجال والذي يقدر بـ (34) درجة وتتراوح الدرجات الممكنة في هذا المجال بين حد ادنى قدره (17) درجة وحد اعلى يبلغ (51) درجة وقد تم احتساب المتوسط المتوقع من خلال جمع بدائل مقياس التقدير (3، 2، 1) ثم قسمتها على (3) وضرب الناتج في عدد فقرات المجال والبالغ (17) فقرة

وبالرجوع الى تعريف مجال التمتع يمكن الاستنتاج ان المستوى المتوسط لشعور اللاعبين بتحدي متطلبات الاداء وقدرتهم على التعامل معها يسهم في شعورهم بالرضا والحماس وبذل اقصى جهد ممكن اثناء الاداء

اما عدم وصول اللاعبين الى مستوى مرتفع في هذا المجال فقد يعود الى تداخل بعض الحالات النفسية التي يمرون بها حيث يظهر لديهم من جانب العزيمة على مواجهة متطلبات الاداء بينما يقابل ذلك من جانب اخر ضعف في الشعور بالمتعة وبالنسبة للدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح بين حد اعلى يبلغ (40) درجة وحد ادنى مماثل فقد بلغت القيمة المتوقعة للمتوسط (120) درجة وفق الطريقة نفسها المستخدمة في مجالات الطلاقة النفسية وتشير النتائج الى ان المستوى العام للاعبين يقع ضمن الدرجة المتوسطة مما يعكس تقديرهم المتوسط لحالة الطلاقة النفسية

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 للاعبى الكرة الطائرة وقد ظهرت النتائج في جدول (3)

#### جدول (3)

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

المعنوية	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:

### 5-1 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.

### 5-2 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 الدايري: اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات)، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- (18) عبد الحميد مرسى: 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 للاعبى الكرة الطائرة، ط1،
- (21) محمد صدقي: علم النفس الرياضية، ط2، مصر، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- (22) مصطفى فهمي: الصحة النفسية دراسات في سيكولوجيا التكيف، ط5، القاهرة، مصر، مكتبة الخانجي، 1998.
- (23) منى عبد الحليم: مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم - تطبيقات، ط1، القاهرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.

هويدة اسماعيل ابراهيم، المصدر السابق