

الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة

د/رامى عمرو جاد

الباحثة/وسام كمال الدين حسين

مقدمة ومشكلة البحث :

يتوقف نجاح الإعداد النفسي للرياضي من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية إلي حد كبير علي إمكانية التعرف علي تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلي Optimun Psychic Energy وهي تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي وهذه الحالة يطلق عليها كسكز نتمهالي حالة الطلاقة النفسية State of psychology Flow . (٨ : ٩٧)

كما يذكر محمد علاوي (١٩٩٨) أن المتغيرات النفسية هي أحد المتطلبات الهامة التي تطرقت إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية للوصول إلي المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين علي المستوي المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام ألا وهو " العامل النفسي " الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الإنجاز والفوز أو الانتصار بالمنافسة. (٤ : ١٣٥)

ويبري آرثر ومرر Arthur S. Marr (١٩٩٩) أنه بالنظر إلي الظواهر النفسية نجد الطلاقة النفسية التي ظلت من أقلها فهماً وخاصةً في المنافسات الرياضية إلا أنها أكثر الخبرات ثراءً التي يمكن للرياضي تذكرها لأنها تحقق زيادة الفعالية المعرفية، وانهماك الرياضي في الأداء من خلال بقاء الرياضي في المنطقة الإدراكية A perceptual zone لتطابق القدرات والمهارات مع التحديات. (٧ : ١)

ويذكر محمد عبدالعزيز (٢٠١١) أن الطلاقة النفسية تمثل جانب هام بالنسبة لإعداد الرياضي لحالة الطلاقة النفسية المثلي ذات الصعوبة في تحقيقها، ولوجود العديد من المسميات المعبرة عنها، ولصعوبة تحديد مكونات هذه الظاهرة، ولتعدد خصائصها والاشتراطات التي ترتبط بظهور هذه الحالة condition Associated، بالإضافة للعديد من الأفكار والأداءات

Thoughts and Actions التي يضعها كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي لتظهر حالة الطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق النتائج المرجوة Desired Outcome نتيجة لفهم وتحسين خبرة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين كأحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي. (٥ : ٢)

وهنا تتفق الباحثة مع ما ذكره أحمد فوزي (٢٠٠٦) أنه هناك مجموعة من الحاجات النفسية لدي كل رياضي يمكنها إذا استثيرت أن تدفعه إلي النشاط ، فالحاجة إلي التقدير والتفوق الرياضي هي طاقة كامنة إذا تم استثارتها بواسطة المدرب أو الأهداف الحركية التي تتحدى قدراته وتجعله في حالة توترية داخلية تنزع به إلي النشاط، وكلما زادت هذه الحاجة أو مثيلتها وزادت استثارتها زاد النشاط، ومن ثم عدد المحاولات الحركية في التدريب، فالدافعية هي أساس التدريب الرياضي، والمدرب الواعي هو الذي يستطيع أن يستثير دافعية لاعبيه باستمرار لمزيد من النشاط خلال التدريب، ومن ثم يزيد من تقدم المستوى الرياضي للاعب، وهنا تأخذنا مشكلة البحث لمعرفة ضرورية وهي التعرف علي طبيعة اللاعب والإجراءات الهادفة إلي استثارة دافعيته نحو التدريب والاستثارة المناسبة له. (١ : ١٦٢)

فدراسة الطلاقة النفسية لدي الناشئات في رياضة السباحة له أهمية خاصة وذلك بسبب عدم وجود أبحاث تناولت الطلاقة النفسية لهذه الفئة ذلك علي حد علم الباحثة والتي يمكن الاستفادة من نتائجها في مواقف التدريب أو المنافسة.

ويعتبر قياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز تمثل الخطوة الأولى في هذه العملية، فضلاً عن إجادة تنظيم الطلاقة النفسية والمقدرة العضلية للرياضي من خلال مساعدة ناشئات السباحة علي التحكم والسيطرة علي أفكارهم وانفعالاتهم في غضون عملية التدريب أو المنافسة الرياضية.

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

– تري الباحثة أن دراسة الطلاقة النفسية لها أهمية كبرى في جميع المجالات عامة وفي مجال علم النفس الرياضي خاصة وبخاصة في رياضة السباحة والبحث في متغيراتها وكيفية قياسها



وقت حدوثها وعندما تسمح هذه القياسات بمقارنتها وارتباطها بالتكوينات النفسية الأخرى فيعد هذا من الجوانب الهامة في مجال علم النفس الرياضي.

- فمن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمت في مجال الطلاقة النفسية لم تجد الباحثة أي دراسة عربية تناولت بالبحث في الطلاقة النفسية لناشئات السباحة علي حد علم الباحثة. وهنا اقتصررت هذه الدراسة علي بناء مقياس للطلاقة النفسية .

- ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة للتعرف علي الطلاقة النفسية لدي ناشئات السباحة.

الأهمية التطبيقية :

- دراسة العلاقة بين أبعاد الطلاقة النفسية بما يحقق أحد أهداف علم النفس الرياضي التطبيقي، ومعرفة مستوي كل منهما، وذلك بهدف تحسين مستوي ناشئات السباحة.

- الاحتفاظ بالمستوي المرتفع الذي يتم الوصول إليه مع الثبات علي ذلك المستوي في مواقف المنافسة الرياضية لدي ناشئات السباحة .

- توجيه ومواجهة حالة القلق إلي حالة الطلاقة النفسية من خلال تنمية القدرات والمهارات النفسية المثلي والمناسبة لرياضة السباحة من خلال البرامج التدريبية التي تعمل علي تحسين المهارات العقلية والنفسية التي تحقق أهداف رياضة السباحة وكذلك تحقيق التوظيف الأمثل للطاقة النفسية والتي تعمل علي وضع أو تعديل مسار الأهداف بما يتماشى مع التحديات التي تواجهها رياضة السباحة إما في مواقف التدريب أو في مواقف المنافسة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة من خلال :-

- بناء مقياس للطلاقة النفسية لناشئات السباحة .

تساؤلات البحث :

- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة ؟

تعريفات البحث :

- الطلاقة النفسية :-



يذكر أسامة كامل راتب (١٩٩٧) بأنها " أفضل حالة من الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها الرياضي مواقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه.

(٢ : ١٦٣)

الدراسات السابقة :

١- دراسة دعاء أحمد محمود (٢٠١٥م) (٣) وكان عنوانها " فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة "، ومن اهم اهدافها التعرف على فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة لاعبي كرة السلة وكانت اهم النتائج تم توصل الباحثة لبناء برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة.

٢- دراسة مريم سليمان عباس (٢٠١٦م) (٦) وكان عنوانها " الطلاقة النفسية وعلاقتها بتحسين أداء مهارات الحركات الأرضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت "، ومن اهم اهدافها التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بتحسين أداء مهارات الحركات الأرضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت وكانت اهم النتائج تم التوصل إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية ومعرفة العلاقة بينه وبين بتحسين أداء مهارات الحركات الأرضية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً

لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في ناشئات السباحة .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٥٠) ناشئة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئة .

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٣٠	١٥٠	١٨٠

أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

– أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف ناشئات السباحة .

– أن تكون العينة ممثلة لجميع من ناشئات السباحة .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في أدوات جمع البيانات : -

– مقياس الطلاقة النفسية لناشئات السباحة "اعداد الباحثة"

خطوات بناء مقياس الطلاقة النفسية لناشئات السباحة "اعداد الباحثة"

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالطلاقة النفسية لناشئات السباحة.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الطلاقة النفسية لناشئات السباحة من خلال المسح

المرجعي ، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:

- الثقة بالنفس .
- تركيز الانتباه .
- مواجهة القلق .
- التحكم والسيطرة الرياضية .
- آلية الأداء .

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الطلاقة النفسية لناشئات السباحة، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، مجال القياس والتقويم. مرفق رقم (١)

٢/١/١/٣/٣ عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق رقم (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

الطلاقة النفسية لناشئات السباحة

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الثقة بالنفس .	١٠	%١٠٠
٢	تركيز الانتباه .	٨	%٨٠
٣	مواجهة القلق .	١٠	%١٠٠
٤	التحكم والسيطرة الرياضية .	٩	%٩٠
٥	ألية الأداء	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الطلاقة النفسية

لناشئات السباحة (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بجميع المحاور.



اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس الطلاقة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئات السباحة ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٨) عبارة. مرفق رقم (٣) وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الطلاقة النفسية لناشئات السباحة .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٨) عبارة حيث قامت الباحثة باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤)



حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المقياس :

صدق المحكمين :

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الثقة بالنفس

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	١٠	%١٠٠
٢	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	١٠	%١٠٠
٣	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٤	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	٧	%٧٠
٥	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	١٠	%١٠٠
٦	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	١٠	%١٠٠
٧	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	٨	%٨٠
٨	أصل إلى قمة الأداء المهارى في المنافسة	١٠	%١٠٠
٩	لدى القدرة لتحقيق أفضل أداء في المنافسة	٧	%٧٠
١٠	اثق دائماً في قدراتي التي تقودني الي النجاح بفرقي	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة

بالنفس) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ولم يتم حذف اي

عبارة ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني تركيز الانتباه

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت أنتباهي قبل المنافسة	١٠	%١٠٠
٢	أرتكبت أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	١٠	%١٠٠
٣	أشعر بعد مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	٩	%٩٠
٤	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	١٠	%١٠٠
٥	أقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٦	استطيع ان افكر بايجابية اثناء المنافسة	٩	%٩٠
٧	أفقد تركيزي عند سماع هتاف ضدي	٩	%٩٠
٨	بؤره إنتباهي مركزه علي المنافس	١٠	%١٠٠
٩	لدي المقدره علي الرؤيه الواسعه السريعه	٧	%٧٠
١٠	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني

(تركيز الانتباه) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ولم يتم

حذف اي عبارة ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث مواجهه القلق

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أحتفظ بهدوئى عند مواجهه المواقف الصعبة	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بأننى مرتبك أثناء المنافسة	٩	%٩٠
٣	يقلبنى آراء لأخرين فى مستوى أدائى	٨	%٨٠
٤	يسهل إثارتى أثناء النافسة	٩	%٩٠
٥	أشعر بالتوتر عند الأشتراك فى مسابقات دولية	٧	%٧٠
٦	أشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	٩	%٩٠

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث مواجهه القلق

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٧	أشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة	١٠	%١٠٠
٨	أفقد أعصابى بسرعة إذا هزمت فى أول المنافسة	٧	%٧٠
٩	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	٧	%٧٠
١٠	أشعر بالخوف من مواجهه المشكلات حتى قبل أن تحدث	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (مواجهه الفلق) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ولم يتم حذف اي عبارة ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع التحكم والسيطرة الرياضية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أحتفظ بالسيطرة على إنفعلاتي رغم ضغط المنافسة	٩	٩٠%
٢	لدى القدرة فى ضبط إنفعلاتى عند مواجهه المنافس	٨	٨٠%
٣	أشعر بالملل وعدم الرغبة فى الأشتراك أو المنافسة	٩	٩٠%
٤	افقد التحكم فى إنفعلاتى بسهولة أثناء المنافسة	١٠	١٠٠%
٥	أتحكم فى إنفعلاتى طوال فترة المنافسة	٨	٨٠%
٦	اتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسي علي ولا اشعر بالضيق	٧	٧٠%
٧	انفعل بشدة عند تغيير ميعاد تدريباتي	١٠	١٠٠%
٨	اشعر بالغضب عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً من قبل الحكم	٩	٩٠%
٩	افتقد للنوم والراحة قبل المنافسات	٨	٨٠%
١٠	افتقد السيطرة علي غضبي عندما يستبعدني مدربي من المنافسات	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التحكم والسيطرة الرياضية) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، ولم يتم حذف اي عبارة ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس آلية الأداء

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتدرب كثيراً لزيادة كفاءتي	٨	٨٠%
٢	يتأثر ادائي بالصعوبات والمشكلات التي تواجهني في المنافسات	٨	٨٠%
٣	اشعر بالخوف عند مقابلة المنافس الذي سبق وهزمني	٩	٩٠%
٤	ابذل الكثير من الجهد لتحقيق الفوز في المنافسات	١٠	١٠٠%
٥	اتجنب المشاركة في المنافسات عند اصابتي	٨	٨٠%
٦	اجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً	٩	٩٠%
٧	أشعر بالرغبة في عدم الذهاب إلى التدريب	٧	٧٠%
٨	افضل التدريب بشدة وقوة بعيداً عن الاشخاص المتكاسلين	٧	٧٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (آلية الأداء) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ولم يتم حذف اي عبارة ليكون المحور من ٨ عبارات.
صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) ناشئة سباحة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	*٠.٥٩٧
٢	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	*٠.٧١٨
٣	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	*٠.٥٣٣
٤	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	*٠.٨٧٩

تابع جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
٥	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	*٠.٦٥٨
٦	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	*٠.٨٦٣
٧	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	*٠.٥١٧
٨	أصل إلى قمة الأداء المهارى في المنافسة	*٠.٦٩٧
٩	لدى القدرة لتحقيق أفضل أداء في المنافسة	*٠.٧٥٥
١٠	اثق دائماً في قدراتي التي تقودني الي النجاح بفريقي	*٠.٦٣٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور تركيز الانتباه

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت أنتباهى قبل المنافسة	*٠.٧١٨
٢	أرتكبت أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	*٠.٦٣٩
٣	أشعر بعد مقدرتى على التركيز أثناء المنافسة	*٠.٦٤١
٤	نقد الجمهور لأدائى يجعلنى أفقد التركيز	*٠.٥١١
٥	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	*٠.٦٣٥
٦	استطيع ان افكر بايجابية اثناء المنافسة	*٠.٦٦٣
٧	أفقد تركيزي عند سماع هتاف ضدي	*٠.٧٤٤
٨	بؤره إنتباهي مركزه علي المنافس	*٠.٥١٩
٩	لدي المقدره علي الرؤيه الواسعه السريعه	*٠.٥٣٦
١٠	أشعر أن تركيزى يكون ضعيفا فى بداية المنافسة	*٠.٥٦٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه)

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور مواجهه القلق

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أحتفظ بهدوئى عند مواجهه المواقف الصعبة	*٠.٣٥٤
٢	أشعر بأننى مرتبك أثناء المنافسة	*٠.٥٨٩
٣	يقلقنى آراء لأخرين فى مستوى أدائى	*٠.٤٤٨
٤	يسهل إثارتى أثناء المنافسة	*٠.٦٣٩
٥	أشعر بالتوتر عند الأشتراك فى مسابقات دولية	*٠.٦٤٤
٦	أشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	*٠.٦١٨
٧	أشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة	*٠.٥٦٤
٨	أفقد أعصابى بسرعة إذا هزمت فى أول المنافسة	*٠.٦١٨
٩	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	*٠.٦٩٠
١٠	أشعر بالخوف من مواجهه المشكلات حتى قبل أن تحدث	*٠.٧١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (مواجهه القلق) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (مواجهه القلق).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور

التحكم والسيطرة الرياضية

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أحتفظ بالسيطرة على إنفعلاتي رغم ضغط المنافسة	*٠.٦١٩
٢	لدى القدرة فى ضبط إنفعلاتي عند مواجهه المنافس	*٠.٤٥٨
٣	أشعر بالملل وعدم الرغبة فى الأشتراك أو المنافسة	*٠.٨٧٤
٤	افقد التحكم فى إنفعلاتي بسهولة أثناء المنافسة	*٠.٧٤٢
٥	أتحكم فى إنفعلاتي طوال فترة المنافسة	*٠.٦٣٥
٦	أتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسي علي ولا اشعر بالضيق	*٠.٥٣٩
٧	انفعل بشدة عند تغيير ميعاد تدريباتي	*٠.٦٤٦
٨	اشعر بالغضب عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً من قبل الحكم	*٠.٦٥٨
٩	افتقد للنوم والراحة قبل المنافسات	*٠.٥٨٨
١٠	افتقد السيطرة علي غضبي عندما يستبعدني مدربي من المنافسات	*٠.٦١٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التحكم والسيطرة الرياضية) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (التحكم والسيطرة الرياضية)

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور ألية الأداء

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اتدرب كثيراً لزيادة كفاءتي	*٠.٦٨٩
٢	يتأثر ادائي بالصعوبات والمشكلات التي تواجهني في المنافسات	*٠.٧٤٨
٣	اشعر بالخوف عند مقابلة المنافس الذي سبق وهزمني	*٠.٦٣٧
٤	ابذل الكثير من الجهد لتحقيق الفوز في المنافسات	*٠.٦١٨
٥	اتجنب المشاركة في المنافسات عند اصابتي	*٠.٥٦٢
٦	اجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً	*٠.٥٥٨
٧	أشعر بالرغبة في عدم الذهاب إلى التدريب	*٠.٥٧١
٨	افضل التدريب بشدة وقوة بعيداً عن الاشخاص المتكاسلين	*٠.٦٠٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (ألية الأداء) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (ألية الأداء)

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

م	المحاور	الارتباط
١	الثقة بالنفس .	*٠.٨٤٤
٢	تركيز الانتباه .	*٠.٨٢٥
٣	مواجهة القلق .	*٠.٧٩٩
٤	التحكم والسيطرة الرياضية .	*٠.٨١٢
٥	ألية الأداء	*٠.٨٤٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,632$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) ناشئة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٤)

معامل الفاكورنباخ والمحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

الدرجة	المحاور	المقياس
١	الثقة بالنفس .	*٠.٧٧٨
٢	تركيز الانتباه .	*٠.٧٩٤
٣	مواجهة القلق .	*٠.٨٤١
٤	التحكم والسيطرة الرياضية .	*٠.٧٦٦
٥	ألية الأداء	*٠.٧٨١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الفا كورنباخ لمحور المقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس .

جدول (١٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

المحاور	المقياس
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٨١٦
معامل جتمان	*٠.٦٤٨
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٨٢١
معامل الفا للجزء الثاني	*٠.٨٥٠



معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨١٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٢١) ومعامل

الفا للجزء الثانى (٠.٨٥٠) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية من الفترة ٢٠١٩/٢/١٠ الي الفترة

٢٠١٩/٢/٢١ م على عينة عشوائية من ناشئات السباحة وقوامها (٣٠) ناشئة سباحة خارج عينة

البحث الأساسية بهدف:

▪ التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.

▪ توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الطلاقة

النفسية من خلال الفترة ٢٠١٩ /٣/٣ م الي الفترة ٢٠١٩/٤/٢٤ م على عينة اساسية وقوامها

(١٥٠) ناشئة سباحة .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

– المتوسط الحسابي.

– الانحراف المعياري.

– معامل الارتباط.

– النسبة المئوية.

– الأهمية النسبية.

٠/٤ عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض النتائج :

١/١/٤ عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول:

– ينص هذا الفرض (ما مستوى الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة ؟).

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث

على عبارات استبيان (الطلاقة النفسية لناشئات السباحة) ورصدت نتائج ذلك فى الجداول التالية

:



جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الاول الثقة بالنفس

ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	احقق افضل اداء في المنافسات الهامة	١٣٠	٨٦.٦٧	٤	٢.٦٧	١٦	١٠.٦٧	٩٢.٠٠	٤١٤	١٩٣.٤٤
٢	اصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	١٢٢	٨١.٣٣	٦	٤.٠٠	٢٢	١٤.٦٧	٨٨.٨٩	٤٠٠	١٥٨.٠٨
٣	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	١٣٢	٨٨.٠٠	٢	١.٣٣	١٦	١٠.٦٧	٩٢.٤٤	٤١٦	٢٠٣.٦٨
٤	اتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	١٢٢	٨١.٣٣	٤	٢.٦٧	٢٤	١٦.٠٠	٨٨.٤٤	٣٩٨	١٥٩.٥٢
٥	اضع اهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	١١٤	٧٦.٠٠	١٦	١٠.٦٧	٢٠	١٣.٣٣	٨٧.٥٦	٣٩٤	١٢٣.٠٤

تابع جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الاول الثقة بالنفس

ن=١٥٠

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
٦	اخشى الفشل فى تحقيق أهدافى	١٢٢	٨١.٣٣	١٢	٨.٠٠	١٦	١٠.٦٧	٩٠.٢٢	٤٠٦	١٥٥.٦٨
٧	يتحسن ادائى فى المواقف التى تتطلب التحدى	١٢٠	٨٠.٠٠	١٢	٨.٠٠	١٨	١٢.٠٠	٨٩.٣٣	٤٠٢	١٤٧.٣٦
٨	اصل الى قمة الأداء المهارى فى المنافسة	١٠٨	٧٢.٠٠	١٨	١٢.٠٠	٢٤	١٦.٠٠	٨٥.٣٣	٣٨٤	١٠١.٢٨
٩	لدى القدرة لتحقيق أفضل أداء فى المنافسة	١٢٠	٨٠.٠٠	١٠	٦.٦٧	٢٠	١٣.٣٣	٨٨.٨٩	٤٠٠	١٤٨.٠٠
١٠	اثق دائما فى قدراتى التى تقودنى الى النجاح بفريقى	١١٨	٧٨.٦٧	١٢	٨.٠٠	٢٠	١٣.٣٣	٨٨.٤٤	٣٩٨	١٣٩.٣٦

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الثقة بالنفس) لاستبيان (الطلاقة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٥.٣٣ % ، ٩٢.٠٠ %).

جدول (١٧)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الثاني تركيز الانتباه

ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استطيع عزل الافكار التي تشتت انتباهي قبل المنافسة	١١١	٧٤.٠٠	٢٣	١٥.٣٣	١٦	١٠.٦٧	٨٧.٧٨	٣٩٥	١١٢.١٢
٢	ارتكبت اخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	١١٢	٧٤.٦٧	٩	٦.٠٠	٢٩	١٩.٣٣	٨٥.١١	٣٨٣	١١٩.٣٢
٣	اشعر بعد مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	١٠٨	٧٢.٠٠	١٦	١٠.٦٧	٢٦	١٧.٣٣	٨٤.٨٩	٣٨٢	١٠١.٩٢
٤	نقد الجمهور لادائي يجعلنى أفقد التركيز	١٠٤	٦٩.٣٣	٢٨	١٨.٦٧	١٨	١٢.٠٠	٨٥.٧٨	٣٨٦	٨٨.٤٨
٥	اقوم دائما بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	١١٠	٧٣.٣٣	١٦	١٠.٦٧	٢٤	١٦.٠٠	٨٥.٧٨	٣٨٦	١٠٨.٦٤
٦	استطيع ان افكر بايجابية اثناء المنافسة	١٠٦	٧٠.٦٧	٢٨	١٨.٦٧	١٦	١٠.٦٧	٨٦.٦٧	٣٩٠	٩٥.٥٢
٧	افقد تركيزي عند سماع هتاف ضدي	١٠٢	٦٨.٠٠	٢٨	١٨.٦٧	٢٠	١٣.٣٣	٨٤.٨٩	٣٨٢	٨١.٧٦
٨	بؤره إنتباهي مركزه على المنافس	٩٠	٦٠.٠٠	٢٨	١٨.٦٧	٣٢	٢١.٣٣	٧٩.٥٦	٣٥٨	٤٨.١٦
٩	لدي المقدره على الرؤيه الواسعه السريعه	١٠٢	٦٨.٠٠	٢٦	١٧.٣٣	٢٢	١٤.٦٧	٨٤.٤٤	٣٨٠	٨١.٢٨
١٠	اشعر ان تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة	٩٨	٦٥.٣٣	٢٠	١٣.٣٣	٣٢	٢١.٣٣	٨١.٣٣	٣٦٦	٧٠.٥٦

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (تركيز الانتباه) لاستبيان (الطلاقة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٥٦ % ، ٨٧.٧٨ %).

جدول (١٨)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الثالث مواجهه القلق

ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	احتفظ بهدوئى عند مواجهه المواقف الصعبة	٩٥	٦٣.٣٣	٢٢	١٤.٦٧	٣٣	٢٢.٠٠	٨٠.٤٤	٣٦٢	٦١.٩٦
٢	اشعر باننى مرتبك اثناء المنافسة	٩٤	٦٢.٦٧	٣٢	٢١.٣٣	٢٤	١٦.٠٠	٨٢.٢٢	٣٧٠	٥٨.٧٢
٣	يقفنى اراء لآخرين فى مستوى ادائى	١١٠	٧٣.٣٣	٢٠	١٣.٣٣	٢٠	١٣.٣٣	٨٦.٦٧	٣٩٠	١٠٨.٠٠
٤	يسهل إثارتى اثناء النافسة	١٠٧	٧١.٣٣	١٨	١٢.٠٠	٢٥	١٦.٦٧	٨٤.٨٩	٣٨٢	٩٧.٩٦
٥	اشعر بالتوتر عند الأشتراك فى مسابقات دولية	١٠٧	٧١.٣٣	١٧	١١.٣٣	٢٦	١٧.٣٣	٨٤.٦٧	٣٨١	٩٨.٢٨
٦	اشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	١٢٠	٨٠.٠٠	١٠	٦.٦٧	٢٠	١٣.٣٣	٨٨.٨٩	٤٠٠	١٤٨.٠٠
٧	اشعر بالقلق اثناء المنافسات المهمة	١١٧	٧٨.٠٠	١٧	١١.٣٣	١٦	١٠.٦٧	٨٩.١١	٤٠١	١٣٤.٦٨
٨	افقد اعصابى بسرعة إذا هزمت فى اول المنافسة	١٢٣	٨٢.٠٠	٨	٥.٣٣	١٩	١٢.٦٧	٨٩.٧٨	٤٠٤	١٦١.٠٨
٩	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	١١٩	٧٩.٣٣	٩	٦.٠٠	٢٢	١٤.٦٧	٨٨.٢٢	٣٩٧	١٤٤.٥٢
١٠	اشعر بالخوف من مواجهه المشكلات حتى قبل أن تحدث	١١٩	٧٩.٣٣	١٤	٩.٣٣	١٧	١١.٣٣	٨٩.٣٣	٤٠٢	١٤٢.٩٢

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على

عبارات المحور (مواجهه القلق) لاستبيان (الطلاقة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة

كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب

المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠.٤٤ %،

٨٩.٣٣ %)

جدول (١٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الرابع التحكم والسيطرة الرياضية

ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	احتفظ بالسيطرة على إنفعلاتي رغم ضغط المنافسة	١٢٩	٨٦.٠٠	٦	٤.٠٠	١٥	١٠.٠٠	٩٢.٠٠	٤١٤	١٨٨.٠٤
٢	لدى القدرة في ضبط إنفعلاتي عند مواجهه المنافس	١٠٦	٧٠.٦٧	١٦	١٠.٦٧	٢٨	١٨.٦٧	٨٤.٠٠	٣٧٨	٩٥.٥٢
٣	اشعر بالملل وعدم الرغبة في الأشتراك أو المنافسة	١٢١	٨٠.٦٧	١٥	١٠.٠٠	١٤	٩.٣٣	٩٠.٤٤	٤٠٧	١٥١.٢٤
٤	افقد التحكم في إنفعلاتي بسهولة أثناء المنافسة	١١٨	٧٨.٦٧	١٣	٨.٦٧	١٩	١٢.٦٧	٨٨.٦٧	٣٩٩	١٣٩.٠٨
٥	اتحكم في إنفعلاتي طوال فترة المنافسة	١١٨	٧٨.٦٧	١٦	١٠.٦٧	١٦	١٠.٦٧	٨٩.٣٣	٤٠٢	١٣٨.٧٢
٦	اتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسي علي ولا اشعر بالضيق	١٢١	٨٠.٦٧	١٥	١٠.٠٠	١٤	٩.٣٣	٩٠.٤٤	٤٠٧	١٥١.٢٤
٧	انفعل بشدة عند تغيير ميعاد تدريباتي	١١٤	٧٦.٠٠	٦	٤.٠٠	٣٠	٢٠.٠٠	٨٥.٣٣	٣٨٤	١٢٨.٦٤
٨	اشعر بالغضب عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً من قبل الحكم	٩٨	٦٥.٣٣	٢٥	١٦.٦٧	٢٧	١٨.٠٠	٨٢.٤٤	٣٧١	٦٩.١٦
٩	افتقد للنوم والراحة قبل المنافسات	١٠٧	٧١.٣٣	١٧	١١.٣٣	٢٦	١٧.٣٣	٨٤.٦٧	٣٨١	٩٨.٢٨
١٠	افتقد السيطرة علي غضبي عندما يستبعدني مدربي من المنافسات	١٠٣	٦٨.٦٧	٢٩	١٩.٣٣	١٨	١٢.٠٠	٨٥.٥٦	٣٨٥	٨٥.٤٨

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التحكم والسيطرة الرياضية) لاستبيان (الطلاقة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح



أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢.٤٤%، ٩٢.٠٠%)

جدول (٢٠)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الخامس آلية الأداء

ن=١٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اتدرب كثيرا لزيادة كفاءتي	١٠٨	٧٢.٠٠	١٢	٨.٠٠	٣٠	٢٠.٠٠	٨٤.٠٠	٣٧٨	١٠٤.١٦
٢	يتأثر ادائي بالصعوبات والمشكلات التي تواجهني في المنافسات	١٠٩	٧٢.٦٧	٢١	١٤.٠٠	٢٠	١٣.٣٣	٨٦.٤٤	٣٨٩	١٠٤.٤٤
٣	اشعر بالخوف عند مقابلة المنافس الذي سبق وهزمني	١١٦	٧٧.٣٣	١٥	١٠.٠٠	١٩	١٢.٦٧	٨٨.٢٢	٣٩٧	١٣٠.٨٤
٤	ابذل الكثير من الجهد لتحقيق الفوز في المنافسات	١١٥	٧٦.٦٧	١٦	١٠.٦٧	١٩	١٢.٦٧	٨٨.٠٠	٣٩٦	١٢٦.٨٤
٥	اتجنب المشاركة في المنافسات عند اصابتي	١٠٩	٧٢.٦٧	١٩	١٢.٦٧	٢٢	١٤.٦٧	٨٦.٠٠	٣٨٧	١٠٤.٥٢
٦	اجتهد كثيرا في المنافسات سواء كنت فائزا او مهزوماً	١١٣	٧٥.٣٣	٢٠	١٣.٣٣	١٧	١١.٣٣	٨٨.٠٠	٣٩٦	١١٩.١٦
٧	اشعر بالرغبة في عدم الذهاب إلى التدريب	١٠٧	٧١.٣٣	١٠	٦.٦٧	٣٣	٢٢.٠٠	٨٣.١١	٣٧٤	١٠٢.٧٦
٨	افضل التدريب بشدة وقوة بعيداً عن الأشخاص المتكاسلين	١٠٢	٦٨.٠٠	٢٣	١٥.٣٣	٢٥	١٦.٦٧	٨٣.٧٨	٣٧٧	٨١.١٦

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (آلية الأداء) لاستبيان (الطلاقة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٣.١١% ، ٨٨.٢٢%)

مناقشة النتائج :**عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:**

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

تعزو الباحثة إلى ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية إلى أنهم يتحكمون في تصرفاتهم

ومشاعرهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين

يعتبر المتطلب الأساسي لحالة الطلاقة النفسية البحث عن الإلتزان الإيجابي Positive Balance بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء والقدرات والمهارات التي يمتلكها الرياضي، وأن أحد الإعتبارات الهامة في تحقيق حالة الطلاقة هو التنبؤات الذاتية لإدراك الطلاقة، فهناك الكثير من التحديات والمهارات في المواقف ولكن إدراكنا لها هو الذي يحدد نوع الخبرة Quality of experience بالإضافة لإعتقاد الرياضي فيما لديه من قدرات ومهارات لمواجهة التحدي الذي يعرف بكونه: "إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات ومهارات الرياضي". (٩ : ٢٨)

ويذكر محمد علاوي (١٩٩٨) أن المتغيرات النفسية هي أحد المتطلبات الهامة التي تطرقت إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين علي المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام ألا وهو " العامل النفسي " الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الإنجاز والفوز أو الانتصار بالمنافسة. (٤ : ١٣٥)

ويذكر محمد عبدالعزيز (٢٠١١) أن الطلاقة النفسية تمثل جانب هام بالنسبة لإعداد الرياضي لحالة الطلاقة النفسية المثلى ذات الصعوبة في تحقيقها، ولوجود العديد من المسميات المعبرة عنها، ولصعوبة تحديد مكونات هذه الظاهرة، ولتعدد خصائصها والاشتراطات التي ترتبط بظهور هذه الحالة condition Associated، بالإضافة للعديد من الأفكار والأداءات Thoughts and Actions التي يضعها كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي لتظهر حالة الطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق النتائج المرجوة Desired



Outcome نتيجة لفهم وتحسين خبرة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين كأحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي. (٥ : ٢)

وترى الباحثة إلى ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لناشئات السباحة من خلال قدرتهم على تنظيم إنفعلاتهم وإتزان المهارات والتحديات، التحكم في الأداء ، زيادة تركيز الإنتباه، الإستمتاع بالاداء وهي أبعاد أساسية الطلاقة النفسية .

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

مامستوى الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة ؟

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس الطلاقة النفسية (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٨) عبارة
- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة
- المحاور التي توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة .

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصلت إليها الباحثة من استنتاجات توصي

الباحثة بما يلي:

- الاهتمام بتطبيق مقياس الطلاقة النفسية المقترح لدى ناشئات السباحة.
- نشر ثقافة الموضوعات المتعلقة بالطلاقة النفسية وتوضيح دورة في عوامل النجاح والوصول للهدف.
- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية لناشئات والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسي لناشئات .
- استمرار لناشئ في حضور جلسات إثارة الدافعية مع المرشد التربوي، وضرورة الاشتراك مع زملائه المتميزين في الأنشطة الثقافية، توسعة العلاقات الاجتماعية ..



- دراسات إرتباطية عن علاقة بعض المتغيرات بالطلاقة النفسية .

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): التعبئة النفسية لرياضي المستوى العالي، دراسة منشورة في دورية الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، العدد التاسع، لشهر يونيو، بالقاهرة.
- ٣- دعاء أحمد محمود(٢٠١٥م): فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطابعة الأولى، القاهرة.
- ٥- محمد عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠١١) : محددات نموذج لحالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز رياضي الصفوة في رياضة العاب القوي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٦- مريم سليمان عباس (٢٠١٦م):الطلاقة النفسية وعلاقتها بتحسين أداء مهارات الحركات الأرضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٧- **Arthur S. Marr** (١٩٩٩): "In the zone a biobehavioral theory of the flow experience", Ianna & bell south and drmezmer, Company, P ٢١ .
- ٨- **Csikszentmihalyi, M** (١٩٩١) : Talent and Enjoyment, Finding from a longitudinal study keynote address at the annual meeting of the association for the advancement of the association for the



advancement of the association for the advancement of applied sport psychology. Savannah. Ga, P ٦٢.

- ٩- **Jean M. Williams & Vikki Krane.** (١٩٩٣): Psychological characteristics of peak performance. In. "Williams, J Applied sport psychology" Mayfield publishing company.