

علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم

م.م. محمد خيري صالح

أ.د. زهير يحيى محمد علي

قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١٢/٣/١٣ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٢/٥/٢٤

ملخص البحث: يهدف البحث إلى:

- قياس الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي اشتملت على أندية (نينوى والموصل والفتوة وبلد والأنبار والوحدة والدور وآشتي)، إذ بلغ عدد العينة (٦٣) من أصل (٨٠) لاعباً بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (١٠) لاعبين و(٧) لاعبين لم يشتركوا بالبطولة، كما استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. معامل الارتباط البسيط.

٤. النسبة المئوية.

واستنتج الباحثان ما يأتي:

- ١. يتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية.
- ٢. الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري.

The Relation of Flow State Psychology The Skill Achievement Level for Fusel Players

Asst. Prof. Dr. Zuheer Yahya Assist. Lect. Mohammed Kh.
Physical Education Department
College of Physical Education / Mosul University

Abstract:

The study aims at identifying the following:

1. Measuring flow state psychologies for the futsal players.
2. The relation between the flow state and the skill achievement for futsal players.

The researcher used the descriptive method. The sample of the study represented the players of the North part. The total number of the sample was 20 players out of 63 players taken from (Ninevah, Mosul, Al-Futwa, Balad, Al-Anbar, Al-Wahda, Al-Door and Ashtee) teams.

The two researchers concluded the following:

1. Futsal players have high level of flow state.
2. The flow state affected directly the level of skill achievement.

المقدمة:

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم التي شهدت اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية، وإن استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات، وبما أن المنافسة تعني الرغبة في إحراز الفوز على الفريق المنافس، فيشترط لتحقيق هذا الفوز تنفيذ الواجبات المختلفة التي ينبغي على كل لاعب القيام بها لبلوغ الهدف. وبناءً على ذلك، زاد الاهتمام في تهيئة وإعداد اللاعبين في المنافسة على نحو جيد من خلال التداخل بين جميع نواحي الإعداد (البدينية، المهارية، الخطئية، النفسية). ويمكن القول عندما تتساوى مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد بنواحي العملية كافة، فإننا نستطيع القول بأن العامل النفسي يمكن أن يكون المتغير الحاسم في مواقف المنافسة، فظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي في منظور تأثير تلك المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي، إذ يتأثر رياضيو

جميع الألعاب ومنهم لاعبو خماسي كرة القدم بوجود متغيرات نفسية عديدة تصاحبهم قبل المنافسة وأثناءها، ولعل أغلب القراءات النظرية أكدت وجود حالة الطلاقة النفسية بوصفها خبرة ذاتية تساهم في انهماك الرياضي في الأداء وتكون مصاحبة للرياضي أثناء المنافسة، فلا يكاد أي رياضي في أية فعالية أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدرته النفسية على أداء الممارسات الحركية والمنتوعة، فإذا كان المدرب يستطيع تنظيم الطاقة البدنية من خلال العلاقة بين أحمال التدريب وفترات الراحة فإن تنظيم الطلاقة النفسية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة التنفسية المثلى، وذلك لتحقيق النتائج المرجوة أثناء المنافسة.

وعلى هذا الأساس يحتاج الرياضي للاستقرار النفسي المطلوب استعداداً للسباق، ولعل من المتطلبات الرئيسة لتحقيق النجاح والفوز بالمنافسة بشكل عام ومن ضمنها فعالية خماسي كرة القدم هو الجانب المهاري، إذ تعد المهارات الأساسية في هذه اللعبة ركيزة مهمة لتحقيق الإنجاز والتي من الممكن أن تتأثر بالظواهر النفسية أثناء المنافسة، فقد أشار (مانيل) إلى أن الأداء الفني له علاقة مباشرة بالحالة النفسية للاعب (أحمد، ٢٠٠٥، ٧٤).

من خلال ما تقدم، تناول الباحثان في دراستهما للطلاقة النفسية بوصفها مدخلاً أساسياً لتحقيق أهداف المنافسة وعاملاً مهماً لتحقيق الإنجاز الرياضي، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تفسير العلاقة بين الطلاقة النفسية وبمستوى إنجاز الأداء المهاري في ضوء المنافسة الرياضية لدى لاعبي خماسي كرة القدم سعياً من الباحثين أن تكون نتائج هذا البحث عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في هذه الفعالية.

٢-١ مشكلة البحث

من الخصائص السيكولوجية للمنافسات، أنها ترتبط بمجموعة من المتغيرات التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي أثناءها، وقد تمتد في بعض الأحيان حتى بعد الانتهاء منها، لأن ما يميزها عن ظروف التدريب هو زيادة حماس اللاعبين وارتفاع مستوى الدافعية لديهم، ولفهم هذه المتغيرات المصاحبة للأداء الناجح يتطلب ذلك معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء، ولعل الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساس بوصفها خبرة ذاتية إيجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالي والقمي. وفي ضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب النفسي في فعالية خماسي كرة القدم بوصفها لعبة حديثة، فضلاً عن قلة البحوث التي تناولت الربط بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لخماسي كرة القدم (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ٢٦).

من هنا يتم تحديد مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤلات يأتي في مقدمتها: هل أن المتغيرات النفسية يختلف تأثيرها في أثناء المنافسة؟ وما هو تأثير هذه المتغيرات سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية في مستوى الإنجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث التعرف على مستوى:

١. الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.
٢. العلاقة بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

٤-١ فرضية البحث

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث

١. المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الممتازة في المنطقة الشمالية في القطرة العراقي في خماسي كرة القدم.
٢. المجال المكاني: قاعة الشهيد أمجد محمد نوري، وقاعة نادي الفتوة الرياضي.
٣. المجال الزمني: أجريت التجربة في المدة من ٢٠١٠/٤/١٦ ولغاية ٢٠١٠/٤/١٨.

٦-١ تحديد المصطلحات

١. الطلاقة النفسية

عرفها كل من (جاكسون ومارشال، ١٩٩٦) بأنها حالة حاسمة في أثناء الاشتراك في المنافسة وتعرف على أنها حالة عقلية بدنية مثلى تعمل وفق اشتراطات المهارة المؤداة. (Jackson and Marsh H. W, 1996, 6)

وعرفها الباحثان بأنها " حالة وعي يصبح فيها اللاعب مشغولاً كلياً بما يؤديه وإبعاد كل الأفكار والانفعالات التي تعيق الإنجاز وإن أجاب اللاعب على أداة البحث (مقياس الطلاقة النفسية) سوف تظهر درجة الطلاقة النفسية لديه ."

مستوى الإنجاز المهاري في خماسي كرة القدم: هو الوصف الحركي للفعاليات الضرورية والمقيدة التي يجريها اللاعب مع الكرة أو بدونها. وبدون إتقانها بدرجة عالية

تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحرك صعبة لأنها الوسيلة الأساسية للاعب مع الكرة وتنفيذ الشق الخططي الدفاعي والهجومي (كشك، ٢٠٠٤، ٢١٤).

وعرفها الباحثان: درجة إتقان اللاعب وبراعته في تنفيذ المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم التي تم الحصول عليه من خلال النسب المئوية للمهارات عن طريق استمارة التحليل التي أعدها الباحثان.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١.٢ الإطار النظري

١.١-٢ المفاهيم الأساس لحالة الطلاقة النفسية

لقد زاد في السنوات الأخيرة الاهتمام باستخلاص تعريف الطلاقة النفسية التي تصف الشعور بما يؤدي ومعرفة نواحي القوة والقدرة على التحكم للخطوة والإحساس بالسعادة واستخدام لوصف ذلك مصطلحات عديدة من أكثرها شيوعاً.

- الخبرة المثلى للأداء.

- الشعور ببلوغ الذروة.

- اللعب في المنطقة.

وسوف نستعرض العديد من وجهات النظر التي تعرف الطلاقة النفسية، إذ يصفها كسكز نتميهالي (Csikzenetmihalyi) بأنها إحساس يطوره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها وتناقلها عبر الزمن (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ٦).

ويرى كل من جاكسون وسوزان (Jackson & S. A, 1992) نقلاً عن (عبدالعزیز، ٢٠٠٨) إن الطلاقة النفسية هي حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (عبدالعزیز، ٢٠٠٨، ١٠).

وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا أن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء، فإن البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء أي أنه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي، ويفقد لحظياً الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ١٢).

٢-١-٢ أبعاد الطلاقة النفسية

للطلاقة النفسية أبعاد عديدة تأخذ منها الأبعاد التي تناولتها الدراسة على وفق المقياس الذي تطبقه في البحث وهي كالاتي: (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، الآلية الأداء).

- الثقة بالنفس

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة (علاوي، ١٩٩٨، ٣٤٠). وتعرفها مانزو (Manzo) نقلاً عن (عبدالعزیز، ٢٠٠٨) بأنها خاصية ثابتة نسبياً ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي (تفاؤل) والاعتقاد أنك في التحكم والسيطرة (تحكم مدرك) والاعتقاد بأنك تملك المهارات والقدرات الضرورية لأن تكون ناجحاً (كفاءة مدركة) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية (عبدالعزیز، ٢٠٠٨، ٢٤). وعرفها راتب بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة (راتب، ٢٠٠٤، ٦٧٦).

إن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء التي يتوقع عملها: إن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية (راتب، ١٩٩٧، ٣٣٨).

- تركيز الانتباه

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب بأشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء (نادر وهشام، ١٩٨٨، ٣٦١).

ويعرف تركيز الانتباه على أنه "مقدرة الرياضي على التصنيف فضلاً عن الاحتفاظ بالانتباه نحو المتغيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء" (علاوي، ١٩٩٨، ٦٧٦).

ويتحدث بعض الرياضيين عن كونهم في حالة تركيز مع تحويل الانتباه والاحتفاظ بالتركيز طول مسافة السباق والوعي تجاه المنافسين، إذ يصف أحد لاعبي المارثون هذا البعد بقوله التركيز مكون حاسم وأحد خصائص الخبرة المثالية، ولذا يجب تعلم واستبعاد وعزل الأفكار غير المرتبطة بالأداء والتناغم الكامل مع ما يؤدي (Crikszentmihalyi,1990,25)

لذا يعد تركيز الانتباه من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح.

- مواجهة القلق

يعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي، إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضيين (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ١٥). إذ يواجه الرياضي ضغوطاً موقفية تختلف درجة شدتها وتكرارها تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي، ولعل من أبرز هذه الضغوط هو القلق مما يحقق إنتاجية انفعالية مؤلمة لعدم وجود توازن جوهري بين المتطلب البدني والنفسي وإمكانية استجابة الرياضي، ووفقاً لمدى إدراك الرياضي لهذه الضغوط يفقد الرياضي القدرة على الاحتفاظ بالاتزان بين تحديات موقف الأداء وما لديه من قدرات ومهارات فيشعر بالعديد من المظاهر السلبية منها القلق وبذلك يعاني من الإجهاد الذي يؤدي إلى الاحتراف النفسي والانسحاب.

وحيثما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الإيجابي بين المهارات والتحديات انطلاقاً من الأهداف الواضحة يتحقق تناغم العقل والجسم وتكاملهما ويمكن التركيز في الأداء، وهذا ما يؤدي إلى قدرة الرياضي على خفض القلق الذي يشعر به في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس إيجاباً على طريقة الأداء (محمد، ٢٠٠٥، ١٧-١٩).

- الاستمتاع

يعرف الاستمتاع بالأداء بأنه " شعور الرياضي يتحدى مهام الأداء ومتطلبات الأداء لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن ".

وهو شعور داخلي شخصي يمكن التحكم فيه عن طريق التحديات التي يواجهها الرياضي في مواقف المنافسة (السيد، ٢٠٠١، ٣٥).

وقد أشار كسز نتيمهالي إلى أن الرياضيين الذين يتميزون بحالة الطلاقة لنفسية لديهم فإنها تمكنهم من مواجهة تحديات مواقف المنافسة وتحقيق حالة الاستمتاع بالأداء، وقد عبر أحد عدائي المسافات القصيرة عن هذا البعد بقوله: كانت تحديات المنافسة مرتفعة ولكنني شعرت بالاستمتاع في التفوق على هذه التحديات (Crikszentmihalyi, 1990, 73).

- التحكم والسيطرة الرياضي

يعرف راتب (٢٠٠٠) بأنه الأداء والتنظيم والتحكم من قبل الرياضي لانفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة (راتب، ٢٠٠٠، ٦٧٧)، ويعد هذا البعد حاسماً لأنه يعني إمكانية التحكم وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في الأداء في المواقف الصعبة ذات التحديات المرتفعة، وهذه نقطة جوهرية في حالة الطلاقة النفسية حيث يحدد هذا الإحساس الرياضي من الخوف من الفشل ويكون لديه الشعور بامتلاك الثقة لمواجهة التحديات التي يفرضها الأداء أكثر من كونها تحت التحكم والسيطرة مع ثقة الرياضي في مهاراته وقدراته والشعور بالهدوء. وقد عبر عداً ضمن هذا البعد بقوله استطيع رؤية كل شيء في هذه الحالة (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ٢١).

- آلية الأداء

هو مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي والشعور بالأداء (راتب، ٢٠٠٠، ٦٧٧).

وتشير (أسماء عبدالمجيد) نقلاً عن سوزان جاكسون (Jackson S.) إلى أن شعور الرياضي بما يؤدي يمثل اندماج الوعي بالأداء وتكامله، إذ يندمج العقل والجسم معاً في أداء متناغم ولا يتطلب هذا التوحد في الأداء جهداً، إذ تعالج معلومات التغذية الراجعة عقلياً متزامنة مع هذا التوحد مما يحقق الانهماك في الأداء نتيجة للتوازن الإيجابي بين التحديات المدركة والمهارات اللازمة لمواجهة هذه التحديات ويصبح الأداء تلقائياً، وقد وصف هذا البعد بطرائق متعددة منها (تحدث الأشياء بصورة آلية) (شعور بالتوحد مع الأداء كما أن الذراع جزء من الجسم) (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ٢٠).

٢-١-٢ أهمية الطلاقة النفسية

تعتمد الطلاقة النفسية على كيفية إدراكنا للمهارات والتحديات التي تواجهها، فيمكننا الشعور بحالة قلق للحظة يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وكما يمكننا تصور تحسن مستوى المهارة فإننا يجب أن نواجه تحديات صعبة لتحقيق حالة الطلاقة التي تحقق ما يأتي:

١. تشجعنا لتحسين أنفسنا خاصة الأفراد الذين يميلون لتكرار الأنشطة التي يستمتعون بها.

٢. تحقق الطلاقة النفسية إمكانية الاستمتاع الذاتي.

٣. تحقق الطلاقة تدعيم ذاتي.

٤. تعطي الفرصة لتركيز الانتباه.
٥. تتحسن حالة الطلاق من خلال التفاعل الداخلي والتأثير من بعد، إذ يشعر الأفراد بأنهم جزء من الأداء.
٦. الأفراد ذوي الخبرة في الطلاق أكثر مزاحاً كما إنهم مكتشفون ولديهم الإرادة للمحاولة في أشياء جديدة.
٧. تجعل الأفراد يميلون للبقاء لفترات طويلة فيما يؤدون.
٨. تزيد التعلم لدى الأفراد.
٩. تكون لدى الأفراد خبرة ذاتية إيجابية.
١٠. تحقق حالة الطلاق لدى الأفراد متعة واستمتاع حقيقي وهذا يمكنهم من أداء أشياء جديدة بجودة كما إنهم أكثر استغراقاً في النشاط الممارس وأكثر إنتاجاً (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ١٣).

٤-١-٢ أنواع الطلاق النفسية

لقد حدد كسزرتيمهالي نوعين من الطلاق:

الطلاق الاختيارية مقابل الطلاق الموجهة بهدف.

- الطلاق الاختيارية: وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

- الطلاق الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

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

بينما يتجه ذو الخبرة لرؤية الطلاق على أنها المنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال، ويرتبط كل من المهارة والتحكم والأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل وهناك اتجاه بأن الطلاق أكثر ظهوراً في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية (Crikszentmihalyi, 1990, 18).

٥-١-٢ نبذة مختصرة عن فعالية خماسي كرة القدم

في البداية ينبغي أن نفرق بين كرة القدم (اللعبة الأم) وكرة القدم الخماسية. وعلى الرغم من اشتراكهما في المهارات الأساسية والفنية والبدنية والخطية ولكن مع فارق المستوى

المطلوب لإتقان هذه المهارات والاختلاف الكبير في طرائق وصعوبات الأداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة القدم الخماسية، فلعبة كرة القدم الخماسية تختص بقانون سريع الأداء يتدخل ويحدد ملامح الأداء فيها وزمنه وشكله، وعلى الرغم من أن فعالية خماسي الكرة انبثقت من كرة القدم إلا أن الذي يحكمها مساحات اللعب الصغيرة جداً مقارنة بمساحات ملعب كرة القدم الأم إذ تعادل مساحة ملعب كرة القدم الخماسية (١/١٠) مساحة ملعب كرة القدم الأم تقريباً. ومن خلال ذلك يمكن تعريف كرة القدم الخماسية بأنها " فن التغلب على الصعوبات وفنيات الأداء المهاري والخططي العالي الدفاعي والهجومي المتميز " (كشك، ٢٠٠٤، ٢١ - ٢٢).

دخلت هذه الفعالية إلى العراق رسمياً عام (١٩٩١) بعد أن اعتمدها الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم بناءً على طلب الاتحاد الآسيوي لنشر اللعبة فقد اختير العراق عضواً في لجنة خماسي كرة القدم في الاتحاد الآسيوي، وقد شارك العراق في البطولة الآسيوية الثالثة عام ٢٠٠١ و البطولة الرابعة عام ٢٠٠٢، وفي عام ٢٠٠٩ شارك المنتخب العراقي في بطولة غرب آسيا التي أقيمت في قطر ونال مركز الوصافة الذي أهله للمشاركة في البطولة الآسيوية التي أقيمت في أوزبكستان عام ٢٠١٠ (أحمد، ٢٠٠٥، ١١).

٦-١-٢ مستوى الأداء المهاري

إن مستوى إتقان الأداء المهاري هو أحد مؤشرات الإنجاز المهاري للعب وخاصة إذا تماثل هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ١٦٣). وهناك عدة تعاريف للأداء المهاري الفني فقد عرفه (هيوز، ١٩٩٠، ٢٣) بأنه " إنجاز مهارة واحدة أي إنجاز يتضمن العناصر العقلية والبدنية"، ويعرفه (محبوب، ١٩٨٩، ١٠١) هو الوصف الكامل للحركة مع معرفة تبادل المجاميع العضلية والقوى المؤثرة فيها وتعرف عن طريق التحليل الحركي والتكنيك معناه الأداء الصحيح والدقيق للمهارة"، أما سامي الصفار فقد عرف الأداء الفني نقلاً عن (هشام، ٢٠٠٨، ٣٠) بأنه تكنيك للعبة وهي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة فيما إذ بدون إمكانات فنية لا يستطيع الفريق كأفراد أو جماعة تأدية واجباته الخططية.

ولقد تقاربت وجهات النظر بين المدربين في العالم جميعاً على ضرورة التركيز في التدريب على المهارات الفنية (التكنيك) وعلى الناحية البدنية والجوانب النفسية كي يتمكن اللاعبون من أداء واجباتهم وبذلك يرتقي مستوى التكنيك الفردي والجماعي للعبة (محسن وناجي، ١٩٨٠، ٧).

إذ من الضروري على لاعب كرة القدم الخماسي أن يتقن المبادئ التكنيكية لمختلف حركات اللعب السريعة وبذلك يتمكن من تطبيق المهارات الفنية كافة التي تخدم الفريق خلال اللعب (أحمد، ٢٠٠٥، ٨٢).

٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة

١-٢-٢ دراسة محمد، رحاب مصطفى مبروك (٢٠٠٥)

مستوى الأداء في الباليه وعلاقته بكل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة كل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي بمستوى الأداء في الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وعددهن (٢٥٢) طالبة، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى أداء الطالبات في الباليه وكل من الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المتفوقات وغير المتفوقات في الباليه في صفة الطلاقة النفسية والكفاءة البدنية والتحصيل المعرفي <http://www.fopcf.zu.edu.eg/3c/Researches/29.htm>.

٢-٢-٢ دراسة محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٥)

حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لمتسابقين الميدان والمضمار

هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في حالة الطلاقة النفسية كأبعاد وكدرجة كلية لدى متسابقين الميدان والمضمار وفق متغيرات (طبيعة المسابقة، العمر الزمني، العمر التدريبي، مستوى الإنجاز الرقمي)، وكذلك تحديد أبعاد حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية بمستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين الميدان والمضمار، وقد افترض الباحث وجود فروق في حالة الطلاقة النفسية لصالح متسابقين الميدان والمضمار الأكبر عمراً والأكثر خبرة والأعلى في الإنجاز الرقمي. وكذلك توجد علاقة إيجابية بين أبعاد حالة الطلاقة والدرجة الكلية للطلاقة ومستوى الإنجاز الرقمي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اختيار (١٩٣) متسابقاً بواقع (١٣١) من متسابقين المضمار و(٢٥) من متسابقين الوثب العالي و(٣١) من متسابقين الرمي و(٦) متسابقين للمسابقات المركبة يمثلون (٢٢) نادياً من الأندية المشاركة في بطولة الجمهورية للدرجة الأولى المقامة بالمركز الأولمبي بالمعادي للمدة

٢٠٠٥/٣/٣١ ولغاية ٢٠٠٥/٤/١، واستخدم لقياس الطلاقة النفسية مقياس جاكسون ومارش الذي يتضمن (٩) أبعاد للطلاقة وتم التحقق من صدق المقياس وثباته في تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث شملت (٢٨) متسابقاً بمسابقات الميدان والمضمار، كما تحقق من صدق المقياس بعرضه على المحكمين، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار. وباستخدام المعالجات الإحصائية. أثبتت النتائج وجود فروق في حالة الطلاقة ككل وكأبعاد لصالح متسابقى الميدان والمضمار الأكبر عمراً والأكثر خبرةً والأعلى في مستوى الإنجاز الرقمي، كما وجدت علاقة إيجابية بين أبعاد حالة الطلاقة والدرجة الكلية للطلاقة ومستوى الإنجاز الرقمي.

<http://www.eulc.edu.eg/eule/libraries/start.aspx?fn=search/nterFece&flag-thesis&scopeID=1>.

٣-٣ إجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملاءمته لمشكلة وطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة للمتقدمين في المنطقة الشمالية لدوري القطر للموسم (٢٠١٠) إذ تمثل مجتمع البحث بأندية (نينوى، الموصل، بلد، الأنبار، الوحدة، الدور، وآشتي) البالغ عددهم (٩٦) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (١٦) لاعباً من مجتمع البحث بلغ عدد العينة الفعلي (٦٣) لاعباً من أصل (٨٠) لاعباً، فضلاً عن ذلك فقد تم استبعاد (٧) لاعبين لعدم مشاركتهم في البطولة، وكذلك تم استبعاد عينة الثبات المتمثلة بنادي الفتوة الرياضي البالغ عددها (١٠) لاعبين وبذلك تصبح النسبة المئوية للعينة التي شملتها الدراسة (٦٦,٧٥%) من مجتمع البحث.

الجدول (١) يبين توزيع عينة البحث على الأندية

النادي	العدد الكلي	عدد المستبعدين	أسباب الاستبعاد		العدد الفعلي للعينة
			حراس المرمى	لأغراض الثبات	
نينوى	١٢	٢	٢	--	١٠
الموصل	١٢	٢	٢	--	١٠

الفتوة	١٢	١٢	٢	١٠	--	صفر
الدور	١٢	٣	٢	--	١	٩
بلد	١٢	٣	٢	--	١	٩
الوحدة	١٢	٤	٢	--	٢	٨
الأخبار	١٢	٣	٢	--	١	٩
آشيتي	١٢	٤	٢	--	٢	٨
المجموع	٩٦	٣٣	١٦	١٠	٧	٦٣

٣-٣ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثان الوسائل الآتية (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، الملاحظة العلمية، استمارة الاستبيان، مقياس الطلاقة، استمارة التحليل) التي يمكن من خلالها أن يحصل على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث لأنها الوسيلة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلة البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات وأجهزة (محبوب، ١٩٩٣، ١٧٩)، حيث تم استخدام كل وسيلة من هذه الوسائل كما يأتي:

١-٣-٣ تحليل محتوى المصادر

يرى (Berlsoy) إن تحليل المحتوى هو أحد أسباب البحث العلمي التي تهدف إلى الوصف الموضوعي والمنظم والكمي لمضمون الظاهرة (عبيدات، ١٩٩٦، ١٧١). وقام الباحثان باستخدام أسلوب تحليل المحتوى لغرض الحصول على المعلومات التي تخص بحثه وذلك عن طريق تحليل مستوى المصادر والمعلومات والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث.

٢-٣-٣ الاستبيانات

قام الباحثان بعرض مجموعة الاستبيانات على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وكرة القدم والقياس والتقويم للحصول على نسبة الاتفاق وسيتم شرح هذا الإجراء لاحقاً.

٣-٣-٣ الملاحظة العلمية

قام الباحثان بملاحظة عدد من مباريات كرة القدم الخماسية للدوري الممتاز الخاصة بعينة البحث، إذ تم ملاحظة (١٢) مباراة (٦) في المجموعة الأولى و(٦) في المجموعة الثانية

بواقع ثلاث مباريات لكل فريق والتي تم تسجيلها على أقرص مضغوطة وذلك لتحليل مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم.

٤-٣-٣ المقياس

استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية المقنن من قبل أسامة كامل راتب ومنى مختار موسى وعمر السيد أحمد (٢٠٠١).

٥-٣-٣ استمارة التحليل

قام الباحثان بإعداد استمارة تحليل الأداء المهاري للاعبين خماسي كرة القدم للاعبين خماسي كرة القدم لفريق البيانات عليها.

٤-٣ الأجهزة والأدوات

- كاميرا ديجتال.
- أقرص مضغوطة.
- حاسبة إلكترونية.

٥-٣ تحديد متغيرات البحث

١-٥-٣ مقياس الطلاقة النفسية

قام الباحثان بعرض استمارة استبيان لمقياس الطلاقة النفسية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم لمعرفة آرائهم في مدى صلاحية المقياس.

١-١-٥-٣ وصف مقياس الطلاقة النفسية

استخدم الباحثان استمارة الاستبيان المقننة لـ(أسامة كامل ومنى مختار موسى وعمر أحمد السيد) إذ اختار يتكون المقياس من (٧٢) فقرة موزعة على (٦) محاور وهي:

- الثقة بالنفس عدد الفقرات (١٣) عبارة.
- تركيز الانتباه عدد الفقرات (١٦) عبارة.
- مواجهة القلق عدد الفقرات (١٤) عبارة.
- الاستمتاع عدد الفقرات (٥) عبارات.

- التحكم والسيطرة عدد الفقرات (١٦) عبارة.

- آلية الأداء عدد الفقرات (٨) عبارة.

٢-١-٥-٣ تصحيح مقياس الطلاقة النفسية

المقياس يتكون من (٧٢) فقرة تكون الإجابة عليها وفق ثلاثة بدائل هي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة) وتعطى لها أوزان الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية، وبهذا الإجراء الإحصائي سيكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (٢١٦) درجة، أما الحد الأدنى سيكون (٧٢) درجة وبمتوسط فرضي يبلغ (١٤٤) تم عنده اعتماد أربعة مستويات في تفسير ارتفاع وانخفاض الطلاقة وكما يأتي:

(٢١٦ - ١٨٠) عالي جداً.

(١٧٩ - ١٤٤) عالي.

(١٤٣ - ١٠٨) متوسط.

(١٠٧ - ٧٢) ضعيف.

٦-٣ المعاملات العلمية لمقياس الطلاقة النفسية

على الرغم من أن المقياس مقنن وقد تم تطبيقه على مختلف الأنشطة الرياضية وله معاملات علمية عالية (صدق وثبات، وموضوعية) إلا أن الباحثين قاما باستخراج معاملات علمية للمقياس.

١-٦-٣ الصدق

الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه (عبيدات، ١٩٩٦، ١٩٥)، ولغرض التأكد من صدق المقياس (قيد البحث) قام الباحثان بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم (الملحق ١) لمعرفة آرائهم حول صلاحية المقياس، وبعد أن تم تفرغ إجابات السادة الخبراء حصلت فقرات على نسبة (٩٤,٧٣%) .

٢-٦-٣ الثبات

لغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية اعتمدت طريقة الاختيار وإعادة تطبيق الاختبار، إذ طبقت على عينة مؤلفة من (١٠) لاعبين مثلوا نادي الفتوة الرياضي وأعيد تطبيق المقياس على اللاعبين أنفسهم بعد مرور (١٥) يوماً واستخدم معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين الأول والثاني يتبين إن معامل الارتباط يساوي (٩١%) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس.

٧-٣ تحديد استمارة التحليل

١-٧-٣ تحديد المهارات

من خلال اطلاع الباحثين على بعض المصادر والدراسات (أحمد (٢٠٠٥) وكشك (٢٠٠٠))، تم تحديد أهم المهارات الأساسية في فعالية خماسي كرة القدم، وتم عرض هذه المهارات على مجموعة السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم عن طريق استمارة استبيان وبعد تفريغ إجابات السادة الخبراء حصلت المهارات الآتية على نسبة اتفاق السادة الخبراء (التهديف، التمير، الدرجة، الإخماد، القطع، المراوغة).

٢-٧-٣ وصف استمارة التحليل

من خلال اطلاع الباحثين على مجموعة من المصادر والدراسات (ثامر محسن وآخرون، ١٩٩١) و(الخشاب وآخرون، ١٩٩٩) و(هشام، ٢٠٠٨) تم إعداد استمارة لتحليل الأداء الفني بخماسي كرة القدم (الملحق ٢).

وقد تضمنت الاستمارة ستة محاور تتمثل في (التهديف، التمير، الدرجة، الإخماد، القطع، المراوغة) وكل محور من هذه المحاور يتضمن محورين أحدهما محور المهارات الناجحة والآخر محور المهارات الفاشلة.

إذ يتم مراجعة أداء اللاعبين للمهارات أثناء المباريات ومتابعتها عن طريق التصوير ثم يتم تفريغ المحاولات الناجحة والفاشلة لكل مهارة ولكل لاعب على استمارة الملاحظة المعدة (استمارة التحليل) فإذا كان أداء المهارة ناجحاً توضع علامة (+) في محور المحاولات الناجحة، أما إذا كان أداء المهارة فاشلاً توضع علامة (-) في محور المحاولات الفاشلة وتتم عملية جمع الحالات الناجحة والفاشلة كل على حدى لكل لاعب وتثبت في نهاية كل استمارة، وبعد ذلك تتم معاملة النتائج التي تحصل عليها بالطرق الإحصائية.

٨-٣ التجربة الرئيسية

قام الباحثان بعمل حصر شامل لعدد اللاعبين المشتركين في بطولة المنطقة الشمالية للدوري الممتاز بخماسي كرة القدم المقامة في محافظة نينوى للمدة من ٢٠١٠/٤/١٦ ولغاية ٢٠١٠/٤/١٨ التعرف على مواعيد المباريات من خلال جدول المباريات الذي اعتمده المؤتمر الفني الذي أقيم قبل البطولة إذ حضر الباحثان إلى المؤتمر وتم الاتفاق والتنسيق مع مديري الأندية المشاركة بخصوص تحديد مواعيد توزيع مقياس الطلاقة النفسية على اللاعبين وكان تعاونهم جيداً.

من النقاط التي راعاها الباحثان في التجربة الرئيسية:

١. قام الباحثان بتوزيع مقياس الطلاقة النفسية قبل ثلاث ساعات من بدء مبارياتهم وقد كانت مدة الإجابة كحد أقصى هي (١٥) دقيقة.
٢. استخدم الباحثان كاميرا تصوير عدد (٢) نوع سوني ذات تردد (٢٥) صورة/ثا وكذلك تم استخدام أفلام نوع (Antonal) مع حامل ثلاثي، إذ تم وضع آلة التصوير من جهة المقصورة في منتصف الملعب وكان التصوير متحركاً بحيث يضمن مشاهدة رقم اللاعب الحائز على الكرة في كل أرجاء الملعب وعلى مدار زمن شوطي المباراة.
٣. وفي أثناء التصوير ومتابعة اللاعب الحائز على الكرة فإن فريق العمل المساعد عمل على التعليق الصوتي لأرقام اللاعبين عندما تكون الكرة بحوزتهم حتى تكون هناك سهولة أثناء عملية التحليل لمهارات اللاعبين.
٤. تم تفرغ البيانات الخاصة بمقياس الطلاقة النفسية للمدة من ٢٠١٠/٤/٢٠ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢٧ .
٥. تم تفرغ البيانات الخاصة بمستوى الإنجاز المهاري للمدة من ٢٠١٠/٥/٢ ولغاية ٢٠١٠/٥/٢٤ من خلال عرض المباريات المسجلة على أقراص مضغوطة باستخدام الكمبيوتر برنامج Windows Media وكانت طريقة تفرغ البيانات على استمارة التحليل الخاصة بالمهارة هي مراقبة اللاعب المؤدي للمهارة (الحائز على الكرة) وإيقاف المباراة عند تأدية المهارة لكل لاعب وتسجيلها في استمارة التحليل وقد استغرقت عملية التحليل لكل فريق حوالي ثلاث ساعات وتم الحصول على نسبة تعبر عن مستوى الإنجاز المهاري لكل لاعب من خلال تطبيق القانون الآتي: (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ٥٤١)

$$\text{نسبة الخطأ} = \frac{\text{مجموع الحركات الخاطئة} \times 100}{\text{مجموع الحركات الصحيحة والخاطئة}}$$

٩.٣ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الإحصائية من خلال الاعتماد وعلى الحقيبة الإحصائية من خلال الاعتماد وعلى الحقيبة الإحصائية SPSS وبرنامج (Minitab) بواسطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وكما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- المتوسط الفرضي.
- معامل الارتباط البسيط (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٥٤)
- النسبة المئوية.
- نسبة الخطأ.

١.٤ عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض النتائج ومناقشتها من خلال البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليه من خلال البحث بغية التأكد من مدى تحقيق أهداف الدراسة وفرضيتها.

١.٤.١ عرض نتائج الطلاقة النفسية ونتائج مستوى الإنجاز المهاري لأفراد عينة البحث

الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري فضلاً عن المتوسط الفرضي للطلاقة النفسية

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
١٤٤	١٣,٠٥	١٨٣,٥٠	الطلاقة النفسية
	٥,٢٣	٨٤,٠٨	مستوى الإنجاز

من الجدول (٢) تبين للباحثين بأن الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطلاقة النفسية بلغ (١٨٣,٥٠) وبانحراف معياري (١٣,٠٥) وهو أعلى من المتوسط الفرضي^(*) (١٤٤)، في حين بلغ الوسط الحسابي لمستوى الإنجاز المهاري لعينة البحث

(*) تم الحصول على المتوسط الفرقي للمقياس عن طريق المعادلة الآتية: (الغريبي، ٢٠٠٥)

(٨٤,٠٨) وبانحراف معياري بلغ (٥,٢٣)، وبهذا الإجراء تم التحقق من الهدف الأول من أهداف البحث، إذ تم قياس الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري.

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب مراكزهم في الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري

ت	الأندية	الطلاقة النفسية		مستوى الإنجاز	
		س	ع	س	ع
١	نينوى	١٨٨	٨,٩٥	٨٤,٨١	٥,٤٩
٢	الموصل	١٨٦,٥	٩,٦٠	٨٦,٠١	٤,٠٩
٣	آشتي	١٨٤,٣٣	٧,٨٧	٨٤,٦٠	٦,٨٤
٤	الوحدة	١٨٣,٨٨	٩,٩٨	٨٤,٧٠	٦,٤٠
٥	بلد	١٨٣,١١	٧,٤٣	٨٤,٧٤	٦,٥٨
٦	الأنبار	١٨٠,٦٣	٨,٦٥	٨٣,٦٠	٤,٥٣
٧	الدور	١٧٨,٥	٨,١٠	٨٤,٤٠	٣,٧٤

الجدول (٤) مصفوفة الارتباطات البينية البسيطة (بيرسون) لمتغيرات الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري

المتغيرات	الطلاقة النفسية	مستوى الأداء المهاري
الطلاقة النفسية	١	*٠,٩١٠
مستوى الإنجاز المهاري		١

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وبدرجة حرية (٧-٢) = ٦١ وقيمة (ر) الجدولية ٠,٢٥.

من الجدول (٢) يتبين بأن هناك ارتباط موجب عالي بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز المهاري فقد بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٩١٠) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٢٥).

ويعزو الباحثان العلاقة المباشرة للطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري إلى طبيعة أداء المهارات في فعالية خماسي كرة القدم نظراً لخصوصية هذه الفعالية في إنها تلعب في ساحات صغيرة وتنفذ المهارات الخاصة بها واللاعب يكون تحت ضغط شديد من المنافس

نتيجة لقربه منه نجد أنها تحتاج إلى درجة عالية من التركيز والانتباه والتحكم والسيطرة من قبل اللاعب كمهارة التهديف والإخماد والمراوغة والتمرير، على الرغم من إتقان اللاعب لها فنياً وإن تمتع اللاعبون بالتركيز العالي والتحكم الجدي بالكرة والسيطرة عليها يعدُّ بُعداً لمفهوم الطلاقة النفسية التي سوف تقوده إلى الأداء الآلي، وبالتالي إيصاله إلى حالة الطلاقة النفسية التي كان لها الدور الكبير في فاعلية اللاعبين وأدائهم المهاري، وهذا ما أشار إليه (بشتاوي والخوaja، ٢٠٠٥) بأن ارتفاع درجة إتقان اللاعب للحركة لا يتوقف فقط على استمرار التدريب عليها وإنما يعزى ذلك إلى مقدرة اللاعب على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في الحركة.

فضلاً عما سبق، فإن الباحثين يرجحان سبب العلاقة المباشرة للطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري إلى جانب الخبرة والمشاركات الكثيرة للاعبين (عينة البحث) والعمر التدريبي، إذ لاحظ الباحثان من خلال إجابات اللاعبين على الحقل التي وصفها الباحثان في مقدمة ورقة الاستبيان بأن أغلب اللاعبين عمراً تدريبياً جيداً ومشاركات عديدة في منافسات الدوري الممتاز مما كان له تأثير مباشر في مستوى أداء اللاعبين المهاري وارتفاع مستوى فاعليته، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد، ٢٠٠٨) بأن الطلاقة النفسية تأتي نتيجة لتغيرات طويلة المدى أو تكتيكات في طريقة الفعل، فضلاً عن المتغيرات البدنية والمهارية والتي تتحقق بالتدريب والخبرات الخاصة بالنجاح والفشل التي تكتسب بالممارسة والمنافسة بهذه العوامل تحول التراكيب السيكلوجية كالثقة بالنفس وتصور الذات والتركيز في الأداء إلى أعلى المستويات وبالتالي الوصول إلى الطلاقة النفسية (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ١٧).

وهذا ما أكدته دراسة (عبدالمجيد، ٢٠٠٨) التي أجراها على لاعبي الميدان والمضمار فقد أثبتت الدراسة وجود فروق معنوية في درجة الطلاقة النفسية ككل وكأبعاد لصالح لاعبي الميدان والمضمار الأكثر خبرةً والأكثر عمراً والأعلى في المستوى الإنجاز (عبدالمجيد، ٢٠٠٨، ٢٤٩).

ويشير قبالي نقلاً عن (القدومي وخوaja، ٢٠٠٩) إلى أن المستوى التنافسي والمشاركات الكثيرة وزيارة الاحتكاك والخبرات الميدانية تزيد من الثقة بالنفس لدى اللاعبين (القدومي وخوaja، ٢٠٠٩، ٢٠) وبالتالي سوف ينعكس ذلك على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات. وتؤكد (سكوت، ٢٠٠٣) ذلك في دراسة أجراها على (٨٣) رياضياً من لاعبي المنتخب النيوزلندي في رياضة الركبي، إذ أظهرت الدراسة أن لاعبي المنتخب ذوي الخبرة لديهم خبرة الطلاقة النفسية إذ تظهر حالة الطلاقة لمن لديهم أكثر من (١١) عاماً خبرة في الرياضة عن الرياضيين الذين لديهم (٥) أعوام خبرة وهذا ما أكدته (خربيط، ١٩٩٨) بأن خبرة

الرياضي الدور المهم والفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب بها قبل السباقات والمنافسات الرياضية (خربيط، ١٩٩٨، ١٧).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث ونتائجه تمكن الباحثان من استنتاج الآتي:

١. يتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لديهم.
٢. إن للطلاقة النفسية علاقة مباشرة بمستوى الإنجاز المهاري.

٢-٥ التوصيات

انطلاقاً من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فإنهما يوصيان بما يأتي:

١. العمل على تطوير مصادر الطلاقة النفسية الإيجابية (الإثارة، التحدي، الاستمتاع، الثقة بالنفس).
٢. اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها العمل على تحسين حالة الطلاقة النفسية للاعبين لخماسي كرة القدم التي أظهرت علاقة كبيرة وفعالة في مستوى الإنجاز المهاري للاعبين.
٣. الاهتمام بدراسة متغيرات نفسية أخرى تصاحب اللاعبين قبل المنافسة وفي أثنائها وعلاقتها بمستوى الإنجاز المهاري.
٤. الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث علمية تبحث طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية قيد الدراسة ومستوى الإنجاز المهاري في أنشطة رياضية مختلفة.

المصادر

١. أحمد عماد زبير (٢٠٠٥)، التكتيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم، ط١، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق.
٢. البشتاوي، مهنا حسين، والخوaja، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥)، مبادئ التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣. التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبده (١٩٩٩)، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

٤. خريبط، ريسان، (١٩٩٨)، النظريات المهمة في التدريب الرياضي، دار أشرف للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
٥. الخشاب، زهير قاسم، والأسمر، محمد خضر، والبياتي، ماهر (١٩٩٩)، كرة القدم، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
٦. راتب، أسامة كامل (١٩٩٧)، علم النفس الرياضي (المفاهيم، والتطبيقات)، دار الفكر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٧. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٨. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤)، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين توعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٩. السيد عمرو أحمد (٢٠٠١)، بناء مقياس الطلاقة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
١٠. عبدالمجيد، أسماء عبدالعزيز (٢٠٠٨)، بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
١١. عبيدات، نونان (١٩٩٦)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط٥، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٢. العجيلي، صباح حسين وآخرون (١٩٩٠)، التقويم والقياس، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
١٣. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨)، مدخل في علم النفس، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
١٤. كشك، محمد والبساطي، أمر الله (٢٠٠٠)، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
١٥. كشك، هارون محمد (٢٠٠٤)، كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة، المنصورة، جمهورية مصر العربية.
١٦. محجوب، وجيه (١٩٩٣)، طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
١٧. محسن، ثامر وآخرون (١٩٩١)، الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة الجامعة، الموصل، العراق.

١٨. محسن، ثامر وناجي، واثق (١٩٨٠)، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.
١٩. محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٥)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٢٠. محمد، عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٨)، الطلاقة النفسية، ط٢، مدينة نصر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
٢١. نادر، عليان الزيود، وهشام، محمد (١٩٩٨)، مبادئ القياس والتقديم في التربية، ط٢، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر.
٢٢. هشام، ظافر أحمد (٢٠٠٨)، تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم، دراسة تحليل ومقارنة، دار غيداء، عمان، الأردن.
٢٣. هيو، جارانس (١٩٩٠)، كرة القدم الخطط والمهارات الأساسية، ترجمة: موفق عبدالمجيد، مطابع التعليم المجاني، الموصل، العراق.
24. Csikszentmihaly, M., (1990), Flow The Psychology of Optimal Experience, Havparnd Row Publishers, New York, USA.
25. Jackson S. A. & March H. W. (1998), Development Validation of A Scale to Measure Optimal Experience: The Folwstate Scale, Journal of Sport & Exercise Psychology, Arco Publishing New York, USA.

الملحق (١) الأسماء والألقاب العلمية لسادة ذوي الاختصاص الذين عرضت عليهم المقاييس النفسية

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الكلية
١	د. هاشم أحمد سليمان	أستاذ	قياس وتقويم	التربية الرياضية
٢	د. ثيلا م يونس علاوي	أستاذ	قياس وتقويم	التربية الرياضية
٣	د. مكى محمود حسن	أستاذ	قياس وتقويم	التربية الرياضية
٤	د. ناظم شاكر الوتار	أستاذ	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية
٥	د. عبدالكريم قاسم	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	التربية الرياضية
٦	د. سمير يونس محمود	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية
٧	د. ايثار عبدالكريم	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	التربية الرياضية
٨	د. ندى فتاح زيدان	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	التربية
٩	د. خالد خير الدين ياسين	أستاذ مساعد	علم النفس الشخصية	التربية
١٠	د. خشمان حسن علي	أستاذ مساعد	علم النفس رياض الأطفال	التربية الأساسية
١١	د. عكلة سليمان الحوري	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية
١٢	د. ثابت محمد خضير	أستاذ مساعد	علم النفس رياض الأطفال	التربية الأساسية
١٣	د. أسامة حامد محمد	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	التربية
١٤	د. سبهان محمود الزهيري	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	التربية الرياضية
١٥	د. نبراس يونس محمد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات
١٦	د. نغم محمود النعيمي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية
١٧	د. مؤيد عبدالرزاق الحسو	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية
١٨	د. ثامر محمود ذنون	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية
١٩	د. علي سليمان حسين	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	التربية

الملحق (٢) استمارة تحليل مستوى الأداء المهاري

التاريخ:
اليوم:

الملعب:
النادي:

الشوط:
النتيجة:

المجموع	المهارات										المجموع			
	المراوغة		القطع		الإخمد		الدمرجة		التمرير			التهديف		
	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة	فاشلة	ناجحة		فاشلة	ناجحة	

الملحق (٣) الأسماء والألقاب العلمية لسادة ذوي الاختصاص الذين عرضت عليهم استمارة
استبيان تحديد المهارات واستمارة استبيان استمارة التحليل

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الكلية
١	د. لؤي غانم الصميدعي	أستاذ	بايوميكانيك/كرة قدم	التربية الرياضية
٢	د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	علم تدريب/كرة قدم	التربية الرياضية
٣	د. محمد خضر أسمر	أستاذ	تعلم حركي/كرة قدم	التربية الرياضية
٤	د. معتز يونس ذنون	أستاذ	علم تدريب/كرة قدم	التربية الرياضية
٥	د. مكي محمود حسن	أستاذ	قياس وتقويم/كرة قدم	التربية الرياضية
٦	د. ضرغام جاسم	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم	التربية الرياضية
٧	د. نوفل فاضل رشيد	مدرس	تعلم حركي/كرة قدم	التربية الرياضية
٨	د. معن عبدالكريم الحبال	مدرس	علم تدريب/كرة قدم	التربية الرياضية
٩	د. علي زهير	مدرس	علم تدريب/كرة قدم	التربية الرياضية

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.