

العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية

المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

أحمد سمير أحمد جرادات

إشراف

أ.د. عبد الناصر عبدالرحيم القدومي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين.

2012

العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية

المحترفين لكرة القدم في فلسطين

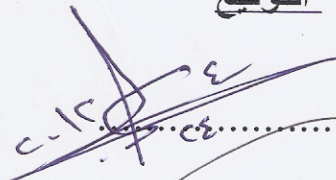
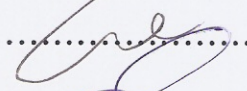
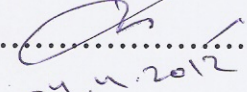
إعداد

احمد سمير احمد جرادات

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2012/ 4 /2م وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

  
.....  
  
.....  
  
.....  
21.4.2012

- أ.د. عبد الناصر عبد الرحيم قدومي /مشرفاً ورئيساً
- د. جمال شاكر سالم محمود /ممتحناً داخلياً
- د. بهجب رجا أبو طامع /ممتحناً خارجياً

## الإهداء

إلى صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم  
إلى اللذين ربباني صغيراً... أمي وأبي ... أمد الله في عمريهما وكساهما بلباس

## الصحة والعافية

إلى من عايشتهم الطفولة أشقائي وشقيقاتي الأعزاء

إليهم جميعاً

أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع

## الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً، الذي أعانني ويسر أمري ووقفني على إنجاز هذه الدراسة. كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى صاحب القلب الكبير والعقل المنير الفاضل الأستاذ الدكتور عبد الناصر عبدالرحيم القدومي الذي قام بالإشراف على هذه الدراسة، وكان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها إلى حيز الوجود.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور بهجت رجا أبو طامع والدكتور جمال شاكر وإلى الأساتذة الأفاضل الذين قدموا الدعم لإتمام هذا العمل، وإلى أصدقائي الأوفياء.

الباحث

## الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان: **العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين.**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

**Student's Name:**

اسم الطالب:

**Signature:**

التوقيع:

**Date:**

التاريخ:

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الإهداء
ت	الشكر والتقدير
ث	إقرار
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداو
ز	فهرس الملاحق
س	فهرس الأشكال
ش	الملخص باللغة العربية
1	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	مشكلة وتساؤلات الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	مجالات الدراسة
9	تعريف مصطلحات الدراسة
11	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
12	الإطار النظري
38	الدراسات السابقة
48	التعليق على الدراسات السابقة
50	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
51	منهج الدراسة
51	مجتمع الدراسة
52	عينة الدراسة
52	أدوات الدراسة وإجراءات القياس
64	متغيرات الدراسة
64	المعالجات الإحصائية

الصفحة	الموضوع
66	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
67	نتائج الدراسة
98	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
99	مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
114	الاستنتاجات
117	التوصيات
118	المراجع العربية
125	المراجع الأجنبية
130	الملاحق
b	الملخص باللغة الانجليزية

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
51	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب العدد والتوزيع الجغرافي والنسب المئوية لهم	1
52	وصف عينة الدراسة تبعا إلى متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب	2
62	معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية	3
62	معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المهارية	4
68	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمستوى الطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	5
69	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال تركيز الانتباه لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	6
71	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	7
72	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	8
73	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال التحكم والسيطرة الرياضي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	9
74	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال آلية الأداء لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	10
75	الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية والنسب المئوية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين	11
77	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	12
78	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	13



الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
79	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	14
79	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى الطلاقة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)	15
80	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الطلاقة النفسية والمستوى الكلي لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب	16
81	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب	17
82	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات لمجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب	18
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الطلاقة النفسية والمستوى الكلي لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب	19
84	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في الملعب	20
85	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات في مجال تركيز الانتباه تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب	21
86	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب.	22
86	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب	23
87	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات في اختبار الجري المتعرج تبعاً إلى متغير مركز اللعب	24
88	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة	25

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
89	نتائج تحليل التباين الأحادي للأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة.	26
90	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات للاختبارات البدنية (عدو 50 متراً والوثب الطويل من الثبات وثي الجذع إماماً ولمس خطين متوازيين في دقيقة) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب.	27
91	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب.	28
92	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب	29
93	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات للاختبارات المهارية التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة تبعاً إلى متغير مركز اللعب.	30
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة.	31
65	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء المهاري لدى لاعبي أندية محترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة.	32
96	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات في اختباري (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب .	33

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
131	مقياس الطلاقة النفسية	1
135	استمارة التسجيل	2
136	اسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية	3

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
76	المتوسطات الحسابية لمجالات الطلاقة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين	1

# العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

إعداد

أحمد سمير احمد جرادات

إشراف

أ.د. عبد الناصر عبدالرحيم القدومي

## الملخص

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب.

ولتحقيق أهداف الدراسة أجريت على عينة قوامها (75) لاعبا من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتمثل ما نسبته (32.75%) تقريبا من مجتمع الدراسة ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد (2004)، ومن أجل معرفة الأداء البدني والمهاري استخدمت مجموعة من الاختبارات البدنية وشملت (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثني الجذع إماما، ولمس خطين متوازيين في دقيقة واختبار كوبر) ومجموعة من الاختبارات المهارية وشملت (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، و ركل الكرة لأبعد مسافة) ومن أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار شففيه للمقارنات البعدية وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

-إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عاليا في جميع المجالات (مجال الثقة بالنفس ومجال تركيز الانتباه ومجال مواجهة القلق ومجال الاستمتاع ومجال التحكم والسيطرة و مجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت

ش

النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%)، بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75%).

- إن المتوسطات الحسابية للاختبارات اللياقة البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (عدو 50 متراً، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثنى الجذع أماماً، والجلوس من الرقود في 30 ثانية ولمس خطين متوازيين في الدقيقة، واختبار كوبر) كانت على التوالي: (6.27 ثانية 2.31 متراً، 22.77 ثانية، 40.74 سم، 30.46 مرة، 33.32 مرة، 3080 متراً).

- إن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، وركل الكرة لأبعد مسافة) كانت على التوالي: (36.45 متراً، 16.12 ثانية، 2.56 مرة، 39.86 سم، 23.99 متراً، 6.08 متراً، 54.03 متراً).

- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية: (عدو 50 متراً، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج، والجلوس من الرقود في 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ثنى الجذع أماماً واختبار كوبر).

- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج، والتصويب بالقدم على هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة، وركل الكرة لأبعد مسافة) بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ودقة التمرير الطويل).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات: (الثقة بالنفس، ومجال الاستماع ومجال تركيز الانتباه، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية هذه الفروق لصالح الدفاع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين مجالات: (مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق ومجال الاستماع ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال تركيز الانتباه تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، ولصالح الخبرة الطويلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع أماما والجلوس من الرقود في 30 ثانية ولمس خطين متوازيين في دقيقة واختبار كوبر) تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب، ولصالح لاعبي الهجوم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في اختبارات: (الجري المتعرج، والجلوس من الرقود في 30 ثانية واختبار كوبر) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبارات: (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع أماما، ولمس خطين متوازيين في دقيقة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير مركز اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في الاختبارات المهارية: (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية الفروق بين لاعبي الدفاع و (الوسط والهجوم) ولصالح الوسط والهجوم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (السيطرة

على الكرة والتصويب بالقدم على هدف محدد وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين بدقة التمير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبائي: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها:

- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين ولما لهذا من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات.

**الكلمات المفتاحية:** الطلاقة النفسية الأداء البدني الأداء المهاري لدى اللاعبين المحترفين كرة القدم فلسطين.



## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة وأسئلتها
- أهداف الدراسة
- مجالات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

#### مقدمة الدراسة:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني والمهاري والخططي بالإضافة إلى الجانب النفسي حيث إن الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفعاليات الرياضية عملية تربية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (إبراهيم، 2004).

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والإنسانية ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النوادي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (علاوي، 1994).

ويشير ستولين وأحرون (Stolen, etal,2005) إلى أن النجاح لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا في كرة القدم يعتمد على التكامل والشمولية في الإعداد الفسيولوجي والبدني والمهاري والخططي والنفسي، وفيما يتعلق في الجانب النفسي أشار علاوي (1998) إلى أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث

المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي.

ويعد موضوع الطلاقة النفسية Flow State من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب،2004). وتظهر أهميتها للاعبين كرة القدم لأنها تعبر عن أفضل تهيئة نفسية للاعبين حيث عرفها راتب (1995) بأنها "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء" وعرفها صدقي (2004) بأنها "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات".

وفيما يتعلق في اللياقة البدنية أشارت فرحات (2001) إلى أنها تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وتختلف أهميتها وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي وعرفت اللياقة البدنية بأنها القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في نشاطات الحياة كما أورد إبراهيم (2000) بأنها "قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين".

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفاعلية، وأصبح من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك المنافس للكرة، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة، حيث تدل نتائج التحليل العلمي في مباريات كأس العالم على أن نجاح الدفاع والهجوم أصبح يعتمد على اشتراك أكبر عدد من لاعبي الفريق في الحاليتين وحسن انتشارهم وتحركهم (البساطي،1995).

وأشار شبرد ويونج (Shepperd,& Yong,2006) إلى إن النجاح في كرة القدم الحديثة يعتمد على تحسين اللياقة البدنية والتي جوهرها اللياقة الأوكسجينية (Aerobic Fitness) والقدرة

الأوكسجينية (Anaerobic Power) وارتباطهما الجيد مع الرشاقة وذلك من أجل الوصول إلى أفضل أداء في المباراة، حيث أنه بدون توفر لياقة بدنية جيدة لا يمكن أن يكون الأداء المهاري والتنفيذ الخططي جيداً، وأكدت على ذلك دراسة ميشيل وآخرون (Mitchell,et al,2011) التي أجريت على (46) لاعباً من النخبة لكرة القدم والتي بينت وجود علاقة ايجابية بين اللياقة البدنية والأداء المهاري، إضافة إلى وجود فروق في اللياقة البدنية والأداء المهاري تبعاً للخبرة في اللعب ومراكز اللعب.

وفيما يتعلق في اللياقة الأوكسجينية ممثلة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Maximum oxygen Consumption) (Vo2max) تعد من المتطلبات الرئيسية للنجاح في لعبة كرة القدم لأنها تعكس التحمل لدى اللاعبين، وذلك لأن زمن المباراة يمتد إلى 90 دقيقة فأكثر ومثل هذا يتطلب كفاءة عالية من القلب والرئتين لإمداد العضلات العاملة في الأوكسجين وكفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين، حيث أشارت دراسة ريكاردو وآخرون (Ricardo, et al,2007) إلى أن معدل المسافة التي يقطعها لاعبي المستويات العليا لكرة القدم في البرازيل وصل إلى (10.24) كم وأضاف ريلي (Reilly, 1997) إلى إن لاعبي المستويات العليا لكرة القدم حتى يكونوا مميزين يجب أن يكون الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2max) لديهم 60 مليلتر/كغم/دقيقة فأعلى، وأعلى قيمة سجلت عند بعض اللاعبين لكرة القدم كانت 73 مليلتر/كغم/دقيقة (Silva et al., 2008).

وفيما يتعلق في اللياقة الأوكسجينية ممثلة في العناصر الأخرى للياقة البدنية مثل العدو والرشاقة وقوة التحمل، فإن طبيعة المباراة تملي على اللاعب القيام بأقصى شغل في أقل زمن ممكن وبشدة عالية مع عدم تزامن وجود الأوكسجين، حيث أشارت دراسة دي سولفو وآخرون (Di Salvo,etal,2010) إلى أن العدو بأقصى شدة لدى لاعبي كرة القدم وصل إلى 12% من إجمالي المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم في البرازيل.

أيضاً أشارت دراسة ماجيكا وآخرون (Mujika,etal,2009) إلى وجود علاقة إيجابية بين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم على سبيل المثال وليس الحصر وصلت العلاقة بين عدو 15 متراً واختبار الجري المتعرج للرشاقة 15 متراً إلى (0.79).

وفيما يتعلق في الأداء المهاري للاعب كرة القدم أشار محمود (2008) إلى أن الأداء المهاري المتميز وأداء المهارات الأساسية بشكل احترافي يعد الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم، إذ أنها تحتل جانب مهم في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون أن درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها لتنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

وعرف رزق الله (1995) الأداء المهاري في كرة القدم على أنه كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء أكانت بالكرة أم بدونها بهدف مزاوله اللعبة بصورة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع. ولقد تقاربت وجهات النظر بين جميع المدربين في العالم واتفقت على ضرورة التركيز في التدريب على القدرات مهارية والبدنية كي يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم، وبذلك يرتقي مستوى الأداء الفني الفردي والجماعي للعبة (محسن وناجي، 1991).

وفي الآونة الأخيرة حدث نقلة نوعية في كرة القدم الفلسطينية في انطلاقة الدوري الفلسطيني بمسماه الجديد (دوري المحترفين) ولذلك لا بد من مواكبة هذا الحدث من خلال إجراء البحوث العلمية والدراسات الميدانية على مختلف الجوانب المتعلقة بكرة القدم لما له من تأثير واضح على تطوير اللعبة من خلال إتباع الأسس العلمية في الإعداد الشامل والمتكامل للاعبين والإعداد المتكامل لاعبي كرة القدم يتطلب اللياقة البدنية أولاً، والأداء المهاري ثانياً، والإعداد الخططي للفريق ثالثاً، والإعداد النفسي رابعاً، حيث انه في حالة تكامل الجوانب الثلاث الأولى وتقاربها يعد العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات، ويتمثل الجانب النفسي في الدراسة الحالية في الطلاقة النفسية والتي تعد أعلى درجة من الخبرة النفسية في المجال الرياضي لذلك تم دراسة علاقتها مع الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، للتأكيد على أهمية التكامل في الإعداد لدى اللاعبين، وفي ضوء ما سبق وحادثة البحث العلمي الرياضي في فلسطين والحاجة إلى الدراسة الحالية لكل من المدربين واللاعبين والباحثين تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية.

## أهمية الدراسة:

يعد التدريب الرياضي عملية تكاملية بين المدربين واللاعبين والحكام والإداريين والجمهور والإمكانات الرياضية كما ان إعداد اللاعبين للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يعد بمثابة جوهر العملية التدريبية والحالة التدريبية للاعب تشتمل على الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وجاءت الدراسة الحالية لتمتاز عن الدراسات السابقة في هذا الموضوع وتناولها بالبحث والدراسة إلى ثلاثة جوانب رئيسية هي: النفسي والبدني والمهاري بصورة مجتمعة وليس منفردة لدى لاعبي كرة القدم وبالتحديد يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي: -

1 - تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين وبالتالي تساعد في تحديد جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها .

2 - إفادة المدربين من خلال الأخذ بطبيعة العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم عند إعداد البرامج التدريبية وتنفيذها.

3 - تساهم الدراسة في تحديد دور متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب في التأثير على مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين وبالتالي مراعاة مبدأ الفروق الفردية والخصوصية في التدريب تبعاً لمراكز اللعب المختلفة والخبرة في اللعب.

4 - يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما تتوصل إليه من نتائج إفادة الباحثين والمهتمين في مجال كرة القدم في إجراء دراسات متشابهة لفئات عمرية مختلفة ومن كلا الجنسين.

## مشكلة وتساؤلات الدراسة:

تعد المنافسة الرياضية هي محصلة كل الجهود التي تبذل في أي لعبة أو فعالية رياضية والتي يحاول فيها اللاعب الوصول إلى أعلى مستوى ممكن وتحقيق الانجازات الرياضية ولتحقيق ذلك لابد أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية والخطئية لتحقيق مثل هذه الإنجازات .

ومن خلال اطلاع الباحث لمختلف الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مجال علم التدريب الرياضي من جهة وعلم النفس الرياضي من جهة أخرى فقد لاحظ أن مختلف الأبحاث والدراسات في هذين المجالين قد تناولت الجوانب البدنية والمهارية والنفسية كل على حدا وبشكل منفصل مع العلم أن الحالة الرياضية للاعبين بشكل عام وللأعب كرة القدم بشكل خاص تعد عملية متكاملة و شاملة مبنية علي أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي في الألعاب والفعاليات الرياضية وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الوصول إلى أفضل مستوى رياضي ممكن ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم - الحالة الرياضية - لقدرات لاعبيه النفسية والبدنية والمهارية والخطية والذهنية في إطار موحد ومتكامل للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المنافسات.

يشير الفاتح والسيد ( 2002 ) أن الحالة الرياضية للاعب كرة القدم تعني تكامل حالات التدريب النفسية والبدنية والمهارية والخطية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة الرياضية .

إضافة لنقص الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى الرياضيين بشكل عام ولأعب كرة القدم بشكل خاص من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن تساؤلاتها الآتية: -

1 - ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

2 - ما مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

3 - ما مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

4 - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستوى

الطلاقة النفسية ومستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في

فلسطين

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

#### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة للتعرف إلى: -

- 1- مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 2 - مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 3- مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 4- العلاقة بين الطلاقة النفسية و الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين.
- 5- الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب).
- 6- الفروق في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب).



7 - الفروق في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب).

### مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي:

1 المجال البشري: - اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين والذين يشاركون في بطولة الدوري للعام 2010م -2011م .

2 - المجال الزمني: - أجريت الدراسة بعد نهاية مرحلة الذهاب للدوري مباشرة وذلك في الفترة من 2011/ 1/10م إلى 2011 / 2 / 30 م.

3 - المجال المكاني: - ملاعب كرة القدم التي تجرى عليها تدريبات الفرق وكذلك مقار الأندية علما ان هذه الدراسة اقتصرت على أندية المحترفين في الضفة الغربية (أنظر: جدول 1، ص55)، وتم استثناء أندية غزة لعدم تطبيق نظام الاحتراف على أندية قطاع غزة ناهيك عن الحصار الغاشم الذي يفرضه الاحتلال الصهيوني على القطاع والذي يحول دون الوصول إلى هناك نظرا للأوضاع السياسية السائدة .

### تعريف مصطلحات الدراسة:

**التدريب الرياضي:** "العمليات (الإجراءات) المبنية على أسس علمية وتربوية خاصة والتي تؤدي إلى بناء الرياضي بناءً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتي تقوده وتوجهه نحو رفع مستواه وإنجازه الرياضي بشكل مستمر في الرياضة التخصصية بهدف الوصول إلى المستوى العالي" ماتيفيف (Matveev, 1998).

**الطلاقة النفسية:** - هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب، 1995). وعرفها صدقي (2004) بأنها حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات .

أما التعريف الإجرائي يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين في مقياس راتب للطلاقة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

**اللياقة البدنية:** - هي عبارة عن القدرة على أداء الأعمال اليومية بنشاط ويقظة دون حدوث التعب مع توفير بعض الطاقة التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ ( سلامة 1980 ).

أما التعريف الإجرائي يقصد فيها أداء اللاعبين على اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في الدراسة.

**القدرات المهارية في كرة القدم:** - هي عبارة عن قدرة اللاعب على أداء الواجب الحركي المطلوب منه بكفاءة اكبر وبأقصر وقت وأقل جهد أو كلاهما (الصفار 1984).

أما التعريف الإجرائي يقصد فيها أداء اللاعبين على الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### مفهوم الطلاقة النفسية

يذكر راتب (2004) أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حيث يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية.

ويعرف جاكسون ومارش (Jackson & Marsh,1996) الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف.

ويشير ارنولد (Arnold,2011) في دراسة أجريت على اللاعبين الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا إلى أن الطلاقة النفسية هي حالة من الوعي التي يصل إليها اللاعب بحيث يكون مندمج كلياً مع النشاط الرياضي . وبحسب دراسة كيزتمنهالي (Csikszentmihalyi,1990) فإنه يرى أن مستوى الخبرة التي يملكها اللاعب يمكن الاستفادة منها بشكل إيجابي في أي نشاط رياضي، وأن مستوى الطلاقة النفسية له تأثير كبير في تنفيذ العديد من الأنشطة الحياتية المختلفة و من ضمنها الأنشطة الرياضية.

واستناداً إلى التعريفات السابقة يعرف الباحث الطلاقة النفسية على أنها حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضاً حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة.

## الطلاق النفسية في المجال الرياضي

هناك الكثير من الدراسات و الأبحاث التي أجريت في المجال الرياضي و اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية على المبتدئين و اللاعبين النخبة المحترفين و أظهرت هذه الدراسات إلى ان الخبرة لدى لاعبي النخبة تلعب دورا كبيرا في إظهار طاقاتهم أثناء التدريب و المنافسات.

و يضيف كيزتمنهالي (Csikszentmihalyi, 1975) إلى أن معظم الدراسات التي أجريت على الطلاقة النفسية كانت على الألعاب الفردية نظرا لتمثيلها المستوى الصحيح لحالة الطلاقة النفسية للاعبين و سهولة إيصال التغذية الراجعة للاعبين أثناء الأداء.

و أشار روسيل (Ruszel, 2001) في دراسته التي أجراها على المراحل العمرية المختلفة للرياضيين و التي سعى من خلالها إلى معرفة العوامل التي تسهل و تمنع حدوث الطلاقة النفسية و وجد ان الخبرة العملية لها دور كبير في رفع مستوى الطلاقة النفسية في كرة القدم و كرة السلة كالعاب جماعية و السباحة و المصارعة كألعاب فردية.

و يضيف توتيردل (Totterdell, 2000) إلى أن مستوى الطلاقة النفسية يمكن أن يتشابه بين أفراد الفريق الواحد نظرا لتعرضهم لنفس الظروف سواء كانت من المنافسين أو الطقس أو المدرب .

## العوامل التي تؤثر على الطلاقة النفسية

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية ومنها:

1- التوازن بين التحدي و المهارة: و يظهر ذلك من خلال عدة دراسات ومنها دراسة كزتمنهالي (Csikszentmihalyi, 1990) التي أظهرت أن مستوى الطلاقة النفسية

يكون مرتفعاً عند ممارسة الأنشطة التنافسية و ذلك لما تحتويه المنافسة من تحدي يجعل اللاعبين أكثر إصراراً للفوز وإظهار المهارة في حالة التوازن بين المهارة والتحدي لذا يكون مستوى الطلاقة النفسية مرتفعاً لدى اللاعب . وفي المنافسات الرياضية يكون مستوى الطلاقة النفسية مرتفعاً لدى اللاعبين وخاصة عند مواجهة منافس يملك مهارات قريبة نسبياً منه وفي حالة وجود التحدي فإن اللاعب يحاول إظهار أكبر قدر ممكن من المهارة لمواجهة المنافس وعلى العكس من ذلك عندما يواجه اللاعب منافس أقل منه في المستوى فإنه ينخفض التحدي مما ينعكس على مستوى الطلاقة لدى اللاعب مما يوفر له الراحة النفسية عند مواجهة المنافس.

2-العوامل البيئية: أظهرت الدراسات ومنها دراسة باركر وديمروتى (Bakker, Demerouti 2008) ودراسة هالبسلبون (Halbesleben, 2010) إلى أن العوامل البيئية المحيطة باللاعب تؤثر بشكل كبير على مستوى الدافعية و التحفيز و الأداء الفردي للاعبين و ما لذلك من تأثير على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين. بالإضافة إلى أن التغذية الراجعة الفورية تعد من العوامل الخارجية التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية فالمدرّب عندما يقوم بتوجيه اللاعبين و حثهم على النشاط داخل الملعب ينعكس بشكل إيجابي على فاعلية الأداء داخل الملعب و يؤثر على الحالة النفسية لدى اللاعبين.

ويضيف كيزتمنهالي (Csikszentmihalyi 1975) أن البنية الجسدية و مستوى مفهوم الذات لدى اللاعب تعد من العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الطلاقة النفسية بالإضافة إلى الدور الكبير للجمهور في تحفيز و دعم اللاعبين معنوياً مما يرفع من مستواهم أثناء المنافسة.

وفي دراسة ارنولد (Arnold, 2011) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرّب و بنية الجسم والتغذية الراجعة للأداء) وبين الطلاقة النفسية والأداء لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا وخلصت الدراسة إلى أن

مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة و ان متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) والتي شملت الدعم المعنوي للمدرب و التغذية الراجعة تؤثر بشكل ايجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرب و اللاعب .

ومن خلال ما سبق فان ما يقدمه المدربون من إعداد نفسي للاعبين يدعم و يؤثر بشكل ايجابي على الثقافة النفسية للاعبين و ما لهذا من تأثير كبير على اللاعبين، إضافة إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد النظري النفسي للاعبين و الاهتمام بالعوامل الداخلية والخارجية التي لها تأثير على أداء اللاعبين .

### الطلاقة النفسية والأداء الأمثل

هناك علاقة وطيدة بين الطلاقة النفسية والأداء الأمثل لدى اللاعبين ويظهر ذلك من خلال:-

1- ان الحالة الفعالة للطلاقة النفسية لها اثر كبير في تطور الأداء ووصوله إلى مستوى تحقيق البطولات.

2- ان اللاعبين الذين يتمتعون بطلاقة نفسية عالية يكون لديهم حافز كبير لانجاز الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الأنشطة التي تتصف بالتحدي و روح المنافسة و يمكن القول ان الطلاقة النفسية تعد حافزاً قوياً للانجاز لما لها من تأثير ايجابي على اللاعبين يظهر من خلال ارتفاع مستوى التركيز لدى اللاعبين و استثمار الطاقات المتوفرة بالشكل الأمثل مما يسهل الوصول للأداء الأمثل لدى اللاعبين.

ومن خلال كل ذلك يتضح ان الطلاقة النفسية: هي حالة إيجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكون مهاراتنا المدركة تكافئ التحديات أو تكون أعلى منها وأن الطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية حيث أشار علاوي (1998) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول للطاقة النفسية المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

ويعد كسكزنتيمهالي (Csikszentmihalyi,1990) هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية حيث أشار إلى أنه يوجد لها عدة مجالات هي:

- وضوح الأهداف.
- التغذية الراجعة.
- التوازن بين القدرة المهارية والتحديات.
- الاندماج الواعي في الموقف.
- التركيز على المهمة.
- الإحساس بالقدرة على السيطرة.
- فقدان الشعور بالذات.
- إدراك الوقت.
- الخبرة الذاتية.

وفيما يلي تعريف لهذه المجالات بحسب ما أشار إليه صاحب نظرية الطلاقة النفسية كزمنتهاالي (Csikszentmihaly): -

-وضوح الأهداف: وتعني التصميم المؤكد نحو ما ينوي الشخص للوصول إليه من غايات

والتغذية الراجعة: وتعني توفير معلومات واضحة وفورية والتأكيد ان كل شك يسير حسب ما خطط له

-التوازن بين القدرة المهارية والتحديات: في الطلاقة النفسية يشير كزمنتهاالي (Csikszentmihaly) إلى انه يجب توفر عامل التوازن بين متطلبات الموقف والمهارات الشخصية



-الاندماج الواعي في الموقف: الالتزام شيء مهم جدا مع إبداء شعور تلقائي تجاه كل عمل.

-التركيز على المهمة: وتعني توجيه التذكير والعمل على شيء معين.

- الإحساس بالقدرة على السيطرة: وتعني القدرة على توجيه الأمور والتحكم فيها دون بذل مجهود عصبي أو عضلي كبير.

-فقدان الشعور بالذات: شعور الفرد بالقلق نتيجة الشعور بالضياع الذاتي خلال ممارسته للنشاط الذاتي.

-إدراك الوقت: شعور الفرد بقيمة الوقت وذلك نتيجة إدراك بعض الأفراد ان الوقت يمر بسرعة أو انه يمر ببطء أو انه يكون هناك نقص في كيفية مرور الوقت.

-الخبرة الذاتية: وهي مجموعة الخبرات النظرية والعملية التي اكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية.

وبناء على هذه المجالات فقد تم تطوير مجموعة من المقاييس والتي استخدمت لقياس مستوى الطلاقة النفسية في المجال الرياضي ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) و جاكسون (Jackson,1996) ودوجانس وآخرون (Doganis, etal,2000) و جاكسون واكلوند (Jackson, & Eklund,2002) وجين وآخرون (Jean , etal, 2007).

ومن هذه المقاييس التي تستخدم من اجل معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين ما يلي:-

1 - مقياس جاكسون ومارش ( Jackson & March 1996 ) الطلاقة النفسية: حيث اشتمل المقياس على (9) أبعاد هي (توازن المهارة بالتحدي اندماج الواعي

بالفعل الأهداف الواضحة التغذوية الراجعة غير الغامضة التركيز على المهمة المتناولة الإحساس بالتحكم فقدان الوعي بالذات تغير الوقت الخبرة ذاتية الهدف)

2- مقياس راتب وآخرون (2004)

حيث شمل هذا المقياس على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء) (راتب وآخرون 2004).

### الأداء البدني في مجال كرة القدم

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، بما فيها كرة القدم، وبالتالي تختلف أهميتها وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي وقد اتفق كل من كلارك وهاجمان (Klark & Hajman) أن اللياقة البدنية هي الهدف الأول للأنشطة الرياضية لدى المدرب أو الإداري وذلك لرفع مستوى الفريق أيضاً كانت طبيعة النشاط الرياضي. (فرحات، 2001).

وتعرف فرحات (2001) اللياقة البدنية نقلاً عن فانيار (Vanier) بأنها القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في نشاطات الحياة .

وأورد إبراهيم (2000) نقلاً عن نيكسون وجيوت (Nixon & Jjewett) أن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد التنفسي يعد أحد أهداف التربية البدنية .

وترى فريحات (2001) أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو والظروف .

كما أورد إبراهيم (2000) عن لانج أندرسون (lange Anderson) بأنها "قدرة  
جهازى التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين " .

وأشار كل من عبد الحميد وحسانين (1997) نقلا عن لارسون وويوكم  
(Larson & Yocom) بأن اللياقة البدنية هي القدرة على تحمل مجهود عضلي  
صعب وطويل .

وعرفها إبراهيم (2000) نقلا عن ماريون فولسوم (Folsom) بأنها "قدرة الشخص  
على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسدية وعقلية وروحية . ونقلا عن  
كلارك (clark) بأنها القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقظة دون عناء زائد  
مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة .

كما أورد حسانين (1996) نقلا عن كيورتن (Cureton) الذي عرفها بأنها أحد  
مظاهر اللياقة العامة (الشاملة) والتي تشمل اللياقات العاطفية و العقلية والاجتماعية  
والبدنية وهي خلو الفرد من الأمراض المختلفة العضوية أو الوظيفية وقيام أعضاء  
الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى  
استطاعته مواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد .

### أهمية القدرات البدنية في النشاط الرياضي

تلعب القدرات البدنية دور هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية والخطئية،  
حيث ان ممارسة التدريبات الخاصة بأداء كرة القدم ترتبط ارتباط وثيقا بتنمية  
القدرات البدنية والمهارية للاعبين وهي عوامل محددة لمستوى اللاعب، وثبات ذلك  
المستوى للوصول إلى الانجاز العالي في أداء هذه اللعبة (شعلان وإسماعيل أبو  
المجد، 1989).

كما ان للقدرات البدنية الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للعب  
وخاصة أثناء المنافسات، لذلك فان التدريب على تطوير القدرات البدنية يكون أيضاً  
خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخطئية، وبذلك ترتبط القدرات

البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي القدرات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طوال العام فأثناء الإعداد تعطى أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي القدرات البدنية، السرعة والقوة والرشاقة والمرونة والتحمل، أما أثناء فترة المنافسات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل (مختار، 1995) .

ولذا يجب ان يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك المنافس للكرة، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة، حيث تدل نتائج التحليل العلمي في مباريات كأس العالم على ان نجاح الدفاع والهجوم أصبح يعتمد على اشتراك اكبر عدد من لاعبي الفريق في الحالتين وحسن انتشارهم وتحركهم (البساطي، 1995) .

#### مكونات اللياقة البدنية:

تباينت المراجع العلمية في تحديد المكونات الرئيسية للياقة البدنية فقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات وآخرون يحددونها بستة مكونات .

ولذلك فقد أدرج عبد الحميد وحسانين (1997) عدة آراء لعلماء من الشرق والغرب فذكروا: أن هارسون كلارك من الولايات المتحدة قد صورها بثلاث مكونات أساسية: القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري. وذكر أن هيلين إيكرت قد حددتها ب: القوة والجلد والرشاقة والتوافق.

أما بالنسبة لعلماء الشرق ومن ألمانيا الشرقية العالم هارة قد حددها في خمسة مكونات أساسية: القوة التحمل السرعة المرونة الرشاقة. أما من جهة نظر الاتحاد السوفييتي فحددها فلاديمير فيما بلوتفتش زاتسورسكي بخمسة؛ ألا وهن: القوة التحمل السرعة المهارة المرونة .

وعلى ذلك تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم على النحو الآتي:  
السرعة، والقوة، والرشاقة، والمرونة، والتحمل الدوري التنفسي وفيما يلي توضيح لكل  
عنصر من هذه العناصر: \_

### أولاً: السرعة

ان التطور الكبير في مجال كرة القدم وفي طرق التدريب والإعداد الشامل قد اثر بشكل كبير  
في عنصر السرعة حيث أصبحت السرعة بكافة أشكالها الفيصل في منافسات كرة القدم  
وخاصة في المستويات العالية وبناء على دراسة دي سولفو وآخرون (Di Salvo,etal,2010)  
وصلت مساهمة السرعة الانتقالية (العدو) بأقصى شدة لدى لاعبي كرة القدم إلى 12% من  
إجمالي المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم في البرازيل.

وتعد السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمهمة و أحد عوامل النجاح في  
كثير من الأنشطة الرياضية والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وتعد  
المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة وقد تعددت  
تعريفات السرعة إلا أنها قد تصب في هدف واحد فعرفها إبراهيم (2000) نقلا عن  
هاره (Harre) بأنها: القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية كما عرفها عبد الفتاح  
وسيد (1993) نقلا عن فرانك ديك (Frank Deck) بأنها: القدرة على تحريك أطراف  
الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

وكما عرفها أحمد (1999) بأنها: القدرة على حركات متكررة متتالية بايقاع سريع  
وعرفها عبد الحميد وحسانين (1997) نقلا عن كلارك (Clarke) بأنها: سرعة عمل  
حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

ويصنف الربضي (2004) السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

1. السرعة الانتقالية (القصوى): تعرف بأنها القدرة على التحرك من مكان لآخر في  
أقصر زمن ممكن. وهذا التعريف ينطبق على ركض المسافات القصيرة في ألعاب

القوى. وفي هذه الدراسة تم استخدام الانتقالية لأنها تنطبق على عدو 30م/ث و 50 م/ث .

2. السرعة الحركية: تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة لجهة معينة من الخصم. ويشير علي (1999) بما أورده كوربوكوف (Korbokof) من إثبات إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة .

3. سرعة الاستجابة: تعرف بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن .

4 -تحمل السرعة: تعرف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة. كما هو الحال في ركض (400م 200م 800م).

وذكر إبراهيم (2000) أن السرعة تتأثر بعاملين أساسيين أثناء الأداء الحركي هما الوقت والشدة لذا من الضروري أن تكون تدريبات السرعة في بداية الوحدة لكي لا يتعب الجهاز العصبي ويؤدي إلى انخفاضها إذ أن المؤثرات الحركية تعمل بشكل كامل في حالة راحة الجهاز العصبي لذا لا يجوز إتعبه قبل تدريب السرعة.

والتدريبات الخاصة بالسرعة يمكن التركيز عليها بعد وصول اللاعب إلى مستوى عالي من تحمل السرعة ذلك بالنسبة لفترة الإعداد ككل، أما بالنسبة لفترات المنافسات فان التدريبات الخاصة بالسرعة يمكن ان تعطى في الأيام قبل المباراة، حيث ان استعادة الاستشفاء بعد أدائها لا يستغرق فترة زمنية طويلة (البيك،2008).

كما أثبتت البحوث التي قام بها اوزلين (Oslin) إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة حتمية لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم .(علي 1999).

كما أنه لتطوير سرعة أداء أي حركة يجب أداؤها بسرعة 85% إلى 90% من حدوده القصوى على أن يعير المدرب والرياضي اهتمامهما لصحة أداء الحركة وعدم الإخلال بها من حيث الزمن والمدى والمجهود و تتابع الأطوار لتكون منسجمة مع المتطلبات الفنية لفعالية التخصص. (الهروي 1994).

ويلعب تكنيك الأداء (الناحية الفنية للأداء) دورا هاما في ظهور الفروق في درجات اختبارات السرعة بين الأفراد الذين سبق لهم تعلم فن الأداء المرتبط ببعض اختبارات السرعة كما هو الحال في أوضاع البدء المختلفة عند الجري . كما يعتبر اختيار المسافة المناسبة أو الزمن المناسب من الأمور الهامة بالنسبة لاختبارات سرعة الانتقال أو سرعة الحركة حتى يمكن بذلك الحد من بعض العوامل التي قد تؤثر على صفة السرعة المطلوب قياسها وحتى لا يتحول قياس السرعة إلى قياس بعض الصفات البدنية الأخرى مثل تحمل السرعة. (علاوي ورضوان 1994) .

ويمكن قياس السرعة من خلال العديد من الاختبارات منها اختبار عدو (30 م، 50م، 60 م، 100 م (البساطي، 1995) .

#### ثانيا: القوة العضلية

ان القوة العضلية من المكونات الهامة للياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم و تعد القوة العضلية من أهم الصفات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية والتفوق فيها كذلك للوصول إلى المستويات العالية .

وتعرف بأنها (قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وتختلف المقاومات التي ينبغي على العضلة أو العضلات والتغلب عليها أو مواجهتها فقد تكون مقاومة ثقل خارجي كالأثقال الحديدية أو مقاومة ثقل الجسم كالوثب العالي أو الوثب الطويل وقد تكون مقاومة منافس كالمصارعة أو مقاومة الاحتكاك كمقاومة الأرض مثل رياضة ركوب الدراجات (علاوي، 1992) .

وتعد القوة العظمى والقوى المميزة بالسرعة وتحمل القوة من أهم أنواع القوة العضلية (حسانين ومعاني 1998).

وتبرز أهمية القوة العضلية من خلال أنها ضرورية لحسن المظهر فالقوة العضلية تكسب الشباب والبنات تكويناً مناسباً في جميع حركاتهم الأساسية سواء في الوقوف أو الجلوس أو المشي كما وتظهر أهميتها في أنها عنصراً أساسياً في تأدية المهارات بدرجة ممتازة فالقوة هي أساس للقيام بالأنشطة إذ لن يستطيع الإنسان أن يتعلم القفز بالزانة إن لم يستطيع أن يحمل وزناً.

ويشير حسانين ومعاني ( 1998 ) إلى أن القوة العضلية تعد المكون الأساسي للعديد من الأنشطة الرياضية حيث قام حسانين بدراسة مسحية أجمع فيها ثلاثون (30) عالماً من مختلف بلاد العالم على أنها تسبق جميع المكونات الأخرى. وتلعب القوة العضلية دوراً بالغ الأهمية في أداء لاعبي كرة القدم خلال المباراة حيث يحتاجها اللاعب في كثير من مواقف اللعب خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة (البسطامي 1996) .

وينصح عند تنمية القوة العضلية مراعاة أن تكون شدة الحمل ما بين الحد الأقل من الأقصى إلى الحد الأقصى لمستوى اللاعب أي من (85-95%) ومراعاة أن يكون حجم الحمل من (4-5) تكرارات وتكرار كل تمرين من (3-4) مجموعات يتخللها فترة راحة لاستعادة الشفاء من (3-5) دقائق بين المجموعة والأخرى (حماد 1998).

ويمكن قياس القوة العضلية من خلال عدة اختبارات منها الشد لأعلى بمساعدة زميل وثنى الركبتين مع وضع بار على الكتفين واختبار قوة القبضة باستخدام دينامو متر اليد (علاوي 1994).



### ثالثاً: الرشاقة

ان الرشاقة من العناصر الهامة والضرورية للاعب كرة القدم حيث تظهر الحاجة إليها في كثير من المواقف أثناء التدريب و المنافسة مثل الوقوف المفاجئ والمراوغة وتغيير الاتجاه وتفادي الاحتكاكات مع المنافس ونظراً لأهميتها وارتباطها الوثيق في الأداء المهاري أشار شبرد ويونج (Shepperd, & Yong, 2006) إلى إن النجاح في كرة القدم الحديثة يعتمد على تطور اللياقة البدنية والتي جوهرها اللياقة الاوكسجينية (Aerobic Fitness) والقدرة اللاوكسجينية (Anaerobic Power) وارتباطهما الجيد مع الرشاقة وذلك من اجل الوصول إلى أفضل أداء مهاري في المباراة .

وتعد الرشاقة في الأنشطة الرياضية ضرورية وبصورة كبيرة وخصوصاً عند اقترانها بمستوى جيد من القدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة حيث يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهاري وترتبط الرشاقة بالاتزان الحركي ارتباطاً كبيراً، حيث ينظر البعض إلى الاتزان كصفة منفردة من الصفات البدنية والبعض ينظرون إليها كصفة مساهمة مع القدرات البدنية الأساسية والتي تعبر عن قدرة الفرد في مدى تحكمه في الحركات التي يؤديها سواء في الحركة أو الثبات والتي تعطي للجسم الجمال والثبات الحركي (أحمد 1999).

ويرى الباحث إلى أن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب الخداع بالجسم كما أن السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بدون توفر للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة .

يعرف إبراهيم (2000) الرشاقة نقلاً عن لارسون ويوكم (Larson and yocom) بأنها: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضاً تغيير الاتجاه .

ويعرفها عبد الحميد وحسانين (1997) نقلاً عن هيرتز (Hirtz) بكونها " القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه.

كما أورد أحمد (1999) نقلا عن كلارك (clark) بأنها "مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه".

ويشير إبراهيم (2000) بأن امتلاك الفرد لدرجة من الرشاقة تقلل من الاحتمالية بالإصابة أثناء ممارسة الأعمال اليومية وخاصة التي تتطلب الانتقال وبذل المجهود العضلي كذلك تقلل من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .

كما أورد حسانين ومعاني (1998) نقلا عن كيورتن (Cureton) بأن الرشاقة تتطلب القدرة على الفعل السريع للحركات شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه .

كما أن صفة الرشاقة ذات علاقة بدرجة التقبل والتكيف مع البيئة المحيطة بالفرد وكذلك بسرعة ودقة رد الفعل فضلا على سلامة الأجهزة الحسية العصبية ومدى سلامة الجهاز العصبي المركزي . (الههوري 1994).

وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها كما تعد أساسا لتحسين المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المتعددة وخاصة تلك التي تحتاج متطلبات عالية في التوافق الحركي ويمكن تنمية الرشاقة من خلال التمارين التي تتميز بالسرعة في تغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم أو جزء منه على الأرض أو في الهواء .(فرج 2000).

وبما ان الرشاقة من القدرات البدنية المركبة؛ فان التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد ان يكون الرياضي قد اكتسب العديد من القدرات البدنية الأخرى، حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه القدرات مما قد يعرض اللاعب إلى الإصابة إذا لم يكن اعد جيدا بالنسبة لمختلف القدرات البدنية الأخرى ( البيك، 2008 ).

من العوامل الرئيسية التي تؤثر في الرشاقة: -

- الأنماط الجسمية: فطول القامة وأصحاب النمط الجسمي النحيل يفتقرون للرشاقة وعلى العكس من ذلك فقصار القامة وذوو النمط العضلي يميلون للرشاقة بدرجة عالية.

- العمر والجنس: تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن 12 سنة وقد ذكر أبو المجد والنمكي (1997) أن الفترة العمرية (9-17) سنة بشكل عام تشهد نمواً محدوداً للرشاقة مقارنة بالعديد من القدرات البدنية الأخرى.

- الوزن الزائد: يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

#### أنواع الرشاقة:

1 - الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

2 - الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد.

ويمكن قياس الرشاقة من خلال اختبارات خاصة منها اختبار الجري المتعرج، والجري والدوران، وجري بارو (علاوي ورضوان، 1994).

#### رابعاً: المرونة:

تعد المرونة من القدرات البدنية الهامة للاعب كرة القدم حيث أنها تعد من القدرات البدنية الضرورية من أجل التميز في الأداء الفني أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم ويضيف رزق الله (1995) على أن المرونة تعد إحدى العوامل التي تقلل وتحد من إصابة العضلات والأربطة من التمزقات.

## أنواع المرونة:

1 - المرونة الايجابية: وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما للمفصل، نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

2 - المرونة السلبية: وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل، بتأثير قوة خارجية تساعد على أداء الحركات (شعلان وآخرون 1989).

## أشكال المرونة: -

1 - المرونة الثابتة: تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع، بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل.

2 - المرونة لمتحركة: وهي تعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي، ويمكن ان تتم المرونة المتحركة بطريقتين إحداهما تعتمد على وضع معين يشبه المرونة الثابتة ولكن مع استمرار أداء دفعات حركية باتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المتقابلة، والطريقة الأخرى تقوم على أساس عمل مرجحات للأطراف حول المفصل على المدى الكامل للحركة (عبد الفتاح سيد، 1993).

## العوامل التي تؤثر على المرونة:

يرى الجبالي (2003) أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على المرونة ومنها:

1. شكل وترتيب المفصل والأوتار والأربطة له أكبر التأثير على مرونة المفصل.
2. الجنس: إذ تتفوق البنات على البنين في معظم قياسات المرونة أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة .

3. درجة حرارة الجسم الكلية وخاصة درجة حرارة العضلات العامة على المفصل .

4. الوقت من اليوم: حيث أن المرونة تكون في أفضل مستوى لها بين الساعة 10 - 11 صباحا.

وذكر إبراهيم (2004) أنه لغاية الآن لم يتم التوصل إلى المدى النموذجي الذي يجب أن تكون عليه مرونة كل مفصل من مفاصل جسم الإنسان ولكن هناك العديد من المعايير التي تم التوصل إليها من خلال أداء الاختبارات ضمن متغيرات عدة وذكر أنه لا يوجد دليل علمي على أن الأشخاص الذين يمكنهم تحقيق مرونة في مفصل معين هم الأفضل في اللياقة البدنية من أشخاص آخرين يحققون مرونة أقل بنفس المفصل.

ويرى إسماعيل وآخرون (1989) أن عنصر المرونة يؤثر وبدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة والسرعة والرشاقة فعدم المرونة في المفاصل يحد من مدى الحركة وهذا بدوره يؤثر في فاعلية التمرينات التي تعطى للاعبين بغرض تنمية الصفات البدنية .

وتعد المرونة قاسم مشترك بجميع الوحدات التدريبية حيث ان أي وحدة تدريبية لا تخلو منها، فالمرونة جزء أساسي خلال عملية الإحماء حيث أنها العامل الأول لمنع إصابة اللاعبين ( البيك، 2008)

ويمكن قياس المرونة من خلال عدة اختبارات منها اختبار ثني الجذع من الوقوف، واختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل باستخدام صندوق المرونة (Eklom 1991).

#### خامسا: التحمل الدوري التنفسي

يعد التحمل احد العناصر البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة القدم وذلك للمحافظة على الأداء المتوازن طوال فترة المنافسات والقيام بالواجبات الخطئية والأداء الفني بالشكل المطلوب

من قبل جميع اللاعبين وتزداد الأهمية للتحمل الدوري التنفسي نظراً لاستمرار المباراة 90 دقيقة فأكثر وقطع اللاعبين مسافة تزيد عن (10) كم.

ويعرف التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني حركي يتميز بشدة متوسطة وفوق متوسطة باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة من الوقت نسبياً مع استمرار الجهازين الدوري والتنفسي بنقل الأوكسجين إلى الخلايا بكفاءة (درويش وحسانس 1999).

ويعد التحمل بشكل عام من أهم الصفات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية خاصة ما يتميز منها بطول فترة الأداء كما يعد المكون الأكثر أهمية من حيث أنه مؤشراً لقياس الحالة البدنية للفرد ومؤشراً هاماً للتمييز بين الأفراد المدربين جيداً (ذوي الصفات البدنية العالية) والأقل تدريباً (ذوي الصفات البدنية المنخفضة) (علاوي ورضوان 1994).

#### أقسام التحمل:

1- التحمل العام: ويقصد به مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة أو متصلة، تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي لكرة القدم.

2- التحمل الخاص: وهو استمرار اللاعب في الأداء ذي القدرات البدنية والمهارات العالية، والخطية المتقنة طوال مدة المباراة دون ان يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء (شعلان وآخرون 1998). ويقسم التحمل الخاص إلى:

تحمل الأداء: وهو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار الأداء بكفاءة خلال زمن المباراة، يعتبر تحمل الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة (الوقاد، 2003).

وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأنها تمكنه من أداء المباراة في ظروف مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة، ويظهر هذا في إمكانية اللاعب من الاستمرار بالجري والأداء العديد من القفزات والتهديف وأداء المهارات والخطط المختلفة دون تأثر بالتعب خلال المباراة (الخشاب والبياتي، 1999).

ويمكن قياس تحمل الأداء من خلال اختبار تحمل الجلوس من الرقود، وتحمل الجلوس من رقود القرفصاء، وثني الذراعين من الانبطاح (شحاتة وبريقع، 1995).

- **تحمل السرعة:** وهو قدره لاعب كرة القدم على تكرارات لعدة سرعات خلال زمن المباراة (الوقاد، 2003).

وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأنها عبارة عن مقدرة اللاعب على الجري بأقصى سرعه له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والأخيرة من المباراة، أي يكون لدى لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب عند أداء مباراة ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة اقل من القصوى إلى الشدة القصوى (رزق الله، 1995).

ويمكن قياس تحمل السرعة من خلال اختبار لمس الخطيين المتوازيين، واختبار المحاطات (مختار، 1993).

ويشير علاوي (1992) إلى أن تنمية التحمل الدوري التنفسي تتطلب شدة حمل متوسطة من 50% من السرعة القصوى وأن يكون حجم الحمل من 15-45 دقيقة للاعب كرة القدم يتبعها فترة راحة حتى استعادة الشفاء يتخللها عمل إطالة للعضلات .

ويقاس التحمل الدوري التنفسي من خلال عدة قياسات ميدانية منها اختبار الجري/ المشي لمسافة 1000 م واختبار الجري / المشي لمدة 12 دقيقة (اختبار كوبر) وهو من أكثر الاختبارات الميدانية استخداما وشيوعا (علاوي ورضوان 1994).

## الأداء المهاري في مجال كرة القدم

ان المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ أنها تحتل جانب مهم في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها حيث ان درجة الإتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس تعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها لتنفيذ الواجب الخططي في مواقف اللعب المختلفة (محمود، 2008) .

والمهارات في كرة القدم هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاوله اللعبة بصورة مفيدة للجسم ومحبية لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع (رزق الله 1995) .

وهي أيضا قدرة اللاعب على أداء الواجب الحركي المطلوب منه بكفاءة اكبر وبأقصر وقت وبأقل جهد أو كلاهما (الصفار، 1984).

ومن القدرات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم ما يلي:-

السيطرة على الكرة، والجري بالكرة، والتصويب، وضرب الكرة بالرأس، ورمية التماس، والتمرير، وركل الكرة، وفي ما يلي توضيح لكل مهارة من هذه المهارات:-

### 1 - السيطرة على الكرة

تعد مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية والمهمة جدا في لعبة كرة القدم، إذا ان إتقانها يعد الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وان اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلاً إلى مرحلة متقدمة جداً إذ لم يتقن السيطرة على الكرة حيث أنها مفتاح التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها (المتولي، 2000) .

وتعني القدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً وإحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم، واللاعب



الذي تكون سيطرته على الكرة عالية باستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه ويتمكن من التطور في الأداء في المهارات الأخرى، وكلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكما بها (محمود، 2008).

ويمكن قياس السيطرة على الكرة من خلال عدة اختيارات منها تنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات، أو لمسافة معينه (محمود، 2008).

## 2 - الجري بالكرة

يعد الجري بالكرة من المهارات المهمة التي يجب إتقانها من لاعبي كرة القدم خلال المباريات سواء بالمحاورة أو الخداع لاجتياز الخصم و الجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم و درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب (البليسي 2000).

وهي مزيج من الحركات المتعددة يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة بالتقدم إلى الأمام لأداء الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس (كماش، 1999).

وتعد مهارات الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الفريق المنافس، وخلال الجري بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة لرؤية اللاعبين، وهي أيضا استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع أو بدون تحويل اللعب، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنيا و الخداع، وان الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع (محمود، 2008).

ويذكر الوحش ومحمد ( 1994 ) انه وبالرغم من ان كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التميرير السريع المباشر عن الجري بالكرة لمسافات، إلا ان استخدام الجري بالكرة ما زال لا غناً عنه في مواقف كثيرة من المباريات.

ويمكن قياس الجري بالكرة من خلال عدة اختبارات منها الجري بالكرة بين الأقماع ومع حساب الزمن المستغرق ( جلال الدين، 2005).

### 3 - التصويب

يعد التصويب الجزء الرئيسي في اللعب الهجومي في كرة القدم ويعد من أهم مهارات كرة القدم على الإطلاق وأكثرها إثارة وعلى ضوء هذه المهارة تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواذ على الكرة وتلعب في ساحة المنافس، إلا ان عدم إجادة مهارة التصويب من قبل لاعبي الفريق يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة بتنقلها للفريق المنافس ويسجل هدف (المتولي، 2000).

والتصويب من خارج منطقة الجزاء مهم جداً حيث أصبح سلاحاً فعالاً في هزيمة الأساليب الدفاعية الحديثة (إسماعيل وآخرون 1999).

ويجب على اللاعب ان يمتلك عدة عناصر لإجادة مهارة التصويب على المرمى وهي اللياقة البدنية العالية والقوة العضلية وسرعة التركيز والذكاء لان التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فقط بل يعتمد على حسن تصرف اللاعب وقدرته على التركيز واستثمار الفرص بأقصى سرعة واقصر وقت، وتحتاج أيضا إلى سرعة التفكير وسرعة التنفيذ (حماد 1990).

بالإضافة إلى كل العناصر الأتفة الذكر يجب ان يتم تدريب اللاعب على أنواع الخداع أثناء التصويب كخداع الخصم بمراوغته ثم التصويب و ان يقوم اللاعب بحركة مفاجئة تسبق التصويب والتي تؤدي إلى خداع حارس المرمى .

ويمكن اختبار التصويب من خلال اختبار التصويب على هدف مرسوم، أو التصويب على هدف مقسم (مختار، 1993).

### 4 - ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة بالرأس، وشجاعة وثقة عالية بالنفس، واستخدامها مهم بكرة القدم

لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها في الكرات ذات التميرير العالي، وهي سبب مباشر لإحراز الأهداف ولا تقل أهمية عن إحراز الأهداف عن طريق التصويب بالقدم (السيد، 2008).

وذكر إبراهيم ( 1995) أن الرأس هو السلاح الأول للتصويب عندما يتلقى اللاعب الكرة بالهواء من منطقة التصويب، إذ أن من الصعوبة الوصول للكرات العالية بالقدم لذلك فإن إجادة تصويبات الرأس ضرورية للاعب كرة القدم.

ف لعب الكرة بالرأس بهدف التميرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعد كلها متطلبات مهارية ضرورية خلال المباراة (الوحش ومحمد، 1994).

ومن اختبارات ضرب الكرة بالرأس، تنطيط الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد ( مختار، 1993).

#### 5- رمية التماس

هي الرمية التي يُستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء . وتعد من المهارات الأساسية التي يجب على جميع أعضاء الفريق أدائها بشكل سليم وخاصة في الجزء الأخير من ملعب المنافس مما تؤدي لخطورة كبيرة على مرمى المنافس ( عبد الجواد 1980 ) .

وينص قانون كرة القدم على أنه إذا خرجت الكرة بكاملها من خط التماس ( الخطين الجانبيين ) خلال المباراة سواء كانت الكرة على الأرض أو في الهواء يجب إدخالها إلى الملعب برمية جانبية من مكان خروجها ويجب على منفذ الضربة الجانبية ان يكون جسمه مواجه للملعب وقدماه تكون مثبتة على الأرض وخارج الخط الجانبي، وترمي الكرة من فوق الرأس بكتا اليدين.( قانون كرة القدم، المادة 15 ). ويؤكد رضا (1991) نظراً لحدوث الرميات الجانبية بكثرة خلال المباراة فإن أهميتها كبيرة كبقية الألعاب الثابتة، وذلك لأنه إذا ما استعملت رمية التماس استعمال جيد فيمكن أن

تشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس ويمكن أداء رمية التماس من الاقتراب أو من الوقوف (الثبات).

ويمكن قياس رمية التماس من خلال اختبار رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، أو دقة رمية التماس نحو هدف محدد (محمود، 2008).

## 6 - التمير

تعد مهارة التمير في كرة القدم من أهم تقنيات لعبة كرة القدم نظرا لأنها أكثر استخداما طوال زمن المباراة (إبراهيم 1985).

حيث ان توجه اللاعبين على استخدام التمير بأنواعه كوسيلة للانتقال إلى ساحة المنافس وتنفيذ خطط اللعب أمر ضروري باعتبار ان التمير أسرع من اللاعب، كما ان توجه اللاعبين بشكل صحيح للتمير وبما ينسجم مع واقع اللعب الحديث في كرة القدم يغرس فيهم الوعي والإدراك بأهمية التمير أثناء المنافسات وما لذلك من دور كبير في تحقيق الانجازات والوصول إلى مستوى البطولة (إبراهيم 1995).

وتعد التميرات المتقنة الشيء المؤثر الذي يزيد من الثقة بين أعضاء الفريق والتميريات المقطوعة تقلل من عملية الانسجام والتفاهم، بالإضافة إلى ان أرضية الملعب مهمة في تحديد نوعية التمير فالتمير في جو دافئ وأرضية غير مبللة تختلف عن التمير في جو ممطر وأرضية مبللة (الصفار 1984).

ويذكر إسماعيل (1999) ان التمير يعد من المهارات الأساسية الأكثر أهمية في كرة القدم، حيث أنها الأساس الذي تستند عليه اللعبة، وإن إتقانها أمر ضروري مهم لنجاح الفريق والفوز في المباراة لأنه عند استلام الكرة من قبل أي لاعب فان الحل الأول لديه يكون بتمرير الكرة لأحد زملائه بنسبة 80% وألا يكون فريقه لا يجيد التمير السريع والموجه بشكل دقيق، وبالتالي لا يكون الفريق قادر على تحقيق الفوز.

وعندما يستطيع الفريق أداء التميرير بصورة سليمة ودقيقة يتمكن من اجتياز المنافس والحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب، كما تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب وسرعة الوصول إلى الهدف ( محمود، 2008 ).

ومن الاختبارات التي تقيس التميرير اختبار دقة التميرير الطويل ( مختار، 1993 ) والتميرير نحو هدف مرسوم ( محمود، 2008 ).

## 7- المراوغة

هي حركات تمويه وخداع بالكرة و التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه، والمراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم ( الوحش ومحمد، 1999 ).

والمراوغة ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم ولجميع المراكز فالمدافع بحاجة لهذه المهارة لإبعاد المهاجم عن مرماه ومعرفة أسلوب خداعه ولاعب الوسط بحاجة للمراوغة للتخلص من المنافس والتقدم خطوة للأمام وخلق مساحات أما المهاجم فهو الأكثر ضرورة وحاجة لمهارة المحاورة لأنه دائما على بوابة جزاء المنافس فأى حركة مراوغة ناجحة تؤدي إلى تحقيق الهدف المطلوب في الغالب (أبو دولة 1990).

ومن الاختبارات التي تقيس المراوغة اختبار الجري المتعرج بالكرة وتغيير الاتجاه، وتسجيل الزمن المستغرق ( محمود، 2008 )

## 8- ركل الكرة

تعد من المهارات الأكثر استخدام من اللاعبين خلال المنافسات ويهدف استخدام هذه المهارة أما إلى التميرير أو التصويب أو التشتيت، إلا ان استخدامها بهدف التميرير هو الأكثر استخداما أثناء المنافسات ( الوحش ومحمد، 1994 ).

ويستطيع اللاعب ركل الكرة بقدمه اليمنى بينما اليسرى تمثل قدم الارتكاز أو العكس يركل الكرة بالقدم اليسرى والقدم اليمنى هي الارتكاز وهي مهمة جدا عند الركل

وذلك لان الزاوية التي تخرج منها الكرة تعتمد على مركز قدم الارتكاز بالنسبة لخط اتجاه الكرة المقصود ( أبو رميله، 1999 ).

ويذكر الكماش ( 1999 ) ان الفريق الذي يجيد لاعبوه ركل الكرة بطريقة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية، حيث ان استخدامات هذه المهارة المتعددة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، إذ أن إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق ركل الكرة.

ويمكن قياس ركل الكرة من خلال اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة (مختار،1993).

وفيما يلي سوف يتم عرض أهم الدراسات التي لها علاقة في مواضيع الدراسة التي ذكرت سابقا حيث سيتم عرضها على النحو الآتي: -

1-الدراسات التي تناولت موضوع الطلاقة النفسية.

2 - الدراسات التي تناولت موضوع الأداء البدني و المهاري في مجال كرة القدم .

#### ثانيا: الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والتي لها علاقة بموضوعات الدراسة ولقد تم حصر هذه الدراسات في اتجاهين الأول: الدراسات التي تناولت موضوع الطلاقة النفسية والثاني الدراسات التي تناولت موضوع الأداء البدني و المهاري في مجال كرة القدم.

أولا-الدراسات التي تناولت موضوع الطلاقة النفسية.

قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والتي لها علاقة بموضوع الطلاقة النفسية ومن هذه الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية في المجال الرياضي ما يلي: -

## أولاً: الدراسات العربية

- دراسة (القدومي و الخواج،2010): هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (254) لاعباً من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد. طبق عليها مقياس راتب وآخرون (2004) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيراً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (76%)، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81.66%) ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع (69.66%) كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة ولصالح أصحاب المشاركات الدولية.

- دراسة (الخيواني وآخرون،2006): هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و مفهوم الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة في العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و 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 إحصائية بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية وكانت أفضل هذه العلاقات

بين الثقة العالية ومفهوم الذات المهارية حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى 0.76.

- دراسة (عبد المجيد، 2005): هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية والانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار" واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على عدد (193) متسابقاً من متسابقى الميدان والمضمار يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية والمشاركين في بطولة الجمهورية ومن أدوات الدراسة: مقياس حالة الطلاقة النفسية - مقياس الدافعية للانجاز الرياضي، ولقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز لدى أفراد مجتمع الدراسة .

- دراسة (العجيلي، 2005): هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (235) لاعباً في رياضات (كرة القدم وكرة السلة ألعاب القوى السباحة تنس الطاولة ركوب الدراجات) ولقد استخدم الباحث مقياس حالة الطلاقة النفسية بالإضافة إلى مقياس الدافعية للانجاز الرياضي وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين أبعاد مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة الدراسة .

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية

- دراسة جوليا سيبيلي (Julia Sibulylle 2009): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين خبرة الطلاقة النفسية و الأداء الرياضي و خاصة لدى لاعبي الماراثون واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (286) عداء من لاعبي الماراثون و خلصت الدراسة إلى ان الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي الماراثون بشكل غير مباشر حيث ان الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق و بالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء.



- دراسة ارنولد واخرون (Arnold, etal, 2008): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الطلاقة النفسية لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا بالعوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرب و بنية الجسم والتغذية الراجعة للأداء) حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على تقارير كل من المدرب و اللاعبين الموهوبون لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة وشملت عينة الدراسة على (398) لاعب موهوب و (45) مدرب من فرق كرة القدم للموهوبين وخلصت الدراسة إلى ان مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة و ان متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) والتي شملت الدعم المعنوي للمدرب و التغذية الراجعة تؤثر بشكل ايجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرب و اللاعب .

- دراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama&Inomata,2005): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية في اليابان و استخدم الباحث المنهج الوصفي و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (29) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم بين 18-29 سنة و أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء و الثقة بالنفس و الاسترخاء، و الدافعية و غياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية كما أظهرت النتائج ان الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء و الثقة بالنفس و ارتفاع مستوى الدافعية.

- دراسة سكوت (Scott 2003): هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الطلاقة و المتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين و استخدم الباحث المنهج الوصفي و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (83) رياضي من لاعبي منتخب نيوزولاندا و استخدم الباحث كل من مقياس جاكسون لحالة الطلاقة - مقياس الدافعية الرياضية - مقياس القيادة الرياضية و من أهم نتائج هذه الدراسة أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية و أن خبرة الطلاقة

النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).

- دراسة يونج (Young,1999) : هدفت الدراسة التعرف إلى العوامل المؤثرة على خبرة الطلاقة النفسية لدى اللاعبين المحترفات للتنس الأرضي في استراليا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينه قوامها (31) لاعبة وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية والتركيز والمزاج الايجابي والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية.

- دراسة جاكسون (Jackson,1996): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى خبرات الطلاقة النفسية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة شملت (16) لاعبا للتزلج على الجليد و (28) لاعبا من النخبة لمختلف الألعاب وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية و متغيرات الدافعية والسيطرة والثقة بالنفس والاتجاهات الرياضية الايجابية، والإعداد النفسي والبدني والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية.

2 - الدراسات التي تناولت موضوع الأداء البدني و المهاري في مجال كرة القدم قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والتي لها علاقة بموضوع الأداء البدني والمهاري في مجال كرة القدم فهناك الكثير من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بالدراسة ومن هذه الدراسات.

#### أولاً: الدراسات العربية

- دراسة العمدة (2009): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير فترة المنافسات على القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (شبه التجريبي) ولتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من

(30) لاعب من (5) أندية من أندية الدرجة الممتازة (ب) موزعين على (3) محافظات والمشاركين في بطولة الدوري العام لأندية الدرجة الممتازة للموسم الرياضي لعام 2009\2010م وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a > 0.05$ ) بين القياس القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة للقدرات البدنية والمهارية ما عدا السرعة - ولصالح القياس البعدي.

- **دراسة الفقيه (2004):** هدفت الدراسة إلى تحديد الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية والنفسية المميزة للاعبين كرة القدم الناشئين (15 - 17 سنة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة (54 لاعب)، وخلصت إلى تحديد أهم الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

- **دراسة النعمان (2004) :** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليو مترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث إلى: أن تدريبات الأثقال كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (الوثب العمودي من الثبات الوثب الطويل من الثبات رمي الكرة الطبية (3) كغم من الاستلقاء على الظهر وان تدريبات الأثقال أدت إلى تطور القدرة العضلية أفضل من تدريبات البليو مترك في اختبار (رمي الكرة الطبية (3) كغم وبذلك أدت إلى تطوير بعض المهارات أفضل من البليو مترك في (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة الرمية الجانبية).

- **دراسة احمد (2002):** هدفت إلى إجراء دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة في اليمن واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة قوامها (127) لاعب بنسبة مئوية قدرها 30.53% من المجتمع الأصلي وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي أندية المقدمة في كل من عنصر السرعة والرشاقة والتحمل وكذلك مهارات

التصويب والمحاورة والتمرير لصالح لاعبي أندية المقدمة بينما لم تكون هناك فروق في عنصر المرونة والقوة وأن كانت لصالح لاعبي أندية المقدمة وانه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي أندية المقدمة في متغيرات اللياقة البدنية و توجد أيضا فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مراكز اللعب الأربعة في عنصر المرونة والرشاقة والتحمل بينما لم تكون هناك فروق في عنصرى السرعة والقدرة .

- **دراسة الشدافان(2001):** هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئين كرة القدم ولذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ولتحقيق ذلك شملت العينة على (40) طالب من طلاب كلية فكتوريا (13-15)سنة وقد توصل الباحث إلى وجود تأثير ايجابي للبرنامج المقترح لتطوير القوة العضلية ووجود علاقة ايجابية بين تطوير القوة العضلية وتطوير المستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية.

- **دراسة أبو فخيدة (1997):** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الدائري في رفع المستوى البدني والمهاري، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على 25 لاعبا وتوصلت الباحثة إلى ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في رفع مستوى الأداء (المهاري والبدني)على 80ناشئ.وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث ان تنمية عناصر اللياقة أدى إلى رفع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية.

- **دراسة عبد الحميد(1997):** هدفت الدراسة التعرف إلى بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للأعمار من 12-15 سنة في محافظة البصرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 200 لاعب ممارس و200لاعب غير ممارس وقد خلصت الدراسة إلى وجود اختلاف بين بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند مقارنتهم بالأفراد غير

الممارسين للأعمار من 12-15 سنة وكما وجد أيضا ان الفئة العمرية (15) ستة من أفضل فترات النمو في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث تعد من أفضل المراحل التي يتحقق فيها أفضل انجاز بدني.

- **دراسة إبراهيم (1996):** هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي أندية كرة القدم تحت 12 سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على 156 ناشئ من محافظتي القاهرة والجيزة وعددها 6 أندية وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة طردية بين معظم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين.

- **دراسة السعود (1996):** هدفت الدراسة إلى مقارنة لبعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم. ولقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية من لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم والتعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي الخطوط المختلفة في كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد اشتملت عينة الدراسة على 64 لاعباً من أندية الدرجة الأولى في بغداد من أصل 162 لاعب بنسبة 40% وتوصل الباحث إلى تبين نسبة مساهمة القياسات الجسمية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

- **دراسة أبو دولة (1990):** هدفت الدراسة التعرف إلى العوامل البدنية والمهارية لانتقاء ناشئ كرة قدم في الأردن، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على 143 ناشئاً بنسبة 72,2% وقد توصل الباحث إلى 8 عوامل بدنية ومهارية يتم من خلالها انتقاء ناشئ كرة القدم بالأردن.

- **دراسة أبو العينين (1984):** هدفت الدراسة إلى مقارنة للياقة البدنية للناشئين تحت 14 سنة في كرة القدم لمحافظة القاهرة والجيزة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد أفراد العينة (149) ناشئاً حيث توصل الباحث إلى ان خط الهجوم

الأفضل في اختبارات العدو (50م) والجري الارتدادي وحراس المرمى الأفضل في اختبارات الوثب الطويل من الثبات وقوة القبضة وقوة عضلات الذراعين والكتفين ومرونة العمود الفقري وفي مستوى المناطق تفوق ناشئ الجيزة على ناشئ القاهرة في اختبارات اللياقة البدنية ورغم تفوق بعض الأندية في الاختبارات إلا أنها تحتل مراكز متأخرة في سلم الدوري.

**دراسة سليمان (1980):** هدفت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز اللعب المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت العينة على (150) لاعبا من لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة وخلصت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة بمراكز اللعب المختلفة للناشئين في كرة القدم كما تم ترتيب المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم للناشئين حسب أهميتها.

#### ثانيا: الدراسات الأجنبية:

**دراسة ارنسون وآخرون (Arnason, et al, 2004):** هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الصفات البدنية وخطوط اللعب المختلفة في لعبة كرة القدم حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على (53) لاعبا من لاعبي النخبة والدرجة الأولى أظهرت النتائج ان لاعبي النخبة تميزوا عن لاعبي الدرجة الأولى من حيث كمية الأوكسجين المستهلكة والبناء الجسمي كما لوحظ أن هناك علاقة أساسية بين معد القفز ونجاح الفريق عند كلا الدرجتين ولم يلاحظ أي فروق عند الفريقين في مستوى المرونة وقوة التحمل للرجل وعند إجراء المقارنات بين اللاعبين من حيث خطوط اللعب المختلفة وجد بان حراس المرمى أطول وأكثر وزناً من اللاعبين الآخرين وقوة ركل الكرة بالقدم اكبر من لاعبي الخطوط الأخرى بينما كمية الأوكسجين كانت أقل من اللاعبين الآخرين وكان من نتائج الدراسة أيضا ان لاعبي الوسط اكبر سنا من لاعبي الدفاع والهجوم ولاعبي الدفاع أطول من لاعبي الوسط ويهاجموا بقوة أكبر من لاعبي خطي الوسط والهجوم.

- دراسة تشان ادي وآخرين (Chaneddie, etal, 2003): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالنشاط البدني للمراهقين في هونج كونج واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وقد بلغت عينة الدراسة ( 201 ) طالب من طلاب المدارس الثانوية وكان متوسط أعمارهم ( 13.8 ) سنة واستخدم الباحثون بطارية اختبار لقياس اللياقة القلبية ( التحمل الدوري التنفسي ) والمرونة والقوة العضلية والتحمل العضلي وتكوين الدهون بالجسم وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة وارتباط بين مستوى اللياقة البدنية وممارسة النشاط البدني .

- دراسة ميتشان وآخرين ( Michand,etal,2002 ): هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين لعدم وجود مستوى معياري حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي وحيث اشتملت عينة الدراسة على (233) مراهق سويسري من (11 15) سنة وتوصلت هذه الدراسة ان مستوى اللياقة البدنية للمراهقين عادي إضافة إلى وجود ارتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية .

- دراسة ديبروفت وآخرون (Deproft,1987): هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على 22 لاعب 11 لاعب تدربوا على تدريب ركل الكرة وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية على القوة العضلية وزيادة في أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة، وانه لا توجد زيادة لدى المجموعة التي تلقت تدريبات عادية .

- دراسة ريلي (Reilly 1979): هدفت الدراسة التعرف إلى الاختلاف في القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في الدوري الانجليزي خلال فترة المنافسات، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي و أجريت هذه الدراسة على عينة بلغت 31 لاعبا ممن قد شاركوا في الدوري الانجليزي و أظهرت النتائج وجود تغييرات هامة في بداية الموسم حتى منتصفه و اقتصرت على تحسن في القوة و معدل ضربات القلب خلال وقت الراحة و انخفضت قوة تدفق الزفير و التواء الكاحل و لم يلاحظ أي تغييرات

أخرى حيث ان الاختلاف كانت في الغالب في وظيفة القلب مع استمرار في القدرات البدنية جميعها خلال فترة المنافسات للفرق المقدمة و عدم استقرار للفرق الأخرى.

**دراسة هارلي (Harley,1972):** هدفت الدراسة إلى تنمية القوة الانفجارية باستخدام الوسائل التي تستخدم في الإعداد البدني، حيث استخدم الباحث لتنمية القوة الانفجارية تمارين خاصة منتقاة من طبيعة الحركة في كرة السلة كتمرينات الوثب بالانتقال والوثب فوق الحواجز وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى فاعلية تدريبات الأتقال في تنمية عنصر القوة الانفجارية.

#### التعليق على الدراسات السابقة

1. اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء ممارسين للعبة كرة القدم أو غير ممارسين لكرة القدم ومن حيث السن تنوعت الفئات العمرية ولاعبي مدارس وطلاب كليات التربية الرياضية ولاعبي الدرجة الأولى والممتازة.

2. استخدمت معظم الدراسات المنهج المسحي مثل دراسة (إبراهيم 1996) والمنهج الوصفي مثل دراسة (السعود 1996) مما جعل الباحث يستخدم المنهج الوصفي لملائمتها لطبيعة الدراسة الحالية .

3. أسفرت نتائج بعض الدراسات عن وضع مجموعة اختبارات مهارية و بدنية لناشئ كرة القدم مثل دراسة (النعمان 2004).

4. تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

5. وجود علاقه بين تطوير عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري حيث ارتبط ارتفاع مستوى اللياقة البدنية في عدد من الدراسات مثل دراسة ديبروفت وآخرون (Deproft,1987).



6.وأوصت بعض الدراسات على الاهتمام بتنمية العناصر البدنية والمهارية على حد سواء للارتباط الكبير بين العناصر البدنية الخاصة والمستوى المهاري في لعبة كرة القدم.

7-إشارة بعض الدراسات إلى انه يمكن تنمية الأداء المهاري في كرة القدم باستخدام البرامج التدريبية مثل دراسة (أبو فخيذة 1997م).

وعلى فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:

- 1 - كيفية تناول المشكلة وموضوع الدراسة والخطوات الواجب إتباعها في الدراسة .
- 2 - كيفية اختيار العينة وتحديدها.
- 3 - الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- 4 - تحديد المنهج العلمي المناسب.
- 5 - الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب هذه الدراسة.
- 6 - طريقة عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها ومناقشتها.
- 7 - ساعدت هذه الدراسات الباحث في اختيار الاختبارات البدنية والمهارية التي تتناسب مع أهداف الدراسة و العينة المختارة(اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين).

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة وإجراءات القياس
- صدق وثبات الدراسة
- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة
- المنشآت والأدوات المستخدمة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة وإجراءات القياس، ومتغيرات الدراسة والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي بيان لذلك:

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية نظراً لملائمته طبيعة الدراسة.

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية دوري المحترفين في كرة القدم الفلسطيني للموسم ( 2010 -2011م) والذين يبلغ مجموعهم حسب كشوفات الاتحاد (229) لاعباً موزعين على (12) نادياً وذلك حسب الجدول الآتي:ـ

#### الجدول رقم (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب العدد والتوزيع الجغرافي والنسب المئوية لهم

النسبة المئوية %	العدد	التوزيع حسب المنطقة	النادي
7.42%	17	شمال	مركز عسكر
8.31%	19	شمال	ثقافي طولكرم
6.97%	16	شمال	مركز بلاطة
9.17 %	21	شمال	مركز طولكرم
8.31%	19	وسط	الامعري
10.04%	23	وسط	هلال أريحا
7.86 %	18	وسط	البيرة
6.97%	16	وسط	هلال القدس
9.61%	22	وسط	جبل المكبر
7.86%	18	جنوب	شباب الخليل
8.31 %	19	جنوب	وادي النيص
9.17%	21	جنوب	الظاهرية
<b>100 %</b>	<b>229</b>		<b>المجموع</b>

## عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة من الأندية المختارة (ثقافي طولكرم، والأمعري، وشباب الخليل، والظاهرية) والبالغ عددهم (75) لاعب أي ما نسبته (32.75%) تقريبا من مجتمع الدراسة موزعين تبعا إلى متغيري مركز اللعب والخبرة باللعب على النحو الآتي: -

### الجدول رقم (2)

وصف عينة الدراسة تبعا إلى متغيري مركز اللعب، الخبرة في اللعب

المتغير	المستوى	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
مركز اللعب	الدفاع	26	%34.7
	الوسط	32	%42.7
	الهجوم	17	%22.6
خبرة اللاعب في ممارسة كرة القدم	أقل من 5 سنوات	8	%10.7
	من 6-10 سنوات	47	%62.7
	من 11-15 سنة	10	%13.3
	أكثر من 15 سنة	10	%13.3
المجموع الكلي		75	%100

### أدوات الدراسة وإجراءات القياس:

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (الطلاقة النفسية، الأداء البدني، والأداء المهاري) استخدمت الدراسة الحالية مجموعة من المقاييس والاختبارات والتي هي كما يلي:

#### 1 - مقياس الطلاقة النفسية:

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية دوري المحترفين لكرة القدم في فلسطين سوف يتم استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد(راتب، 2004 ص 676)، والذي يشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء) وفيما يلي عرض لهذه المجالات:

## 1 - مجال الثقة بالنفس:

يقصد فيه مدى إدراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفه لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة وعدد فقرات هذا المجال (13) فقرة هي: ( 1 7 11 24 30 35 40 46 50 55 60 63 67).

## 2 - مجال تركيز الانتباه:

يقصد فيه مقدرة الرياضي في التركيز والاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء وفي نفس الوقت المقدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء وعدد فقرات هذا المجال (16) فقرة هي: ( 2 4 16 20 25 31 36 41 47 51 56 61 64 71 72).

## 3 - مجال مواجهة القلق:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي أو المعرفي الذي قد يحدث قبل أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة، وعدد فقرات هذا المجال (13) فقرة هي: ( 5، 8، 12 21 26 32 37 42 48 52 57 65 69).

## 4 - مجال الاستمتاع:

يقصد فيه شعور الرياضي أن الأداء يمثل له خبرة ايجابية ودافع ذاتي ومصدر إثابة في حد ذاته يجعله يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء، وعدد فقرات هذا المجال (5) فقرات هي: ( 13 27 38 43 58).

## 5 - مجال التحكم والسيطرة الرياضي:

يقصد فيه أداء وتنظيم وتحكم الرياضي في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (16) هي: ( 3 6 9 14 18 22 28 33 39 44 49 53 59 62 66 70).

## 6 - مجال آلية الأداء:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء وعدد فقرات هذا المجال (9) هي: (10 15 17 19 23 29 34 45 54).

### سلم الاستجابة:

يتكون سلم الاستجابة على المقياس من (3) استجابات أعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي: درجة كبيرة (3) درجات درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (درجة واحدة)، هذا بالنسبة للفقرات الايجابية أما بالنسبة للفقرات السلبية تم عكسها 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 68).

### صدق وثبات المقياس:

المقياس الحالي صادق حيث تم استخراج صدقه وبنائه من قبل (راتب والمرسي والسيد، 2004)، وفيما يتعلق بالثبات وصل الثبات الكلي للمقياس في دراسة القدومي والخواج (2010) إلى (0.91) وهو معامل ثبات عال ويفي بأغراض الدراسة، حيث انه أعلى من (0.70) المقبول تربوياً أما في هذه الدراسة فقد وصل معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.92) وهو معامل ثبات عال ويفي بأغراض الدراسة.

## 2 - الاختبارات البدنية:

قبل توضيح وشرح الاختبارات البدنية التي سوف يتم استخدامها لا بد من الإشارة إلى ان العلماء اختلفوا في تحديد عناصر اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة وآخرون يرون أنها ستة، ووصل الأمر إلى ان يعتبرها البعض بثلاثة عناصر، ولكن هناك

إجماع بين المدرستين الغربية والشرقية على أن عناصر اللياقة البدنية خمسة وهي: -القوة العضلية الجلد ( الدوري التنفسي) السرعة المرونة، الرشاقة. (عبد الحميد وحسانين 1997).

وفي ما يلي شرح وتوضيح للاختبارات التي استخدمت لقياس هذه العناصر: -

## 1 - اختبار العدو ( 50 مترا): -

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

-الملعب والأدوات: مضمار جري رسم خط بداية وخط نهاية مسافة 50 متر وساعة إيقاف وصافرة.

-طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو وعند سماع الصافرة يعدو اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية

-التسجيل: يسجل الزمن المستغرق ( محمود 2008 ).

## 2 - اختبار الوثب العريض: -

-هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الوثب لأطول مسافة أمامية ( القوة الانفجارية للرجلين).

-الملعب والأدوات: - مساحة كافية خط وثب خط مرسوم شريط قياس.

- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بحيث تكون قدماه خلف خط الوثب مباشرة يثني اللاعب ركبتيه ويمرّج ذراعيه خلفا ثم يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة وتقاس مسافة الوثب يعطى اللاعب (3) محاولات.

-التسجيل: يسجل للاعب أفضل مسافة وثبها أماما من المحاولات الثلاث التي قام بها اللاعب، علما ان المسافة تحسب من خط البداية حتى أول جزء من جسم اللاعب لمس الأرض قريبا من خط الوثب ( مختار، 1993 ).

### 3 - اختبار الجري المتعرج: -

- هدف الاختبار: قياس رشاقة اللاعب.

- الملعب والأدوات: مضمار جري أقماع رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة (24) متر، المسافة بين الأقماع (2) متر وبعيد أفقي 1متر ساعة إيقاف صافرة .

- طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب عند القمع الأول وعند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة بشكل جري جانبي ( متعرج ) بين الأقماع ذهابا وإيابا حتى يصل القمع الأول .

- التسجيل: يسجل الزمن المستغرق لأداء الاختبار (محمود، 2008).

### 4 - اختبار المرونة: -

-هدف الاختبار: - قياس المرونة.

- الملعب والأدوات: - صندوق مكعب الشكل (30 x 30 x30)سم مثبت عليه قطعة خشبية مدرجة بطول (55)سم وبعرض (8) سم بحيث تكون (25)سم من القطعة الخشبية خارجة عن حافة الصندوق ومثبت عليها قطعة متحركة لتسهيل تسجيل المسافة.

- طريقة أداء الاختبار: - يجلس اللاعب على الأرض ( جلوس طويل ) ورجلين ممدودتين وباطني القدمين ملامستا الصندوق يثني اللاعب جذعه أماما ويحرك يديه فوق المسطرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين نهائيا ويستمر اللاعب في ثني الجذع أماما أسفل وزحلقة القطعة المتحركة فوق المسطرة حتى الوضع الذي لا يستطيع ان يستمر في ثني الجذع ويثبت اللاعب في هذه الوضع (2) ثانية ثم يقف يكرر الاختبار (3) محاولات .

-التسجيل: - تحسب للاعب المسافة التي ثبتت عندها القطعة المتحركة ويسجل أفضل المحاولات

الثلاث (1994 Ekblom) .



## 5 - اختبار الجلوس من رقود القرفصاء: -

-هدف الاختبار: قياس قوة تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

- الملعب والأدوات: - ملعب كرة قدم أو صالة التمرينات.

- طريقة أداء الاختبار: - يرقد اللاعب على ظهره واضعا يديه على صدره، يثني اللاعب ركبته بحيث تكون المسافة بين كعبيه والمقعدة لا تزيد عن (30) سم وتكون زاوية الركبتين اقل من (90) درجة وعند إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الجذع مع ضرورة لمس اليدين للركبتين ثم يعود للوضع الابتدائي ويكرر التمرين حتى يعطي المدرب إشارة التوقف ويؤدي التمرين بأسرع ما يمكن مع ملاحظة ضرورة لمس الرأس للأرض عند الرجوع لوضع رقود القرفصاء.

التسجيل: يعطي اللاعب مدة (30) ثانية ويحسب عدد المرات الصحيحة خلالها.

(علاوي رضوان 2001).

## 6 - اختبار لمس الخطيين المتوازيين: -

- الهدف من الاختبار: - قياس تحمل السرعة.

الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم يرسم خط طوله (5)متر مواز لخط آخر طوله (5) متر يبعد عنه مسافة (5) متر ساعة إيقاف صافرة .

- طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الخطيين وعند سماع الصافرة ينطلق للمس الخط الأيمن ثم العودة للمس الخط الآخر بصورة مستمرة في دقيقة واحدة .

- التسجيل: - يسجل عدد المرات الناجحة للمس الخطيين في دقيقة . ( مختار، 1993).

## 7 - اسم الاختبار: - اختبار كوبر (جري 12 دقيقة).

-هدف الاختبار: - قياس التحمل الدوري التنفسي.

-الملعب والأدوات: - مضمار جري وساعة إيقاف.

- طريقة أداء الاختبار: - يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار أو ملعب كرة القدم لمدة (12) دقيقة متواصلة عند سماع صافرة البدء ويحاول فيها اللاعب قطع أطول مسافة، وعندما يعلن المدرب انتهاء الزمن، يتم تسجيل عدد الدورات لكل لاعب والجزء من الدورة الواحدة.  
(يفضل وضع علامة كل (50 متر أو 25 متر).

التسجيل: - عند سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب مكانه لتحديد المسافة بينة وبين نقطة البداية، يجمع لكل لاعب عدد الدورات مضروبة بمسافتها، ويضاف إليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد اجتيازه إشارة البدء لأخر مره ويصبح مجموع الأمتار هو المسافة التي قطعها اللاعب في (12) دقيقة.

### 3 - الاختبارات المهارية

#### 1- اختبار السيطرة على الكرة: - -

-الهدف من الاختبار: - يقيس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والإحساس والتحكم بها.  
-الملعب والأدوات: - ملعب كرة قدم رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة (40) متر كرة قدم شريط قياس.

- طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب عند نقطة البداية مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتتنطيطها محاولاً الوصول مع التنطيط لنقطة النهاية مع ملاحظة الاستمرار بالتنطيط بكل خطوة ولللاعب محاولتين.

- التسجيل: - يسجل مسافة من نقطة البداية إلى مكان فقدان اللاعب للكرة وسقوطها على الأرض إذا لم يصل نقطة النهاية ولكل لاعب محاولتين تسجل أفضلهما. ( مختار، 1993).

#### 2 - اختبار الجري المتعرج بالكرة: -

-الهدف من الاختبار: - قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمرأوغة.

-الملعب والأدوات:- مضمار جري أقماع رسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما (26) متر المسافة بين الأقماع (2) متر ساعة إيقاف صافرة .

-طريقة أداء الاختبار:- يقف اللاعب عند القمع الأول وعند سماع الصافرة يجري في الكرة بأقصى سرعة بشكل ( متعرج ) بين الأقماع حتى يصل القمع الأخير ذهابا ويعود بشكل جري بالكرة بطريقة مستقيمة للوصول للقمع الأول إيابا .

-التسجيل:- يسجل الزمن المستغرق. ( خريبط، 1989 ).

### 3 - اختبار التصويب:-

-الهدف من الاختبار:- قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى .

-الملعب والأدوات:- ملعب كرة قدم يقسم المرمى (5) أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت في الأرض (5) كرات قدم توضع على استقامة واحدة وتبعد عن المرمى مسافة (25) متر .

- طريقة أداء الاختبار:- يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأولى نحو القسم الأول من يمين المرمى والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب.

- التسجيل:- يعطى درجة لكل كرة صحيحة ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه.( خريبط 1989 ).

### 4 - اختبار ضرب الكرة بالرأس:-

-الهدف من الاختبار:- قياس دقة اللاعب في ضرب الكرة بالرأس .

-الملعب والأدوات:- ملعب كرة قدم كرة قدم تحديد نقطة لوقوف اللاعب عندها رسم خط على الأرض يبعد عن نقطة الوقوف (8) متر بطول (2) متر وسمكه (5) سم وشريط قياس.

-طريقة أداء الاختبار:- يقف اللاعب عند النقطة المحددة ويقف المدرب ومعه الكرة على بعد (5) متر يقوم المدرب برمي الكرة عاليا على رأس اللاعب ويقوم اللاعب بضرب الكرة

بالرأس محاولاً إصابة الخط المرسوم والذي يبعد عن اللاعب (8) متر تقاس المسافة بين أول نقطة لمست بها الكرة الأرض والخط المرسوم وللاعب (3) محاولات .

- التسجيل: - يتم تسجيل اقرب مسافة حققها اللاعب في (3) محاولات(مختار 1993).

#### 5 - اختبار رمية التماس لأبعد مسافة: -

-الهدف من الاختبار: - قياس القوة في رمي الكرة لأبعد مسافة .

-الملعب والأدوات: - ملعب كرة قدم شريط قياس ويرسم خطوط على بعد (15) متر، (25) متر، (35) متر للمساعدة في القياس.

-طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ماسكا الكرة بيديه يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة يعطي اللاعب (3) محاولات ولا تحسب الرمية غير القانونية.

- التسجيل - تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة وتحسب للاعب أفضل المحاولات الثلاث.(مختار 1993).

#### 6 - اختبار التمرير الطويل: -

- الهدف من الاختبار: - قياس دقة اللاعب في التمرير الطويل .

-الملعب والأدوات: - ملعب كرة قدم كرة قدم تحديد نقطة لوقوف اللاعب عندها يوضع أقماع الأول على بعد (30)متر والثاني على بعد (50) متر من نقطة وقوف اللاعب.

-طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب عند نقطة محددة ويقوم اللاعب بركل الكرة محاولاً إصابة القمع الثاني وتقاس المسافة بين أول نقطة لمست بها الكرة الأرض والقمع الثاني وفي المحاولة الثانية يقوم بركل الكرة محاولة إصابة القمع الأول وتقاس المسافة بين أول نقطة لمست بها الكرة الأرض والقمع الأول .

-التسجيل: - يتم تسجيل مجموع المسافتين المسجلتين في المحاولتين لكل لاعب (المختار 1993).

## 7 - اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة: -

- الهدف من الاختبار: - قياس قوة الرجل الركلة.

-الملعب والأدوات: - ملعب كرة قدم كرة قدم شريط قياس ويرسم خطوط على بعد (15) متر (25) متر، (35) متر للمساعدة في القياس.

- طريقة أداء الاختبار: - توضع الكرة على خط منطقة المرمى ويقف اللاعب على خط المرمى وعند سماع الإشارة يجري اللاعب ويركل الكرة عاليا لتسقط في ابعـد مسافة ممكنة ويعطي اللاعب (3) محاولات، تقاس المسافة من خط منطقة المرمى حتى نقطة سقوط الكرة .

- التسجيل: - يسجل للاعب أطول مسافة حققها في المحاولات الثلاث. ( شحاتة وبريقع 1995).

## المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة البدنية والمهارية

### - الثبات

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من مجتمع الدراسة و يبلغ عددهم ( 15 ) لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه جميع الظروف وتم إخراج معامل الارتباط بيرسون لإيجاد درجة ثبات الاختبارات المستخدمة وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يظهر في جدول رقم (3) و جدول رقم (4).

### الجدول (3)

معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	عدو 50 متر	ثانية	0.96	0.98
2	الوثب العريض	متر	0.97	0.98
3	الجري المتعرج	ثانية	0.91	0.95
4	صندوق المرونة	سم	0.98	0.98
5	تحمل الجلوس من الرقود في 30/ث	مرة	0.96	0.98
6	لمس الخطين المتوازيين في دقيقة	مرة	0.92	0.95
7	اختبار كوبر	كم	0.88	0.93

### الجدول (4)

معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المهارية

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات (ر)	الصدق الذاتي
1	السيطرة على الكرة	متر	0.99	0.99
2	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	0.87	0.93
3	التصويب بالقدم على هدف محدد	5 /مرة	0.91	0.95
4	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد	سم	0.92	0.95
5	رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة	متر	0.97	0.98
6	دقة التمرير الطويل	متر	0.84	0.91
7	ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	0.93	0.96

## - صدق الاختبارات

من اجل إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ومدى مناسبتها لهدف الدراسة عن طريق الصدق الظاهري قام الباحث بالاعتماد على ما قام به العمدة (2009) باستشارة الخبراء والمحكمين من الاساتذة في بعض الجامعات الفلسطينية والأردنية والعراقية والسعودية وبعض مدربي كرة القدم حيث قام بتوزيع الاختبارات على المحكمين في فلسطين والأردن والتواصل عبر البريد الالكتروني مع المحكمين في العراق والمملكة العربية السعودية لإبداء آرائهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل العمدة إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات وإعادة صياغتها بصورة جديدة ونهائية و إعطاء صورة واضحة ومفهومة عن الاختبارات المستخدمة في الدراسة ونتيجة لذلك فقد استخدم الباحث في الدراسة الحالية الاختبارات البدنية والمهارية ذاتها لصدقها في قياس ما وضعت لقياسه وللتأكد على صدقها تم استخراج الصدق الذاتي للاختبارات والذي يعرف بأنه الجذر التربيعي للثبات عند استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، وكانت معاملات الصدق الذاتي للاختبارات عالية كما في الجدولين (3) و (4).

### 4 - المنشآت والأدوات المستخدمة:-

- 1 - ملعب كرة قدم قانوني .
- 2 - استمارة تسجيل خاصة بكل لاعب.
- 3 - صافرة من نوع JAMBO
- 4 - استمارة لتدوين نتائج المقابلة الشخصية .
- 5 - ساعة إيقاف لقياس الزمن. (1 / 100) من الثانية من نوع CASIO .
- 6 - خطوط مرسومة على الأرض .

7 - شريط قياس .

8 - شواخص أعلام .

9 - صندوق المرونة .

10 - أقماع عدد 20 .

11 - حبال ملونة لتقسيم الهدف .

12 - كرة قدم عدد 10 كرات .

### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

#### أ - المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)

1 - مركز اللعب وله ثلاثة مستويات هي: (مدافع وسط مهاجم).

2 - الخبرة في اللعب ولها أربع مستويات هي: (أقل من 5 سنوات، 6-10 سنوات، 11-15 سنة أكثر من 15 سنة).

ب - المتغيرات التابعة (Dependent Variables): تتمثل في استجابة اللاعبين ودرجاتهم على مجالات مقياس الطلاقة النفسية (راتب والمرسي والسيد، 2004 ص 676) بالإضافة إلى الأداء البدني والمهاري على الاختبارات المستخدمة.

#### المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:



1-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

2-معامل الارتباط (بيرسون).

5 - تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار شففيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لترتيب تساؤلاتها، وفيما يلي عرض لذلك:

**أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول و الذي نصه: -**

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل مجال وللدرجة الكلية للطلاقة النفسية و نتائج الجداول ذوات الأرقام ( 5 6 7 8 9 10 ) تبين ذلك بينما تبين نتائج الجدول رقم (11) خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

ومن اجل تفسير النتائج وبناء على دراسة القدومي والخوaja (2010) اعتمدت النسب المئوية الآتية:

70% فأكثر مستوى طلاقة نفسية عال .

50-69.9% مستوى طلاقة نفسية متوسطة .

اقل من 50% مستوى طلاقة نفسية منخفض .

1 - مجال الثقة بالنفس:

الجدول ( 5 )

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمستوى الطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس لدى لاعبي  
أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	1	أثق في قدرتي لمواجهة ضغوط المنافسة.	2.73	91.00	عال
2	7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل .	2.70	90.00	عال
3	11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة .	2.50	83.33	عال
4	24	استطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة .	2.36	78.33	عال
5	30	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة .	2.76	92.00	عال
6	35	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة.	2.44	81.33	عال
7	40	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها في المنافسة .	2.52	84.00	عال
8	46	يتحسن أدائي في المواقف التي تتضمن التحدي.	2.41	80.33	عال
9	50	أنا واثق من أدائي الجيد.	2.53	84.33	عال
10	55	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة .	2.65	88.33	عال
11	60	أنا غير متأكد من قدرتي ومهارتي الرياضية.	2.45	81.66	عال
12	63	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة.	2.09	69.66	متوسط
13	67	استطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة.	2.54	84.66	عال
		المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس	2.51	83.66	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول ( 5 ) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال الثقة بالنفس كان عاليا على الفقرات (2،1،3،4،5،6،7،8،9،10،11،13)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطا على الفقرة (12) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (69.66%).  
وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال الثقة بالنفس كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (83.66%).  
1- مجال تركيز الانتباه:

### الجدول ( 6 )

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال تركيز الانتباه لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	2	استطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة.	2.50	83.33	عال
2	4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز.	2.26	75.33	عا
3	16	اشعر بعدم قدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	1.69	56.33	متوسط
4	20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة.	1.93	64.33	متوسط
5	25	نقد الجمهور لأدائي يجعلني افقد التركيز.	2.25	75.00	عال
6	31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يتشتت انتباهي.	2.06	68.66	متوسط
7	36	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس.	2.60	86.66	عال
8	41	اشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة.	2.26	75.33	عال
9	47	اشعر بعدم تركيز في الأوقات الصعبة في المنافسة.	2.14	71.33	عال
10	51	صباح الجمهور يشتت انتباهي.	2.22	74.00	عال

متوسط	69.66	2.09	أحشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	56	11
عال	75.00	2.25	يشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي.	61	12
عال	87.00	2.61	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	64	13
عال	72.00	2.16	ارتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة.	68	14
عال	83.00	2.49	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء.	71	15
عال	84.66	2.54	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة.	72	16
عال	75.00	2.25	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه		

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم

في فلسطين لمجال تركيز الانتباه كان عاليا على الفقرات (1، 2، 5، 7، 8، 9، 10، 12

13، 14، 15، 16)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان

المستوى متوسطا على الفقرات (3، 4، 6، 11) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها

بين (56.33% - 69.66%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

لمجال تركيز الانتباه كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75%).

#### 4- مجال مواجهة القلق:

### الجدول ( 7 )

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	5	اشك في قدرتي عند مواجهة المنافس القوي.	2.38	79.33	عال
2	8	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر.	2.30	76.66	عال
3	12	اشعر بأنني مرتبك في المنافسة.	2.40	80.00	عال
4	21	اشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة.	2.14	71.33	عال
5	26	اشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور.	2.57	85.66	عال
6	32	اشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين.	2.25	75.00	عال
7	37	اشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة.	2.12	70.66	عال
8	42	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي.	2.09	69.66	متوسط
9	48	ارتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة.	2.21	73.66	عال
10	52	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة.	2.06	68.66	متوسط
11	57	اشعر بان جسدي متوتر.	2.44	81.33	عال
12	65	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة.	2.30	76.66	عال
13	69	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف.	1.90	63.33	متوسط
		المستوى الكلي لمجال مواجهة القلق	2.28	76.00	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول ( 7 ) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال مواجهة القلق كان عالياً على الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 11، 12) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطاً على

الفقرات (8، 10، 13) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (63.33% - 69.66%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال مواجهة القلق كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76%).

### 3- مجال الاستمتاع:

#### الجدول ( 8 )

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	13	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة	2.73	91.00	عال
2	27	انتظر المنافسة بشوق ورغبة	2.73	91.00	عال
3	38	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	2.48	82.66	عال
4	43	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	2.57	85.66	عال
5	58	اشعر بالملل وعدم الرغبة والاشتراك في المنافسة	2.32	77.33	عال
		المستوى الكلي لمجال الاستمتاع	2.56	85.33	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول ( 8 ) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال الاستمتاع كان عالياً على جميع الفقرات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال الاستمتاع كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%).



#### 4 - مجال التحكم والسيطرة:

##### الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لطلاقة النفسية في مجال التحكم والسيطرة الرياضي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	3	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة.	2.46	82.00	عال
2	6	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة.	2.76	92.00	عال
3	9	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم .	2.49	83.00	عال
4	14	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة.	2.49	83.00	عال
5	18	يسهل إثارتي أثناء المنافسة .	1.80	60.00	متوسط
6	22	لدي القدرة على ضبط النفس .	2.49	83.00	عال
7	28	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين.	2.22	71.33	عال
8	33	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة.	2.14	74.00	عال
9	39	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس.	2.44	81.33	عال
10	44	افقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة.	2.12	70.66	عال
11	49	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة.	2.41	80.33	عال
12	53	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس.	2.36	78.66	عال
13	59	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة.	2.33	77.66	عال
14	62	افقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة.	2.53	84.33	عال

15	66	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس.	2.41	80.33	عال
16	70	اتحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو المباراة	2.53	84.33	عال
المستوى الكلي لمجال التحكم والسيطرة					
			2.37	79.00	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول ( 9 ) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال التحكم والسيطرة كان عالياً على الفقرات ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 )، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (5) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (60%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال التحكم والسيطرة كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79%).

7- مجال آلية الأداء:

### الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال آلية الأداء لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم المتسلسل	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	10	يتميز أدائي بالإتقان والدقة في المنافسة.	2.65	88.33	عال
2	15	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة .	2.42	80.66	عال
3	17	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي .	2.05	68.33	متوسط
4	19	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة.	2.54	84.66	عال
5	23	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري.	2.22	74.00	عال
6	29	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة.	2.73	91.00	عال
7	34	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة.	2.29	76.33	عال
8	45	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة.	1.85	61.66	متوسط
9	54	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة.	2.54	84.66	عال
المستوى الكلي لمجال آلية الأداء					
			2.37	79.00	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (10) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال آلية الأداء كان عالياً على الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 7، 9)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرتين (3، 8) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي: (68.33%) و (61.66%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين لمجال آلية الأداء كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79%).

#### 8- خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

### الجدول ( 11 )

الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية والنسب المئوية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية	المستوى
2	مجال الثقة بالنفس	2.51	83.66	عال
5	مجال تركيز الانتباه	2.26	75.00	عال
4	مجال مواجهة القلق	2.29	76.00	عال
1	مجال الاستمتاع	2.57	85.33	عال
3	مجال التحكم و السيطرة الرياضية	2.38	79.00	عال
3	مجال آلية الأداء	2.37	79.00	عال
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	2.40	79.60	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول رقم ( 11 ) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عالياً في جميع المجالات: (مجال الثقة بالنفس ومجال تركيز الانتباه ومجال مواجهة القلق ومجال الاستمتاع ومجال التحكم السيطرة و مجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%).

و فيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان على النحو الآتي:

المرتبة الأولى: مجال الاستمتاع (%85.33).

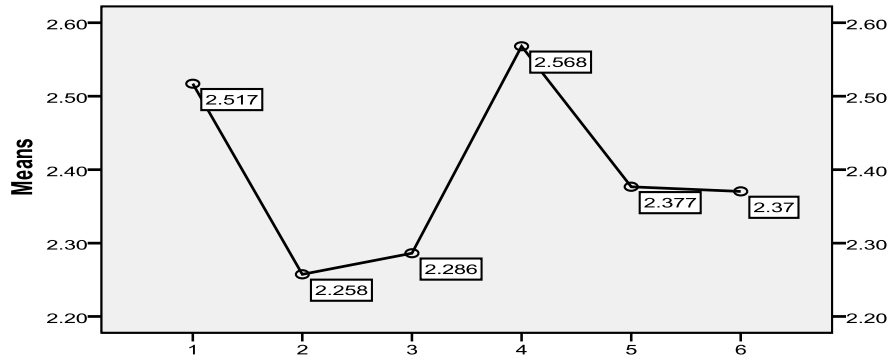
المرتبة الثانية: مجال الثقة بالنفس (%83.66).

المرتبة الثالثة (مكرر): مجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء (%79).

المرتبة الرابعة: مجال مواجهة القلق (%76).

المرتبة الأخيرة: مجال تركيز الانتباه (%75).

وبهذه النتيجة يكون أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة إلى (%85.33)، بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة إلى (%75). وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (1).



الشكل (1)

المتوسطات الحسابية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين  
1=مجال الثقة بالنفس 2=مجال تركيز الانتباه 3=مجال مواجهة القلق 4=مجال الاستمتاع 5=مجال التحكم  
والسيطرة الرياضية 6=مجال آلية الأداء

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني و الذي نصه:

ما مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل اختبار

من الاختبارات البدنية قيد الدراسة ونتائج الجدول رقم ( 12 ) تبين ذلك.

## الجدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	عناصر اللياقة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	عدو 50 مترا	ثانية	السرعة الانتقالية	6.27	.59
2	الوثب العريض	متر	القدرة العضلية للرجلين	2.31	0.20
3	الجري المتعرج	ثانية	الرشاقة	22.77	1.96
4	ثني الجذع أماما	سم	المرونة	40.74	5.41
5	الجلوس من الرقود 30 ث	مرة	قوة التحمل	30.46	2.47
6	لمس خطين متوازيين في دقيقة	مرة	سرعة التحمل	33.32	2.52
7	اختبار كوبر جري 12 دقيقة	متر	التحمل الدوري التنفسي	3080	188.15

يتضح من الجدول رقم (12) أن المتوسطات الحسابية للاختبارات للياقة البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثني الجذع أماما، والجلوس من الرقود، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة، واختبار كوبر) كانت على التوالي: (6.27 ثانية 2.31 مترا، 22.77 ثانية، 40.74 سم، 30.46 مرة، 33.32 مرة، 3080 مترا).

### ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث الذي نصه:

ما مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل اختبار من الاختبارات المهارية قيد الدراسة ونتائج الجدول رقم (13) تبين ذلك.

### الجدول ( 13 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الرقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
1	السيطرة على الكرة	متر	36.45	4.71
2	الجري المتعرج بالكرة	ثانية	16.12	1.31
3	التصويب بالقدم على هدف محدد	مرة	2.56	1.09
4	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد	سم	39.86	15.08
5	رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة	متر	23.99	5.97
6	دقة التمرير الطويل	متر	6.08	3.84
7	ركل الكرة لأبعد مسافة	متر	54.03	6.43

يتضح من الجدول رقم (13) أن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، وركل الكرة لأبعد مسافة) كانت على التوالي: (36.45 متراً، 16.12 ثانية، 2.56 مرة، 39.86 سم، 23.99 متراً، 6.08 متراً، 54.03 متراً).

رابعا - النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع، والذي نصه :

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للطلاقة النفسية والاختبارات البدنية من جهة ، والاختبارات المهارية من جهة أخرى ونتائج الجدولين ( 14 ) ( 15 ) تبينان ذلك.

## 1-العلاقة بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية:

### الجدول (14)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني لدى لاعبي أندية لمحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الاختبارات البدنية	معامل الارتباط بيرسون (ر)
عدو 50 مترا	*0.27
الوثب العريض	*0.25
الجري المتعرج	**0.41
ثني الجذع أماما	0.048
الجلوس من الرقود 30 ث	**0.31
لمس خطين متوازيين في دقيقة	**0.52
اختبار كوبر	0.027

\*دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha=0.05)$ .

\*\*دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha=0.01)$ .

يتضح من الجدول رقم (14) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج، والجلوس من الرقود 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية واختباري: (ثني الجذع أماما، واختبار كوبر) .

## 2-العلاقة بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية:

### الجدول (15)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى الطلاقة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين (ن=75)

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بيرسون (ر)
السيطرة على الكرة	**0.54
الجري المتعرج بالكرة	**0.35
التصويب بالقدم على هدف محدد	*0.24
ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد	0.006
رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة	*0.22
دقة التمرير الطويل	0.03-
ركل الكرة لأبعد مسافة	**0.51

\*دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  . \*\*دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha=0.01)$ .

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج، والتصويب بالقدم على هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة، وركل الكرة لأبعد مسافة) بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ودقة التمير الطويل).

#### خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، و تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعا إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب.

#### 1-متغير مركز اللعب:

#### الجدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الطلاقة النفسية و المستوى الكلي لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب

هجوم		وسط		دفاع		مركز اللعب مجالات الطلاقة النفسية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.27	2.51	0.35	2.59	0.38	2.42	مجال الثقة بالنفس
0.31	2.17	0.39	2.27	0.30	2.28	مجال تركيز الانتباه
0.50	2.12	0.46	2.21	0.36	2.48	مجال مواجهة القلق
0.47	2.55	0.32	2.57	0.40	2.56	مجال الاستمتاع
0.34	2.33	0.34	2.45	0.30	2.30	مجال التحكم و السيطرة الرياضي
0.15	2.31	0.29	2.73	0.28	2.40	مجال آلية الأداء
0.28	2.33	0.31	2.41	0.25	2.41	المستوى الكلي للطلاقة النفسية



## الجدول ( 17 )

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب

الدلالة *	( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات الطلاقة النفسية
0.210	1.593	0.196	2	0.392	بين المجموعات	مجالات الثقة بالنفس
		0.123	72	8.857	داخل المجموعات	
			74	9.249	المجموع	
0.524	0.652	0.080	2	0.160	بين المجموعات	مجالات تركيز الانتباه
		0.122	72	8.809	داخل المجموعات	
			74	8.968	المجموع	
*0.018	4.247	0.833	2	1.665	بين المجموعات	مجالات مواجهة القلق
		0.196	72	14.116	داخل المجموعات	
			74	15.782	المجموع	
0.982	0.018	0.003	2	0.005	بين المجموعات	مجالات الاستمتاع
		0.154	72	11.118	داخل المجموعات	
			74	11.123	المجموع	
0.231	1.495	0.168	2	0.336	بين المجموعات	مجالات التحكم و السيطرة الرياضية
		0.112	72	8.086	داخل المجموعات	
			74	8.422	المجموع	
0.572	0.563	0.040	2	0.081	بين المجموعات	مجالات آلية الأداء
		0.072	72	5.162	داخل المجموعات	
			74	5.243	المجموع	
0.623	0.476	0.040	2	0.079	بين المجموعات	المستوى الكلي للطلاقة النفسية
		0.083	72	5.981	داخل المجموعات	
			74	6.060	المجموع	

دال إحصائي عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يتضح من الجدول (17) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات: (الثقة بالنفس، ومجال الاستماع ومجال تركيز الانتباه، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب.

ولتحديد الفروق في مجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (18) تبين ذلك

### الجدول ( 18 )

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات لمجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب

هجوم	وسط	دفاع	مركز اللعب
*0.36	*0.273		دفاع
0.08			وسط
			هجوم

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

يتضح من الجدول ( 18 ) أن الفروق كانت دالة إحصائياً في مجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب بين لاعبي الدفاع والوسط ولصالح الدفاع وبين لاعبي الدفاع والهجوم ولصالح الدفاع بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين لاعبي الوسط ولاعبى الهجوم .

## 2 -متغير الخبرة في اللعب:

### الجدول (19)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الطلاقة النفسية و المستوى الكلي لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب

أكثر من 15 سنة		15-11 سنة		10-6 سنوات		5 سنوات فأقل		الخبرة في اللعب
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.50	2.60	0.30	2.50	0.34	2.48	0.25	2.59	مجالات الطلاقة النفسية
0.24	2.66	0.19	2.13	0.35	2.19	0.17	2.28	مجالات التركيز الانتباه
0.46	2.46	0.49	2.27	0.47	2.22	0.31	2.42	مجالات مواجهة القلق
0.33	2.56	0.49	2.28	0.36	2.60	0.32	2.7	مجالات الاستمتاع
0.37	2.61	0.37	2.37	0.30	2.34	0.36	2.25	مجالات التحكم و السيطرة
0.34	2.44	0.26	2.37	0.25	2.33	0.17	2.5	مجالات آلية الأداء
0.33	2.55	0.33	2.32	0.27	2.36	0.20	2.45	المستوى الكلي للطلاقة النفسية

## الجدول ( 20 )

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في الملعب

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	( ف )	الدلالة *
مجال الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.160	3	0.053	0.14	0.74
	داخل المجموعات	9.089	71	0.128		
	المجموع	9.249	74			
مجال تركيز الانتباه	بين المجموعات	1.985	3	0.662	6.729	*0.0001
	داخل المجموعات	6.983	71	0.098		
	المجموع	8.968	74			
مجال مواجهة القلق	بين المجموعات	0.62	3	0.20	0.96	0.41
	داخل المجموعات	15.162	71	0.21		
	المجموع	15.782	74			
مجال الاستمتاع	بين المجموعات	1.047	3	0.34	2.458	0.07
	داخل المجموعات	10.077	71	0.14		
	المجموع	11.123	74			
مجال التحكم و السيطرة الرياضية	بين المجموعات	0.72	3	0.24	2.220	0.093
	داخل المجموعات	7.700	71	0.108		
	المجموع	8.422	74			
مجال آليّة الأداء	بين المجموعات	0.263	3	0.088	1.249	0.29
	داخل المجموعات	4.980	71	0.070		
	المجموع	5.243	74			
المستوى الكلي للطلاقة النفسية	بين المجموعات	0.381	3	0.127	1.590	0.19
	داخل المجموعات	5.679	71	0.080		
	المجموع	6.060	74			

يتضح من الجدول (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين مجالات:

(مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق ومجال الاستماع ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال تركيز الانتباه تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب. ولتحديد الفروق في مجال تركيز الانتباه تبعاً إلى متغير الخبرة باللعب استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (21) تبين ذلك.

### الجدول ( 21 )

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات في مجال تركيز الانتباه تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب

الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	11-15 سنة	أكثر من 15 سنة
5 سنوات فأقل		0.088	0.143	*0.381-
6-10 سنوات			0.055	*0.469-
11-15 سنة				*0.524-
أكثر من 15 سنة				

يتضح من الجدول ( 21 ) أن غالبية الفروق في مجال تركيز الانتباه كانت بين اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة (15 سنة فأكثر ) وباقي فئات الخبرة الأقل ولصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة أكثر من 15 سنة، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

#### سادساً:النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعاً إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب.

## 1 -متغير مركز اللعب:

### الجدول ( 22 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب.

هجوم		وسط		دفاع		مركز اللعب الاختبارات البدنية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.68	6.06	0.55	6.23	0.55	6.46	عدو 50 مترا
0.17	2.30	0.23	2.29	0.17	2.36	الوثب العريض
0.74	21.85	2.17	22.61	1.99	23.56	الجري المتعرج
5	40.70	5.49	42.00	5.38	39.23	ثني الجذع أماما
3.14	29.82	2.23	30.87	2.24	30.38	الجلوس من الرقود 30 ث
3.11	33.94	2.31	33.06	2.37	33.23	لمس خطين متوازيين في دقيقة
176.74	3028.58	112.16	3092.81	258.39	3100.23	اختبار كوبر

### الجدول ( 23 )

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب

المتغيرات البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	( ف )	الدلالة *
عدو 50 متر	بين المجموعات	1.74	2	0.87	2.25	0.09
	داخل المجموعات	24.88	72	0.35		
	المجموع	26.62	74			
الوثب العريض	بين المجموعات	0.07	2	0.03	0.84	0.44
	داخل المجموعات	3.01	72	4		
	المجموع	3.08	74			
الجري المتعرج	بين المجموعات	31.61	2	15.80	4.45	*0.015
	داخل المجموعات	255.26	72	3.54		
	المجموع	286.88	74			
ثني الجذع	بين المجموعات	110.04	2	55.02		0.15

	1.92	28.64	72	2062.14	داخل المجموعات	اماما
			74	2172.18	المجموع	
0.36	1.02	6.27	2	12.54	بين المجموعات	الجلوس من الرقود 30ث
		6.11	72	440.12	داخل المجموعات	
			74	452.66	المجموع	
0.50	0.69	4.44	2	8.88	بين المجموعات	لمس خطين متوازنين في دقيقة
		6.4	72	461.43	داخل المجموعات	
			74	470.32	المجموع	
0.43	0.86	30388.56	2	60777.13	بين المجموعات	اختبار كوبر
		35542.16	72	2559035.60	داخل المجموعات	
			74	2619812.74	المجموع	

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05=\alpha$ ) .

يتضح من الجدول (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 = \alpha$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا والوثب العريض وثني الجذع أماما والجلوس من الرقود 30 ث ولمس خطين موازيين في دقيقة واختبار كوبر) تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب.

ولتحديد الفروق في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب استخدم اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (24) تبين ذلك.

#### الجدول ( 24 )

نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب

هجوم	وسط	دفاع	مركز اللعب
*1.71	0.95		دفاع
0.75			وسط
			هجوم

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05=\alpha$ )

يتضح من الجدول ( 24 ) أن الفروق في اختبار الجري المتعرج كانت دالة إحصائيا بين لاعبي الهجوم والدفاع ولصالح لاعبي الهجوم بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيا.

2 -متغير الخبرة في اللعب:

الجدول ( 25 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة

أكثر من 15 سنة		15- 11 سنة		10- 6 سنوات		5 سنوات فأقل		الخبرة في اللعب المتغيرات البدنية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.46	6.03	0.28	6.70	0.64	6.31	0.29	5.82	عدو متر
0.20	2.45	0.23	2.20	0.17	2.29	0.23	2.43	الوثب العريض
0.55	22.96	0.74	22.25	2.37	22.90	1.38	22.37	الجري المتعرج
4.98	44.00	4.08	40.40	5.61	39.44	2.18	44.75	صندوق المرونة
1.07	30.40	3.35	29.20	2.51	30.95	1.16	29.25	تحمل الجلوس في الرقود 30 ث
0.51	32.40	2.71	36.40	2.43	33.04	1.38	32.25	لمس خطين متوازيين في دقيقة
382.52	3171.80	127.61	3023.00	146.11	3086.04	46.50	3008.75	اختبار كوبر



## الجدول ( 26 )

نتائج تحليل التباين الأحادي للأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	( ف )	مستوى الدلالة * الدلالة
عدو 50 متر	بين المجموعات	4.17	3	1.39	4.40	* 0.007
	داخل المجموعات	22.44	71	0.31		
	المجموع	62.72	74			
الوثب العريض	بين المجموعات	0.43	3	0.14	3.93	* 0.01
	داخل المجموعات	2.64	71	3		
	المجموع	3.08	74			
الجري المتعرج	بين المجموعات	5.14	3	1.71	0.43	0.73
	داخل المجموعات	281.74	71	3.96		
	المجموع	286.88	74			
ثني الجذع أماما	بين المجموعات	314.67	3	104.89	4	* 0.01
	داخل المجموعات	1857.51	71	26.16		
	المجموع	2172.18	74			
الجلوس من الرقود 30 ث	بين المجموعات	39.25	3	13.08	2.24	0.09
	داخل المجموعات	413.41	71	5.82		
	المجموع	452.66	74			
لمس خطين متوازيين في دقيقة	بين المجموعات	116.10	3	38.70	7.75	* 0.0001
	داخل المجموعات	354.21	71	4.98		
	المجموع	470.32	74			
اختبار كوبر	بين المجموعات	159039.73	3	53013.24	1.53	0.21
	داخل المجموعات	2460773.01	71	34658.77		
	المجموع	2619812.74	74			

دال إحصائي عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يتضح من الجدول (26) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في اختبارات: ( الجري المتعرج و الجلوس من الرقود 30 ث واختبار كوبر ) تبعا إلى متغير

الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في اختبارات: (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع إماما ولمس خطين متوازيين في دقيقة ) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.

ولتحديد الفروق في الاختبارات الدالة إحصائياً: (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع إماما ولمس خطين متوازيين في دقيقة ) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب استخدم اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول ( 27 ) تبين ذلك.

### الجدول ( 27 )

نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات للاختبارات البدنية (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع إماما ولمس خطين متوازيين في دقيقة ) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب

المتغيرات البدنية	الخبرة في اللعب	5 سنوات فاقل	10-6 سنوات	15-11 سنة	أكثر من 15 سنة
عدو 50 مترا	5 سنوات فاقل		*0.49-	*0.88-	0.20-
	6-10 سنوات			0.38-	0.28
	11-15 سنة				*0.67
	أكثر من 15 سنة				
الوثب العريض	5 سنوات فاقل		0.135	*0.23	0.01-
	6-10 سنوات			0.09	*0.15-
	11-15 سنة				*0.25-
	أكثر من 15 سنة				
ثني الجذع إماما	5 سنوات فاقل		*5.30	4.35	0.75
	6-10 سنوات			0.95-	*4.55-
	11-15 سنة				3.60-
	أكثر من 15 سنة				
لمس خطين متوازيين في دقيقة	5 سنوات فاقل		0.79	*4.14-	0.149-
	6-10 سنوات			*3.35-	0.64
	11-15 سنة				*4.0
	أكثر من 15 سنة				

حيث يتضح من الجدول (27) أن غالبية الفروق بالاختبارات البدنية الدالة إحصائياً كانت لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الأطول مقارنة في اللاعبين الأقل خبرة .

**سابعاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع والذي نصه:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل تبعا إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب.

**1-متغير مركز اللعب:**

### الجدول (28)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير مركز اللعب

هجوم		وسط		دفاع		مركز اللعب الاختبارات المهارية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.07	37.88	5.33	36.62	4.63	35.30	السيطرة على الكرة
1.57	15.82	1.16	15.98	1.27	16.50	الجري المتعرج بالكرة
1.10	3.29	0.91	2.75	0.88	1.84	التصويب بالقدم على هدف محدد
9.39	34.11	16.15	39.37	15.85	44.23	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد
4.57	23.52	7.83	24.86	3.79	23.14	رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة
2.79	3.75	3.24	4.81	3.16	9.17	دقة التمرير الطويل
6.69	44.64	5.65	54.18	5.78	56.70	ركل الكرة لأبعد مسافة

## الجدول (29)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغير مركز اللعب

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	( ف )	الدلالة *
السيطرة على الكرة	بين المجموعات	69.78	2	34.89	1.59	0.21
	داخل المجموعات	1572.80	72	21.84		
	المجموع	1642.58	74			
الجري المتعرج بالكرة	بين المجموعات	5.99	2	2.99	1.76	0.18
	داخل المجموعات	121.98	72	1.69		
	المجموع	127.98	74			
التصويب بالقدم على هدف محدد	بين المجموعات	23.56	2	11.78	13.06	*0.0001
	داخل المجموعات	64.91	72	0.90		
	المجموع	88.48	74			
ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين	بين المجموعات	1064.78	2	532.39	2.42	0.10
	داخل المجموعات	15783.88	72	219.22		
	المجموع	16848.66	74			
رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة	بين المجموعات	45.74	2	22.87	0.63	0.53
	داخل المجموعات	2598.39	72	36.08		
	المجموع	2644.13	74			
دقة التمرير الطويل	بين المجموعات	392.56	2	196.28	20.08	*0.0001
	داخل المجموعات	703.55	72	9.77		
	المجموع	1096.12	74			
ركل الكرة لأبعد مسافة	بين المجموعات	513.78	2	256.89	7.26	*0.001
	داخل المجموعات	2545.91	72	35.36		
	المجموع	3059.70	74			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يتضح من الجدول (29) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة بالرأس

لإصابة هدف معين ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير مركز اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في الاختبارات المهارية: (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب.

ولتحديد الفروق في الاختبارات الدالة إحصائيا (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب استخدم اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول ( 30 ) تبين ذلك.

### الجدول (30)

نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات للاختبارات المهارية التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة تبعا إلى متغير مركز اللعب

الاختبارات المهارية	مركز اللعب	دفاع	وسط	هجوم
التصويب بالقدم على هدف محدد	دفاع		*0.90-	*1.44-
	وسط			0.54-
	هجوم			
دقة التمرير الطويل	دفاع		*4.3	*5.4
	وسط			1.05
	هجوم			
ركل الكرة لأبعد مسافة	دفاع		2.52	*7.06
	وسط			*4.54
	هجوم			

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05=\alpha$ ) .

يتضح من الجدول (30) أن الفروق كانت دالة إحصائيا على النحو الآتي:

- اختبار التصويب بالقدم على هدف محدد: كانت الفروق دالة إحصائيا بين الدفاع و ( الوسط والهجوم) ولصالح ( الوسط والهجوم)، ولم تكن الفروق دالة إحصائيا بين الوسط والهجوم.

- اختبار دقة التمرير الطويل: كانت الفروق دالة إحصائيا بين الدفاع و ( الوسط والهجوم) ولصالح الدفاع، ولم تكن الفروق دالة إحصائيا بين الوسط والهجوم.

-اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة: كانت الفروق دالة إحصائيا بين الدفاع و الهجوم ولصالح الدفاع،وبين الوسط والهجوم ولصالح الوسط ولم تكن الفروق دالة إحصائيا بين الوسط والدفاع.

## 2 -متغير الخبرة في اللعب:

### الجدول (31)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة.

أكثر من 15 سنة		11-15 سنة		6-10 سنوات		5 سنوات فأقل		الخبرة في اللعب الاختبارات المهارية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.29	37.80	2.25	33.80	4.92	37.06	5.92	34.50	السيطرة على الكرة
1.03	15.88	0.51	17.15	1.38	16.09	1.34	15.36	الجري المتعرج بالكرة
1.03	2.80	1.07	2.60	1.15	2.55	0.88	2.25	التصويب بالقدم على هدف محدد
11.83	33.00	3.94	46.00	16.25	39.78	18.66	41.25	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد
2.49	27.00	11.53	29.50	3.50	22.26	6.43	23.50	رميية التماس لأبعد مسافة ممكنة
3.33	4.95	3.37	5.38	4.18	6.39	3.00	6.56	دقة التمرير الطويل
4.64	56.80	5.61	52.10	6.99	53.90	5.57	53.75	ركل الكرة لأبعد مسافة

## الجدول ( 32 )

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة

مستوى الدلالة *	( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات
.10	2.15	45.52	3	136.57	بين المجموعات	السيطرة على الكرة
		21.12	71	1506	داخل المجموعات	
			74	1642.58	المجموع	
*.024	3.33	5.27	3	15.82	بين المجموعات	الجري المتعرج بالكرة
		1.58	71	112.15	داخل المجموعات	
			74	127.98	المجموع	
.78	0.37	0.46	3	1.6	بين المجموعات	التصويب بالقدم على هدف محدد
		1.22	71	87.18	داخل المجموعات	
			74	88.48	المجموع	
.29	1.27	287.76	3	863.29	بين المجموعات	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين
		225.14	71	15985.37	داخل المجموعات	
			74	16848.66	المجموع	
*.001	6.02	178.83	3	536.51	بين المجموعات	رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة
		29.68	71	2107.62	داخل المجموعات	
			74	2644.13	المجموع	
0.66	0.54	8.07	3	24.22	بين المجموعات	دقة التميرير الطويل
		15.09	71	1071.89	داخل المجموعات	
			74	1090.12	المجموع	
0.43	0.93	38.45	3	115.37	بين المجموعات	ركل الكرة لأبعد مسافة
		41.46	71	2944.33	داخل المجموعات	
			74	3059.70	المجموع	

دال إحصائي عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يتضح من الجدول (32) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات المهارية: ( السيطرة على الكرة والتصويب بالقدم على هدف محدد وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين بدقة التمير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في اختبائي: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب.

ولتحديد الفروق في اختبائي: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب استخدم اختبار شفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول ( 33 ) تبين ذلك.

### الجدول ( 33 )

نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات في اختبائي (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس ) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب .

الاختبارات المهارية	الخبرة في اللعب	5 سنوات فاقل	10-6 سنوات	11-15 سنة	أكثر من 15 سنة
اختبار الجري المتعرج بالكرة	5 سنوات فاقل		0.72-	* 1.78-	0.51-
	10-6 سنوات			* 1.06-	0.21
	11-15 سنة				1.27
	أكثر من 15 سنة				
اختبار رمية التماس لأبعد مسافة	5 سنوات فاقل		1.23	* 6.0-	* 4.73-
	10-6 سنوات			* 7.2-	* 4.7-
	11-15 سنة				2.5
	أكثر من 15 سنة				

\*دال إحصائي عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يتضح من الجدول ( 33 ) أن الفروق في الاختبارين (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) كانت على النحو الآتي:



-اختبار الجري في الكرة: كانت الفروق بين 5 سنوات فاقل و 11-15 سنة ولصالح 11-15 سنة، وبين 6-10 سنوات و 11-15 سنة ولصالح 11-15 سنة، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

-اختبار رمية التماس لأبعد مسافة: كانت الفروق بين 5 سنوات فاقل و (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة) ولصالح (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة)، وبين 6-10 سنوات و(11-15 سنة و أكثر من 15 سنة) ولصالح (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة)، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لتساؤلات الدراسة إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

#### أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أشارت الجداول من (5) إلى (10) والجدول رقم (11)، والشكل البياني رقم (1) إلى أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عالياً في جميع المجالات (مجال الثقة بالنفس ومجال تركيز الانتباه ومجال مواجهة القلق ومجال الاستمتاع ومجال التحكم السيطرة و مجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%)، و فيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%) بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75%).

ويرى الباحث أن من الأسباب التي أدت إلى مثل هذه النتائج هو كون الفئة المستهدفة في هذه الدراسة تمثل اللاعبين النخبة في فلسطين حيث استهدفت الدراسة اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين وهذه الفئة تتميز بمستوى جيد من الناحية البدنية والمهارية والخطية ودرجة عالية من الثقة بالنفس والاسترخاء وتقدير الذات والدافعية للإنجاز الرياضي حيث أشارت نتائج دراسات كل من: القدومي وعبدالحق (2000) وظاهر وعبد الكريم(2001) وأميرة وآخرون (2007) والبصول (2008) وحشاشي ويعقوب (2010) وخصاونه (2011) ومارتين وآخرون (Martin,etal,2010) وجاكسون وآخرون(Jackson, etal, 2001) وجوديريو وآخرون(Gaudreau,etal,2010) وتيرنج وآخرون (Touring,etal, 2009) واكلاند

وآخرون ( Ekeland, etal,2005 ) إلى أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية والاستمرار في التدريب يؤثر ايجابيا على تحسين تقدير الذات ومفهوم الذات لدى المشاركين في الأنشطة والبرامج الرياضية أيضا تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة ( Jakson, 1996 ) والتي أظهرت وجود علاقة ايجابية بين مستوى الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية والثقة بالنفس والسيطرة، أيضا أشارت دراسة (Sogeyama,2005) إلى وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس والاسترخاء والدافعية .

وانفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القدومي والخوaja ( 2010 ) والتي أجريت على لاعبي الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الطلاقة النفسية كان عاليا .

اضف إلى ذلك ان المستوى الجيد الذي تتمتع به الطواقم الفنية والإدارية والمدربين حيث هذه الموسم الكروي يتميز باهتمام غير مسبوق من الناحية الإدارية والفنية وتعيين مدربين على درجة عالية من الاحتراف مما انعكس بشكل ايجابي على مستوى الطلاقة النفسية، إضافة إلى الاهتمام بالحوافز المادية للاعبين والتي تزيد من درجة الرضا الرياضي والدافعية للانجاز لديهم، وأكد على ذلك (Yong,1999) في إشارته إلى وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي والدافعية والتركيز والمزاج الايجابي على مستوى الطلاقة النفسية.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول رقم (12) إلى أن المتوسطات الحسابية لاختبارات اللياقة البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (عدو50 مترا، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثني الجذع أماما، والجلوس من الرقود، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة، واختبار كوبر) كانت على التوالي: (6.27 ثانية 2.31 مترا، 22.77 ثانية، 40.74سم، 30.46 مرة، 33.32 مرة، 3080 مترا).

وبمقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات سابقة ومنها دراسة العمدة (2009) والتي أجريت على لاعبي الدرجة الممتازة لكرة القدم في الضفة الغربية فإنه يظهر أن المتوسطات الحسابية لنتائج جميع الاختبارات كانت أعلى من نتائج اختبارات دراسة العمدة (2009). ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى طبيعة الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية وهي فئة اللاعبين المحترفين وهي أفضل في المستوى من النواحي البدنية والمهارية وال نفسية والخطية من فئة الدرجة الممتازة والتي أجريت عليها دراسة العمدة (2009) ويعتقد الباحث أن السبب الرئيس في ذلك يعود إلى اختلاف العوامل المتعلقة في التدريب من حيث عدد أيام التدريب والمستوى التدريبي وشدة التدريب، وأكد على ذلك كاتش ومك اردل (Katch & McArdle, 1988). في إشارتهم إلى أن مستوى الصفات البدنية والفسولوجية وتطورها يعتمد على عدة عوامل منها: (شدة التدريب، ومدته، وتكراره، وطريقة التدريب المستخدمة) .

وبمقارنة نتائج الدراسة الحالية أيضا مع كل من دراسة الصويان (2006) والتي أجريت على اللاعبين الناشئين في كرة القدم بالسعودية ومع دراسة غوانزالو (Gonzallo 1997) والتي أجريت على الناشئين المحترفين في نادي بلباو الاسباني ومع دراسة المقرن (1424 هـ ) ودراسة (Rose et al, 1985) حيث لاحظ الباحث ان نتائج الدراسة الحالية كانت أعلى في الاختبارات البدنية المشابهة في الدراسات السابقة وذلك نظرا لطبيعة الفئة المستهدفة وما تتمتع به من أداء بدني ومهاري ونفسي وما تتمتع به من خبرة أطول .

ويرى الباحث ان اللياقة البدنية ضرورية وذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم لما لها من آثار ايجابية على مستوى اللاعب حيث يؤكد كماش (2002) على ان المتطلبات البدنية لمباراة كرة القدم تعد الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لذا يجب ان يتصف لاعب كرة القدم بكل ما تحتاجه المباراة من الناحية البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفاعلية عالية .

ومع ذلك فان الباحث يرى من خلال اطلاعه على كثير من الدراسات والأخذ بعين الاعتبار آراء الخبراء والمختصين والمدربين في هذا المجال فان الباحث يدعو إلى ضرورة الاهتمام

بتطوير الجانب البدني لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بالمقارنة مع لاعبي الأندية الأخرى على المستوى العربي والدولي والذي يحتاج إلى الكثير من التركيز عليه أثناء التدريب في الوحدات التدريبية الأسبوعية بالإضافة إلى زيادة عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية والاهتمام بالعادات السلوكية اليومية وإتباع نظام تغذية مناسب لما لذلك من تأثير إيجابي على سرعة تطور الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي والوصول إلى الفورما الرياضية وبالتالي الوصول إلى مستوى البطولة والانجاز الرياضي، وهذا ما أشار إليه الفاتح و السيد (2002) في ان الفورمة الرياضية للاعب كرة القدم تعني تكامل حالات التدريب النفسية والبدنية والمهارية والخططية والذهنية والخلفية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة الرياضية .

ونخلص بشكل عام إلى ان اختلاف النتائج أو تفاوتها يعود إلى الاختلاف في العينات ومجتمعها والبيئة البحثية وطريقة القياس ودقته ومن خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها فإنه يمكن استخدامها والاسترشاد بنتائجها على اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين وذلك بإجراء دراسات مشابهة لوضع معايير بدنية للاعبين المحترفين حيث يؤكد رضوان وعلوي (1988) على ان المعايير توفر فرصا كافية لتفسير درجات الفرد ومقارنة نفسه بمستوى أقرانه على المستوى المحلي

### مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أشارت الجدول رقم (13) أن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمرير الطويل، و ركل الكرة لأبعد مسافة) كانت على التوالي: (36.45 مترا، 16.12 ثانية، 2.56 مرة، 39.86 سم، 23.99 مترا، 6.08 مترا، 54.03 مترا).

وبمقارنة نتائج هذه الاختبارات مع نتائج دراسة كل من شرايعة (2004) والتي أجريت على اللاعبين الناشئين لكرة القدم في الأردن و دراسة العمدة (2009) والتي أجريت على لاعبي الدرجة الممتازة لكرة القدم في الضفة الغربية فإنه يظهر أن المتوسطات الحسابية لنتائج جميع الاختبارات المهارية المشتركة كان أعلى في الدراسة الحالية. ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى طبيعة الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية فإن الفئة المستهدفة في هذه الدراسة هي فئة اللاعبين المحترفين وهي أفضل وأكثر تطوراً في النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخطية من فئة الدرجة الممتازة والتي أجريت عليها دراسة العمدة (2009) ومرحلة الناشئين التي أجريت عليها دراسة شرايعة (2004).

ومع ذلك فإن الباحث يرى من خلال اطلاعه على كثير من الدراسات والأخذ بعين الاعتبار آراء الخبراء والمختصين والمدربين في هذا المجال فإن الباحث يدعو إلى ضرورة الاهتمام بتطوير الجانب المهاري لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين بالمقارنة مع لاعبي الأندية الأخرى على المستوى العربي والدولي والذي يحتاج إلى الكثير من التركيز عليه أثناء التدريب في الوحدات التدريبية الأسبوعية بالإضافة إلى زيادة عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية والاهتمام بالعادات السلوكية اليومية وإتباع نظام تغذية مناسب ناهيك عن ضرورة الاهتمام بالموهب والانتقاء الجيد للاعبين منذ الطفولة لما لذلك من الأثر الكبير في توفير الوقت والجهد وسرعة الوصول إلى مستوى ممتاز من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وما لذلك من تأثير إيجابي على سرعة تطور الأداء البدني والوصول إلى الفورما الرياضية وبالتالي الوصول إلى مستوى البطولة والانجاز الرياضي.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول (14) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية: (عدو 50 متراً، والوثب الويل من الثبات، والجري المتعرج، والجلوس من الرقود 30

ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ثني الجذع أماماً، واختبار كوبر) .

وفيما يتعلق في علاقة الطلاقة النفسية مع الأداء المهاري أظهرت نتائج الجدول ( 15 ) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج، والتصويب بالقدم على هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة، وركل الكرة لأبعد مسافة) بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ودقة التمرير الطويل) ويرى الباحث إن السبب في ظهور علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية وغالبية عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري يتفق مع ما يعرف بالفورما الرياضية والتي تمثل أعلى مستوى ممكن وذلك من حيث التكامل في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية لدى اللاعبين

ويرى الباحث ان للجمهور دور في رفع مستوى الطلاقة النفسية فالجمهور يشجع اللاعب الذي يتميز بالقوة والسرعة والرشاقة وما لذلك من اثر ايجابي على الراحة النفسية للاعب وارتفاع مستوى الثقة بالنفس والاسترخاء والدافعية وبالتالي ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية للاعب ويضيف الباحث انه عند تنمية مثل هذه العناصر يؤثر على مستوى الانجاز بشكل ايجابي وبالتالي تتفق هذه الدراسة مع دراسة ( عبد المجيد 2005 ) في وجود علاقة ايجابية بين مستوى حالة الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز الرياضي .

ومن خلال اطلاع الباحث فقد وجد أن غالبية الدراسات التي تناولت علاقة الطلاقة النفسية بالمتغيرات الأخرى قد ركزت على علاقتها بكل من مستوى الانجاز دافعية ومفهوم الذات المهارية والسيطرة والثقة بالنفس والاتجاهات الرياضية والإعداد النفسي والبدني والتغذية الراجعة الايجابية مثل دراسة كل من ( عبد المجيد 2005 ) ( العجيلي 2005 ) ( الخيكاني وآخرون 2006) ودراسة جاكسون (Jackson,1996) و سكوت ( Scott 2003).

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة جاكسون (Jackson,1996) ودراسة يونج (Young,1999) في وجود علاقة ايجابية بين مستوى الطلاقة النفسية والإعداد البدني الجيد والتركيز والمزاج



الاجبابى والخبرة باللعب وتتفق أيضا مع دراسة جوليا (Julia Sibulylle 2009) في ان الطلاقة النفسية لا ترتبط بالأداء الرياضي بشكل مباشر وذلك يتضح من خلال عدم ارتباط الطلاقة النفسية في هذه الدراسة مع مختلف الاختبارات البدنية والمهارية وبالتالي فان هناك عوامل أخرى تؤثر على الطلاقة مثل الدافعية والانجاز والثقة بالنفس وغيرها من العوامل النفسية الأخرى.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

فيما يتعلق في متغير مركز اللعب أظهرت نتائج تحليل التباين الاحادي في الجدول رقم (17) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات: (الثقة بالنفس، ومجال الاستماع ومجال تركيز الانتباه، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال مواجهة القلق تبعا إلى متغير مركز اللعب. وأظهرت نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الجدول رقم (18) أن الفروق كانت دالة إحصائيا في مجال مواجهة القلق تبعا إلى متغير مركز اللعب بين لاعبي الدفاع والوسط ولصالح الدفاع وبين لاعبي الدفاع والهجوم ولصالح الدفاع بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا بين لاعبي الوسط ولاعبي الهجوم.

حيث ان الفروق في مجال مواجهه القلق كانت لصالح لاعبي الدفاع على حساب لاعبي خط الوسط والهجوم ويفسر الباحث ذلك في قدرة لاعبي خط الدفاع على مواجهه الضغوط النفسية المختلفة وذلك لما للاعبي الدفاع من الدور الكبير في منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف، والمشاركة أيضا في عمليات الهجوم وخاصة أثناء تنفيذ الركلات الثابتة وغيرها . ومن خلال ذلك فان الباحث يدعو إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي الخاص لجميع اللاعبين

فلكل خط من خطوط اللعب يحتاج إلى إعداد نفسي وذهني مختلف عن بقية الخطوط للتخلص من جميع الضغوط النفسية والوصول إلى مستوى متميز من الإعداد النفسي.

حيث أشار علاوي (1998) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول للطاقة النفسية المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

وفيما يتعلق في متغير الخبرة في اللعب أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات: ( مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق ومجال الاستماع ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال تركيز الانتباه تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. حيث أظهرت نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الجدول رقم (21) أن غالبية الفروق في مجال تركيز الانتباه كانت بين اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة (15 سنة فأكثر) وباقي فئات الخبرة الأقل ولصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة أكثر من 15 سنة، بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيا.

ويفسر الباحث ذلك في كون اللاعبين أصحاب الخبرة الطويلة هم أكثر قدرة على تركيز الانتباه وعدم الاهتمام بالمؤثرات الخارجية مثل الجمهور والإعلام وغيرها من الأمور التي تشتت الانتباه. ومن خلال ذلك فإن الباحث يدعو إلى ضرورة الاهتمام والتركيز بشكل أكبر على الإعداد النفسي لجميع اللاعبين حيث يشير علاوي (1978) وماتيفيف (Matveyev,1980) إلى أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ودوره في حسم نتيجة المباراة عند تقارب الفرق واللاعبين في جوانب الإعداد الأخرى وهي البدنية والمهارية والخططية. ومثل هذا الإعداد يكون بدرجة أفضل عند اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة وبالتالي كانت الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لديهم أعلى.

ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القدومي والخوارجا ( 2010) في ان متغير الخبرة في اللعب كان له تأثير ايجابي على جميع مجالات الطلاقة النفسية اما ففي هذه الدراسة لم يكن للخبرة تأثير ايجابي إلا على مجال واحد هو مجال تركيز الانتباه .

وبالتالي فان الباحث يدعو إلى زيادة فرص الاحتكاك مع الفرق الرياضية المختلفة وذات المستويات العالية سواء على المستوى المحلي أو العربي أو الدولي ان أمكن ذلك لما لذلك من تأثير ايجابي على رفع المستوى النفسي والبدني والمهاري للاعبين وهذا ما يؤكد فيالي وآخرون (Vealey et al, 1998) إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من القدرة على تركيز الانتباه لديهم ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى امتلاك أصحاب الخبرة الطويلة للخبرات العملية والنظرية اللازمة للتصرف بمواقف اللعب المختلفة بهدوء وبنجاح دون إرباك بدرجة أفضل من أصحاب الخبرة القصيرة.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

فيما يتعلق في مركز اللعب أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع أماما والجلوس من الرقود 30 ث ولمس خطين موازيين في دقيقة واختبار كوبر) تبعا إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختبار الجري المتعرج تبعا إلى متغير مركز اللعب. وأشارت نتائج اختبار شففيه في الجدول رقم (24) أن الفروق في اختبار الجري المتعرج كانت دالة إحصائيا بين لاعبي الهجوم والدفاع ولصالح لاعبي الهجوم بينما لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائيا.

ويفسر الباحث تميز لاعبي الهجوم بالجري المتعرج إلى ما يتميز به لاعبو الهجوم من الرشاقة والقدرة العالية على تغيير الاتجاه واستخدام المحاورة والمراوغة بشكل متميز مما أدى إلى تميزهم باختبار الجري المتعرج فعنصر الرشاقة مهم وضروري لجميع اللاعبين وخاصة لاعبي الهجوم وذلك نظرا لما تمليه عليهم متطلبات اللعب كمهاجمين، حيث يشير فرج (2000) إلى ان الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها كما تعد أساسا لتحسين المهارات الحركية في كرة القدم وخاصة تلك التي تحتاج متطلبات عالية في التوافق الحركي ويمكن تنمية الرشاقة من خلال التمارين التي تتميز بالسرعة في تغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم أو جزء منه على الأرض أو في الهواء

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الفقيه (2004) ودراسة احمد (2002)، ودراسة حسين (1973) في تمييز لاعبي خط الهجوم في اختبار الجري المتعرج ولم تتفق معها بتميزهم باختبار عدو ( 50م ) ولم تتفق معها في تميز لاعبي خط الوسط بالتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي.

ولم تتفق أيضا مع دراسة أبو العنين (1984) في تميز لاعبي خط الهجوم باختبار عدو (50م) ولم تتفق معها في وجود فروق في عناصر التحمل والمرونة والقوة والسرعة تبعا لمركز اللعب.

حيث يرى الباحث ان السبب في عدم وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا لمركز اللعب يعود إلى عدم اهتمام المدربين بمبدأ الفروق الفردية والذي من خلاله يتم تنمية العناصر البدنية لكل مركز من مراكز اللعب وذلك لاستخدام التمارين والتدريبات الخاصة التي تنمي العناصر البدنية المميزة لكل خط من خطوط اللعب الثلاث (الوسط الدفاع الهجوم) وهو ما أطلق عليه الخبراء أيضا الإعداد البدني الخاص الذي تتميز به كل لعبة من الألعاب الرياضية وكل مركز من مراكز اللاعب .

وبالتالي يؤكد الباحث على ضرورة اهتمام المدربين في مختلف الأندية الفلسطينية وخاصة في أندية دوري المحترفين على الاهتمام بالإعداد الخاص وبمبدأ الفروق الفردية لما لذلك من الأثر

الكبير في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي ولما لذلك من تأثير ايجابي لتحقيق الانجاز الرياضي والوصول إلى مستوى البطولة على الصعيد المحلي والعربي والدولي حيث يشير مفتى (1990) إلى أن أداء مباراة كرة القدم يؤدي إلى وقوع عبئاً فسيولوجي وبدني كبير على عاتق اللاعب خلال (90) دقيقة وقد تصل إلى (120) دقيقة في حالة احتساب وقت إضافي في بعض المباريات ذو المستوى العالي من تحركات بالجري لمسافات غير منتظمة بعضها يصل إلى أكثر من (40) ياردة ويتكرر ذلك مرراً وتكرار حيث يقوم اللاعب بالجري لهذه المسافات من خلال سرعات مختلفة في الشدة فبعضها سريع جداً وبعضها متوسطة والبعض الآخر بطيء، وبالتالي يجب على المدربين القيام بالإعداد البدني الشامل والمبني على الأسس العلمية الحديثة في تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

وفيما يتعلق في متغير الخبرة في اللعب أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (26) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في اختبارات: (الجري المتعرج و الجلوس من الرقود 30 ث و اختبار كوبر) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في اختبارات: (عدو 50 مترا والوثب الطويل من الثبات وثنى الجذع إماما ولمس خطين متوازيين في دقيقة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. وكانت هذه الفروق وفق اختبار شففيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الجدول رقم (27) تبين إن غالبية الفروق بالاختبارات البدنية الدالة إحصائياً كانت لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الأطول مقارنة في اللاعبين الأقل خبرة .

ويرى الباحث إن السبب الرئيس في ذلك ناجم عن التكيف الفسيولوجي Physiological Adaptation والذي يشتمل على التغيرات الفسيولوجية شبه الدائمة على أجهزة الجسم الناجمة عن التدريب والاستمرار في التدريب (Wilmore & Costile, 2004) واللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة يكونوا قد اقتربوا من القمة في التكيف الفسيولوجي مقارنة باللاعبين من أصحاب الخبرة الأقل لذلك جاءت الفروق لصالح أصحاب الخبرة الأطول. وأكدت على ذلك

دراسة ميشيل وآخرون (Mitchell,et al,2011) التي أجريت على (46) لاعبا من النخبة لكرة القدم في استراليا والتي بينت وجود علاقة ايجابية بين اللياقة البدنية والأداء المهاري، إضافة إلى وجود فروق في اللياقة البدنية تبعا إلى متغير الخبرة ولصالح اللاعبين أصحاب الخبرة الطويلة.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري (مركز اللعب والخبرة في اللعب)

فيما يتعلق في مركز اللعب أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (29) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير مركز اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في الاختبارات المهارية: (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب.

ولتحديد الفروق في الاختبارات الدالة إحصائيا (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب أظهرت نتائج اختبار شففيه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية في الجدول رقم (30) بينت أن الفروق كانت دالة إحصائيا على النحو الآتي:

- اختبار التصويب بالقدم على هدف محدد: كانت الفروق دالة إحصائيا بين الدفاع و (الوسط والهجوم) ولصالح ( الوسط والهجوم)، ولم تكن الفروق دالة إحصائيا بين الوسط والهجوم.

- اختبار دقة التمرير الطويل: كانت الفروق دالة إحصائياً بين الدفاع و ( الوسط والهجوم) ولصالح الدفاع، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً بين الوسط والهجوم.

- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة: كانت الفروق دالة إحصائياً بين الدفاع و الهجوم ولصالح الدفاع، وبين الوسط والهجوم ولصالح الوسط ولم تكن الفروق دالة إحصائياً بين الوسط والدفاع.

حيث يرى الباحث ان تميز لاعبي الهجوم بمهارة التصويب على هدف محدد يعود إلى الواجب الهجومي الموكل إليهم والذي يتمثل في تسجيل الأهداف وبالتالي الدقة في الأداء والقدرة العالية على إصابة الهدف ويدعو الباحث إلى استخدام مهارة التصويب بكثرة وهذا ما أكد عليه إسماعيل وآخرون (1999) في ان التصويب من خارج منطقة الجزاء مهم جدا حيث أصبح سلاح فعالا في هزيمة الأساليب الدفاعية الحديثة .

أما فيما يتعلق في مهارة التمرير الطويل فيرى الباحث ان تميز لاعبي الدفاع بهذه المهارة يعود إلى كثرة استخدامهم للتمرير الطويل ونقل الكرة من الدفاع إلى الهجوم مباشرة باستخدام الكرات والتمريرات الطويلة وهذا انعكس بشكل ايجابي على تميز المدافعين بدقة التمرير الطويل ويدعو الباحث إلى ضرورة الدقة في التمرير بأنواعه وهذا ما أكد عليه محمود ( 2008) في ان الفريق عندما يستطيع أداء التمرير بصورة سليمة ودقيقة يتمكن من اجتياز المنافس والحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب، كما تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب وسرعة الوصول إلى الهدف .

أما فيما يتعلق بمهارة ركل الكرة لأبعد مسافة فيرى الباحث ان تميز لاعبي الدفاع والوسط بهذه المهارة يعود إلى ما يتميز به لاعبي الدفاع من قياسات جسمية خاصة وقوة عضلية في عضلات الرجلين وبنية جسمية تمتاز بالقوة واستخدامهم للتمريرات الطويلة بكثرة فهذا اثر بشكل ايجابي على قدرتهم على ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة ويدعو الباحث إلى نقل الكرة باستمرار وركلها بشكل مهاري متميز حيث يشير الكماش ( 1999 ) إلى ان الفريق الذي يجيد لاعبوه ركل الكرة بطريقة

صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية، حيث ان استخدامات هذه المهارة المتعددة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، إذ ان إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق ركل الكرة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الفقيه (2004) في تميز لاعبي الهجوم في اختبار التصويب على هدف محدد.

وبالتالي فان الباحث يدعو إلى ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات مهارية وما لذلك من اثر كبير في تحقيق الانجاز في منافسات كرة القدم وهذا ما أكد عليه محمود (2008) في ان المهارات الأساسية في كرة القدم هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ أنها تحتل جانب مهم في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها حيث ان درجة الإتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس تعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها لتنفيذ الواجب الخططي في مواقف اللعب المختلفة .

وفيما يتعلق في متغير الخبرة في اللعب أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول رقم (32) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات مهارية: (السيطرة على الكرة والتصويب بالقدم على هدف محدد وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين بدقة التمير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختباري: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. ولتحديد الفروق في اختباري: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب أظهرت نتائج اختبار شفاه للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية في الجدول رقم (33) أن الفروق في الاختبارين (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) كانت على النحو الآتي:



-اختبار الجري في الكرة: كانت الفروق بين 5 سنوات فاقل و 11-15 سنة ولصالح 11-15 سنة، وبين 6-10 سنوات و 11-15 سنة ولصالح 11-15 سنة، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

-اختبار رمية التماس لأبعد مسافة: كانت الفروق بين 5 سنوات فاقل و (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة ) ولصالح (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة )، وبين 6-10 سنوات و(11-15 سنة و أكثر من 15 سنة ) ولصالح (11-15 سنة و أكثر من 15 سنة )، ولم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائياً.

والسبب الرئيس يعود في ذلك يعود إلى إن اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة تكون وصلت المهارات الحركية والأداء المهاري إلى مرحلة آلية مقارنة باللاعبين من أصحاب الخبرة القصيرة والذين غالباً ما يكونون من صغار السن وهذا ما أكدت عليه نظرية شممت (Schmidt,1992) في التعلم الحركي والمهاري، والتي مفادها ان أي عمل عضلي إرادي مهما كان حجمه يستوجب إنجازه المرور في العديد من المراحل المتعاقبة والتي تشمل المراحل الثلاث الآتية:-

- مراحل إصدار وتوجيه المثير العصبي - الحركي.

- مرحلة انتقال المثير العصبي.

- مرحلة الانقباض العضلي

وجميع هذه العمليات تكون قد وصلت لمرحلة الآلية لدى اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة لذلك جاءت الفروق لصالحهم.

## الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:

- أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عالياً في جميع المجالات (مجال الثقة بالنفس ومجال تركيز الانتباه ومجال مواجهة القلق ومجال الاستمتاع ومجال التحكم السيطرة و مجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%)، بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75%).

- أن المتوسطات الحسابية لاختبارات اللياقة البدنية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (عدو 50 متراً، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج وثنى الجذع أماماً، والجلوس من الرقود، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة، واختبار كوبر) كانت على التوالي: (6.27 ثانية 2.31 متراً، 22.77 ثانية، 40.74 سم، 30.46 مرة، 33.32 مرة، 3080 متراً).

- أن المتوسطات الحسابية لاختبارات المهارية لدى لاعبي أندية المحترفين في فلسطين: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج بالكرة، والتصويب بالقدم على هدف محدد، وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة، ودقة التمير الطويل، وركل الكرة لأبعد مسافة) كانت على التوالي: (36.45 متراً، 16.12 ثانية، 2.56 مرة، 39.86 سم، 23.99 متراً، 6.08 متراً، 54.03 متراً).

- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية: (عدو 50 متراً، والوثب الطويل من الثبات، والجري المتعرج، والجلوس من الرقود 30 ثانية، ولمس خطين متوازيين في الدقيقة)، بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ثنى الجذع أماماً واختبار كوبر).

- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية والاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، والجري المتعرج، والتصويب بالقدم على هدف محدد، ورمية التماس لأبعد مسافة، وركل الكرة لأبعد مسافة) بينما لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية واختباري: (ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد، ودقة التمرير الطويل).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في مجالات: (الثقة بالنفس، ومجال الاستماع ومجال تركيز الانتباه، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال مواجهة القلق تبعاً إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية هذه الفروق لصالح الدفاع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين مجالات: ( مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق ومجال الاستماع ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال تركيز الانتباه تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب، ولصالح الخبرة الطويلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات البدنية: (عدو 50 متراً والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع أماماً والجلوس من الرقود 30 ث ولمس خطين متوازيين في دقيقة واختبار كوبر) تبعاً إلى متغير مركز اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في اختبار الجري المتعرج تبعاً إلى متغير مركز اللعب، ولصالح لاعبي الهجوم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء البدني لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في اختبارات: ( الجري المتعرج و الجلوس من الرقود 30 ث واختبار كوبر) تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في اختبارات: (عدو 50 متراً والوثب الطويل من الثبات وثني الجذع أماماً

ولمس خطين متوازيين في دقيقة ) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين الاختبارات المهارية: ( السيطرة على الكرة والجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير مركز اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في الاختبارات المهارية: (التصويب بالقدم على هدف محدد ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير مركز اللعب، وكانت غالبية الفروق بين لاعبي الدفاع و (الوسط والهجوم) ولصالح الوسط والهجوم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين في الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة والتصويب بالقدم على هدف محدد وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف معين ودقة التمرير الطويل وركل الكرة لأبعد مسافة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب. بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في اختباري: (الجري المتعرج بالكرة ورمية التماس لأبعد مسافة ممكنة) تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب وكانت غالبية الفروق لصالح اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة.

## التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين ولما لهذا من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبي كرة القدم لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصاً عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطئية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات.

- الاسترشاد بنتائج مقياس الطلاقة النفسية ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الانتقاء والتوجيه للاعبي كرة القدم .

- الاهتمام بدراسة علاقة الطلاقة النفسية بالمتغيرات النفسية والبدنية والمهارية والخطئية وغيرها من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بتحقيق الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفعاليات والفردية .

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

- إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية في فلسطين.

و الاهتمام بتطوير بطاريات لياقة بدنية خاصة لقياس اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

- إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسب المستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضية العليا.

- إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الرياضيين.

## المراجع والمصادر

### أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم مروان. (2000). تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية مؤسسة الوراق للنشر.
- إبراهيم محمد جمال الدين. (1996). المهارات الأساسية وعاقبتها ببعض الصفات البدنية للناشئين تحت 12 سنة رسالة ماجستير جامعة حلوان القاهرة. والتوزيع. عمان الأردن.
- إبراهيم مفتي. (1985). الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ط2 دار الفكر العربي القاهرة.
- إبراهيم مفتي. (1995). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة.
- إبراهيم مفتي. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة مصر.
- أبو العينين محمود. (1984). دراسة مقارنة اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة لمحافظة الجيزة والقاهرة. رسالة ماجستير المعهد العالي للتربية الرياضية الهرم القاهرة.
- أبو دولة محمد سالم. (1990). العوامل البدنية المهارية لانتقاء ناشئي كرة القدم رسالة دكتوراه جامعة الزقازيق القاهرة مصر.
- أبو رميلة عزمي. (1999). مدرسة كرة القدم مطبعة المعرف القدس.

- أبو فخيذة خالد عبد الكريم.(1997). اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم للناشئين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية الأردن.
- احمد محمد. (2002). دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة باليمن . رسالة غير منشورة كلية التربية البدنية والرياضية للبنين اليمن .
- إسماعيل تامر محمد وآخرون.(1999). التمارين التطويرية في كرة القدم دار الفكر للطباعة والنشر عمان.
- أميرة، عبد الواحد، شيماء عبد زينب حسن. (2007). تقدير الذات وأثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني.مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، العدد (1) 262-277.
- إسماعيل وآخرون.(1989). الإعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة.
- البسطامي أمر الله احمد. (1995). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم منشأة المعارف الإسكندرية.
- البسطامي أمر الله. (1996). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف الإسكندرية نصر.
- البسطويسي احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة.
- البصول، ماجدولين عبد المهدي. ( 2008 ) دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

- البيك علي.(2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم منشأة المعارف الإسكندرية.
- حسنين محمد وآخرون.(1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى القاهرة مصر.
- حشايشي، عبدالوهاب ويعقوب العيد. (2010).تقدير الذات والموالفسية (كلية حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالجزائر. مجلة الدراسات التربوية والنفسية (كلية التربية - جامعة السلطان قابوس)، المجلد (4) العدد (2) 1-18.
- حماد مفتي إبراهيم.(1998). التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ط1 دار الفكر العربي القاهرة.
- حماد مفتي إبراهيم.(2002). المهارات الرياضية الطبعة الأولى جامعة حلوان.
- حماد مفتي إبراهيم. ( 1990 ). الهجوم بكرة القدم دار الفكر العربي
- الخشاب زهير قاسم والبياتي ماهر.(1999). كرة القدم ط2 دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- خصاونه، غادة. (2011). دراسة مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المسجلين لمساق الجمباز في كلية التربية الرياضية.أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية).المجلد (27)، العدد (4) 2259-2272.
- الخيكانى، وآخرون. (2006). الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة في العراق، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الأول المجلد الخامس، جامعة بابل العراق.
- درويش كمال وحسانين محمد.(1999). الجديد في التدريب الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- راتب أسامة (1995). علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة مصر.



-راتب، أسامة (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

-الربضي كمال.(2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط2 المكتبة الوطنية عمان الأردن.

-رزق الله بطرس.(1995). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية دار المعارف الإسكندرية.

-السعود عبد القادر (1996). دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الخطوط المختلفة لكرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

-سلامة إبراهيم.(1980).الاختبارات والقياسات في التربية البدنية دار المعارف مصر.

-السيد زهران.(2008). المهارة الفنية في كرة القدم دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.

-شحاتة محمد وبريق محمد (.1995). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي منشأة المعارف الإسكندرية .

-الشدفان بلال احمد.(2001). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية الأردن.

-شرايعة منصور ( 2004 ) . اللياقة البدنية الخاصة وعلاقتها بالمستوى المهاري لدى ناشئي كرة القدم . رسالة ماجستير جامعة اليرموك الأردن.

- الشعلان وآخرون .(1989).كرة القدم بين النظرية والتطبيق دار الفكر العربي القاهرة.

- صدقي، محمد. (2004). علم نفس الرياضة ( المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد - القياس). المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية مصر.
- الصفار سامي.(1984). الإعداد الفني في كرة القدم مطبعة جامعة بغداد بغداد العراق.
- ألصويان، منصور (2006). المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيوولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود الرياض.
- عبد الجواد حسن . (1980) . كرة القدم الطبعة الخامسة دار العلم للملايين بيروت.
- عبد الحميد كمال وحسانين محمد . ( 1997 ) . اللياقة البدنية ومكوناتها دار الكر العربي القاهرة .
- عبد الفتاح أبو العلا وسيد نصر الدين.( 1993 ) . فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة .
- عبد المجيد محمد عبد العزيز (2005). الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق.
- العجيلي، محمد سالم سعيد. (2005). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا.
- علاوى محمد رضوان محمد.(1994). اختبارات الأداء الحركي دار الفكر العربي القاهرة مصر.
- علاوى محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين.(1994). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة مصر.

-علاوي محمد حسن . (1992). علم التدريب الرياضي دار المعارف، القاهرة، مصر.

-علاوي، محمد حسن. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتب للنشر القاهرة مصر.

-الأعد سليمان (2009). تأثير فترة المنافسات على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير جامعة اليرموك الأردن .

- علي عادل. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر القاهرة مصر.

-فرج الين.(2000). اللياقة الطريق للحياة الصحية منشأة المعارف للنشر الإسكندرية مصر.

-فرحات ليلي العيد.(2001). القياس والاختبارات في التربية الرياضية الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر القاهرة مصر.

-الفيهي، مستور ( 2004 ). الخصائص البدنية والفسلوجية والمهارية والنفسية المميزة للرياضة. القدم ( 15 16 سنة ) . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الملك سعود، الرياض .

-القُدومي عبد الناصر. والخوaja احمد. (2010). الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ملخصات المؤتمر الرياضي الأول كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية .

-القُدومي، عبدالناصر و عبدالحق، عماد. (2000).تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية. مجلة جامعة بيت لحم، المجلد(19) 39- 65.

-كماش يوسف لازم.(1999). المهارات الأساسية في كرة القدم(تعليم - تدريب) دار الخليج عمان.

-المتولي موفق مجيد.(2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ط1 دار الفكر للطباعة والنشر عمان.

-محسن ثامر وناجي واثق.(1991).الاختبارات والتحليل في كرة القدم مطبعة جامعة الموصل الموصل .

-محمود موفق اسعد.( 2008 ). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم الطبعة الأولى

-مختار حنفي.( 1993 ). الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم الفكر العربي القاهرة

-مختار حنفي.(1995). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي مدينة نصر .

-مصطفى، سليمان ( 1980 ). وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية في كرة القدم لجمهورية مصر العربية . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية

-المقرن خالد ( 1424 هـ ). وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرياضية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الملك سعود الرياض .

-النعمان علي زهير صالح حمو.(2004). اثر استخدامات تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم . رسالة ماجستير جامعة الموصل العراق .

-هرهوري علي.(1994). علم التدريب الرياضي منشورات جامعة قاريونس بنغازي.

-الوحش محمد ومحمد مفتي.(1994). أساسيات كرة القدم دار عالم المعرفة القاهرة.

-الوقاد محمد رضا.(2003). التخطيط الحديث في كرة القدم ط1 دار الفكر العربي القاهرة.

- Arnason, A, Sigurdsson, SB, Gudmundsson, A, and others. (2004). Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer, **Medecine and . Science in Sports & Exercise**. 36(2): 278-285.
- Arnold , B , Bakker, (2011). **Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players**. Erasmus University, the Netherlands.
- Bangsbo, J., Mohr, M. and Krstrup, P. (2006) .Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. **Journal Sports Science**, 24(7), 665-674.
- Barros, R.M.L., Misuta, M.S., Menezes, R.P., Figueroa, P.J., Moura,F.A., Cunha, S.A., Anido, R. and Leite, N.J. (2007). Analysis of the distances covered by First Division Brazilian soccer players obtained with an automatic tracking method. **Journal of Sports Science and Medicine**, 6, 233-242.
- Chan, Ew & Av, Ey & Chan, BH, et al: **Relations among physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents**, the Hong Kong polytechnic university, National Library of medicine, 96 (3Pt1): 787-97-Jan, 200
- Csikzentmihalyi, M. (1990). **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper & Rowe.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F.J., Bachl, N.& Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. **International Journal of Sports Medicine**, 28, 222-227.

- deproft. E.et al . 1987.**Strength Training & kick performance in Soccer players**, faculty Physical education University of Brussels, Belgium.
- Di Salvo, Valter , Baron, Ramon , Gonz lez-Haro, Carlos , Gormasz, Christian , Pigozzi, Fabio and Bachl, Norbert(2010) 'Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches', **Journal of Sports Sciences**,1-6.
- Ekblom.B.(1991). **Advanced fitness assessment and exercise Prescription .** Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
- Gaudreau, Patrick, Fecteau, Marie-Claude and Perreault, Stéphane(2010). Individual Self- Determination and Relationship Satisfaction of Athletes in Dyadic Sports: Examining the Moderating Role of Dyadic Self-Determination. **Journal of Applied Sport Psychology**, 22: 1, 34-50.
- Gonzalo, A(1997). Cooper test, **Tables of Results**. Athletic club of Bilbao, a professional club, Spain.
- Harley Knosher. 1972. **Basic Basketball strategy**. New York.
- Julia Schuler, Sibylle Burnner, (2009), **The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race**. University of Zurich, Switzerland.
- Jackson, S, A. (1996). Towards a conceptual understanding to the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 67(1), pp 76-90.

- Jackson, Susan A. , Thomas, Patrick R. , Marsh, Herbert W. and Smethurst, Christopher J.(2001).Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**,13: 2, 129 - 153.
- 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.
- 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.
- 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.
- Katch, F & McArdle, W, (1988). **Nutrition, Weight Control and Exercise**, W. Brown Publishers, Philadelphia.
- Martin, Andrew J. , Liem, Gregory Arief D. , Coffey, Leandra , Martinez, Carissa , Parker, Philip P. Marsh, Herbert W. and Jackson, Susan A.(2010). What happens to physical activity behavior, motivation, self-Concept, and Flow After Completing School? A Longitudinal Study. **Journal of Applied Sport Psychology**, 22: 4, 437 - 457.
- MatveevL.P.1998.**OT teoriisportivnoitrenirpvki- Kobzsiteo-riiSporta**. Teoritai Praktika Fisicheskoi Kultuari:n.ctr.5-8.

- Michand, pa & Caudery, M & Schutzy: **Assessment of physical Activity with apedo motor and its relationship with Vo2 Max among Adolescents in Switzerland**, Soz praventmed , and 47(2)107-15, 2002.
- Mitchell. M , Brendan O'Brien , Stuart .C, Aaron .C, Jason. B, &Warren Y.(2011). The relationship between physical capacity and match performance in elite Australian football: A mediation approach. **Journal of Science and Medicine in Sport**. 14 , 447–452.
- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. **Journal of Sports Sciences**, 15,257-263.
- Ricardo M. L. Barros, Milton S. Misuta, Rafael P. Menezes, Pascual J. Figueroa, Felipe A. Moura, Sergio A Cunha, Ricardo Anido and Neucimar J. Leite 0(2007). Analysis of the istances covered by first division Brazilian soccer players obtained with an automatic tracking method. **Journal of Sports Science and Medicine** .6, 233-242.
- Ross, J. & G. Gilbert(1985). **The National children & youth Fitness Study: a summsry of findiings**. Joperd, 56(1): 45-50.
- Schmidt, A. Richard.(1992). **Motor Control and Learning**, Human Kinetics Publishers, Champion. Illinois.
- Scott,F.(2003). Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process, **Book of abstracts. European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July**. P 60.



- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. **Journal of Sports Sciences**, 24, 919-932.
- Silva . C, Jonathan B & Jo o C .(2008). A review of stature, body mass and maximal oxygen uptake profiles of U17, U20 and first division players in Brazilian soccer. **Journal of Sports Science and Medicine** , 7, 309-319.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisl ff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. **Sports Medicine**, 35, 501-536.
- Sugiyama, T&Inomata, K.(2005).Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual and Motor Skills**. 100, 969-982.
- Touring, T. T. , Elferink-Gemser, M. T. , Jordet, G. and Visscher, C.(2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. **Journal of Sports Sciences**, 27: 14, 1509 - 1517.
- Young, J, A. (1999). “Professional tennis players in flow: **Flow theory and reversal theory perspectives**”. Unpublished Doctoral Dissertation, Monash university at Melbourne.

الملاحق

## الملحق رقم (1)

مقياس الطلاقة النفسية

### Flow State Scale

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة اللاعب المحترم:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني

والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين"

يرجى الاستجابة على فقرات المقياس وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، علماً بأن المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

يُرجى وضع إشارة (X) فيما ينطبق عليك:

1 - مركز اللعب:

لاعب مدافع ( )      لاعب وسط ( )      لاعب مهاجم ( )

2 - الخبرة في اللعب:

5 سنوات فأقل ( )      6-10 سنوات ( )      11-15 سنة ( )      أكثر من 15 سنة ( )

ثانياً: يرجى وضع إشارة (X) على يسار كل عبارة فيما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
2	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
3	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
5	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
8	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
9	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز أدائي بال إتقان والدقة في المنافسة			
11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
12	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
15	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
16	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
17	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي			
18	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
19	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة			
21	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
22	لدي القدرة على ضبط النفس			
23	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري			
24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			
25	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
26	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
27	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة			
28	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين			
29	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة			
30	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة			

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشنت انتباهي			
32	أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين			
33	يسهل استثنائي في مواقف الأداء الصعبة			
34	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة			
35	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة			
36	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس			
37	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة			
38	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة			
39	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس			
40	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة			
41	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة			
42	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي			
43	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
44	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة			
45	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة			
46	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
47	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المنافسة			
48	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة			
49	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة			
50	أنا واثق من أدائي الجيد			
51	صياح الجمهور يشنت انتباهي			
52	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
53	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس			
54	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة			
55	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة			
56	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
57	أشعر بأن جسدي متوتر			
58	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة			
59	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
60	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية			

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
61	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
62	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة			
63	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
64	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء			
65	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة			
66	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس			
67	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس			
68	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة			
69	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
70	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة أو المنافسة			
71	أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء			
72	يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة			

الملحق رقم (2)  
استمارة التسجيل

اسم اللاعب:.....  
مركز اللعب:..... الخبرة (سنوات اللعب):.....

العمر:..... الوزن:..... الطول:.....

الاختبارات البدنية

النتيجة	وحدة القياس	اسم الاختبار	الرقم
ث.....	ثانية	عدو 50 متر	1
م.....	متر	الوثب العريض	2
ث.....	ثانية	الجري المتعرج	34
سم.....	سم	صندوق المرونة	4
مرة.....	مرة	تحمل الجلوس من الرقود في 30/ث	5
مرة.....	مرة	لمس الخطين المتوازيين في دقيقة	6
كم.....	كم	اختبار كوبر	7

الاختبارات المهارية:

النتيجة	وحدة القياس	اسم الاختبار	الرقم
م.....	متر	السيطرة على الكرة	1
ث.....	ثانية	الجري المتعرج بالكرة	2
5.....	5/	التصويب بالقدم على هدف محدد	3
سم.....	سم	ضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف محدد	4
م.....	متر	رمية التماس لأبعد مسافة ممكنة	5
م.....	متر	دقة التمرير الطويل	6
م.....	متر	ركل الكرة لأبعد مسافة	7

### الملحق رقم (3)

#### أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية

الدرجة العلمية	أسماء المساعدين	الرقم
ماجستير تربية رياضية	عمر شرعب	1
بكالوريوس تربية رياضية	حمادة بسام أبو عامود	2
بكالوريوس تربية رياضية	محمود سمير جرادات	3
بكالوريوس تربية رياضية	نور فرج جمال	4



**An- Najah National University  
Faculty of Graduate Studies**

**The relationship between the flow state and physical,  
Technical Performance among Professional Soccer  
Players in Palestine**

**Prepared by  
Ahmed Sameer Ahmed Jaradat**

**Supervised by  
Prof. Abdel Naser Qadumi**

*This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Physical Education Faculty of Graduate  
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine*

**2012**

# **The relationship between the flow state and physical, Technical Performance among Professional Soccer Players in Palestine**

**By**

**Ahmed Jaradat**

**Supervised by**

**Prof. Abdel Naser .A. Qadumi**

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the level of flow state and physical, technical performance among professional soccer players in Palestine and to determine the relationship between the flow state and physical, technical performance. Furthermore, to determine the differences in the flow state level and physical, technical performance among professional soccer players in Palestine according to playing position and experience variables. To achieve that the study was conducted on (75) players from professional clubs of soccer in Palestine, and to measure the flow state , the scale of Ratib, Masri and sayyed (2004) was used ,and to determine the physical, and technical performance, a lot of tests were applied. To answer the questions of the study, the researcher used means, percentages, standard deviation, person correlation, one way ANOVA and Scheffes pos-hoc test. The study revealed the following results:

- The flow state level among professional soccer players in Palestine was high in all domains (self-confidence, attention focus, facing concern, enjoyment, sense of control, performance technique) where the percentages of response were more than (70%), and the total level of the flow state was high and it reached to (79.60%). The highest domain was enjoyment domain ( 85.33%) and the lowest one was attention domain (75%).

- The mean value of physical fitness tests among professional soccer players in Palestine for: (50-m sprint, long jump from stable position, zigzag running, flexibility, sit-ups, touch two parallel lines in a minute and Cooper test ) were respectively : (6.72 second, 2.31 meter, 22.77 second, 40.74 centimeter, 30.46 times, 33.32 times and 3080 meter).

- The mean value of technical tests among professional soccer players in Palestine for ( control the ball, zigzag run with the ball, kicking the ball to specific target, kicking the ball by head to score, exciting the throwing for the farthest distance, punctual long passing, kick the ball for farthest distance) were respectively : (36.45 meter, 16.12 second, 2.56 times, 39.86 centimeter , 33.99 meter, 6.08 meter and 54.03 meter ) .

- There is a positive significant relationship between the flow state and physical tests (50 m sprint, long jump, zigzag run, sit-ups 30 second, touch two parallel lines in a minute), but there was no significant relationship between the flow state and ( flexibility and Cooper test ) .

- There is a positive significant relationship between the flow state and technical tests (control the ball, zigzag run with the ball, kicking the ball to specific target, exciting the throwing for the farthest distance, kick the ball for farthest distance), but there was no significant relationship between the flow state and (kicking the ball by head to score and punctual long passing).

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$  ) in the flow state among professional soccer players in Palestine in the domains of: (self-confidence, attention focus, facing concern, enjoying, performance technique ) and total score of the flow state according to playing position, but the differences

were significant in the domain of facing concern according to the playing position in favor to defenders.

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$  ) in the flow state among professional soccer players in Palestine in the domains of: (self-confidence, attention focus, facing concern, enjoying, control, performance technique) and total score of the flow state according to the experience, but the differences were significant in the domain of attention focus according to the experience in favor to long experience .

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$ ) in (50-m sprint, long jump, zigzag run, sit-ups in 30 second, touch two parallel lines in a minute) among professional soccer players in Palestine according to the playing position, but the differences were significant in the test of (zigzag run) according to the playing position in favor to attacker players.

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$  ) in (long jump from stable position, zigzag running, flexibility, sit-ups, touch two parallel lines in a minute and Cooper test) among professional soccer players in Palestine according to experience, but the differences were significant in the test of (50-m sprint) according to the experience in favor to the players who have long experience.

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$ ) in (control the ball, zigzag run with the ball, kicking the ball to specific target, exciting the throwing for the farthest distance, kick the ball for farthest distance) among professional soccer players in Palestine according to the playing position, but the differences were significant in (kick the ball for farthest distance) according to the playing position in favor to middle and attackers.

D

- There are no significant differences at ( $\alpha= 0.05$ ) in (control the ball, zigzag run with the ball, kicking the ball to specific target, exciting the throwing for the farthest distance, kick the ball for farthest distance) among professional soccer players in Palestine according to the experience, but the differences were significant in (zigzagging run with the ball and exciting the throwing for the farthest distance) according to the experience in favor to the players of long experience.

Based on the findings of the study the researcher recommended the following:

- The coaches must develop the physical, psychological, skillful sides that can improve the level of football players in Palestine to reach for high sport levels.

- Focus on the psychological preparation of short – long period for football players that may help them to get champions, especially when there is a similarity in the physical, skillful, planning characteristics between teams; the psychological factor becomes the one to identify the result of the matches .

**Key words:** Flow state , Physical, Technical Performance, Professional Soccer Players , Palestine.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.