

## دراسة مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة

أ.م.د. سليمة عبد الله علوان

2017م

1438 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

من خلال التعامل الميداني مع لاعبي الكرة الطائرة لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين سيما فيما يتعلق بموضوعي الطاقة والطلاقة النفسيتين اللذان يعدان من المصطلحات التي تتناول نواحي الطاقة النفسية الايجابية للاعبين بشكل دقيق جداً وتأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه ما يمتلكه من مهارات أساسية في لعبته (الكرة الطائرة)، ومعرفة مستواهما لدى اللاعبين، والى توضيح العلاقة بين الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين الكرة الطائرة، اضافة الى ان الباحثة لم تجد دراسة يقترن بها مصطلحي الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين الكرة الطائرة.... كل ذلك كان مشكلة حاولت الباحثة دراستها من خلال البحث الحالي، وهدف البحث الى التعرف على مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين ونوع العلاقة بينهما للاعبين دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة الموسم (2016/2017)م، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاستخراج نتائج البحث، وتمثلت عينة البحث بفرق الدوري العراقي ال(6) النخبة بالكرة الطائرة للموسم (2016/2017)م، البالغ عددهم (72) لاعب، وهي (الشرطة، الصناعة، الحبانية، غاز الجنوب، البحري، البيشمركة)، وتم اختيار وتم اختيارهم جميعا في الدراسة، وينسبة (100%) واستخدمت مقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين، واستنتجت ان لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة يمتلكون الطاقة والطلاقة النفسيتين ولكن بمستوى واطيء، واوصت ان على المدربين العمل في رفع مستويات الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة في الكرة الطائرة.

## Abstract.

### The Study of Physiological Energy Level and Fluency in Elite Volleyball League

The problem of the research lied in the lack of attention in psychological aspects of volleyball players specially energy level and psychological fluency and their effect on basic skills in volleyball. The aim of the research was to identify the level of volleyball players in relation to psychological energy and fluency for the volleyball league season 2016 – 2017. The researcher used the descriptive method. The subjects were (6) clubs (alshorta, Al Sena, Al Hebania, Ghaz Al Jenboob, Al Behri, Al Beshmerca). Psychological energy and fluency scale was applied to collected the data. The results showed that volleyball league players have low psychological energy and fluency so she recommended that coaches should develop the psychological energy and fluency of volleyball league players.

**Keywords:** psychological energy, fluency, volleyball.

#### 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اهتم الباحثون بمصطلحي الطاقة والطلاقة النفسية، فالاول مصطلح محايد لانه لايتخذ بنظر الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والافكار، فقد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والافكار التي تسيطر عليها، أي يمكن للرياضي ان يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي اخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الايجابية وهناك فرضية تشير الى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسين الاداء، أي انه كلما ارتفع مستوى الطاقة النفسية ادى الى تحسين اداء المهارات الرياضية، ويشير الواقع الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين، فلكل نشاط من الانشطة الرياضية متطلبات خاصة من الطاقة النفسية، وفي جانب اخر من الوضع النفسي تأتي اهمية الطلاقة النفسية الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن ان تزيد من دافعية للاعبين في المباريات خصوصا ان كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لانفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين، ومن هذا المنطلق تبينت اهمية هذه الدراسة في التعرف على قيم الطاقة والطلاقة النفسيتين التي يتصف بها اللاعبون لمعرفة الحالة النفسية او المستوى الذي وصلوه من هاتين الصفتين من خلال مجريات اللعب والتدريبات التي مروا بها في المنافسات والتي ستسهم في اعطاء تصور امام المدربين في كيفية وضع البرامج التدريبية وفق كل مصادر الطاقة الحركية والطاقة النفسيتين والبدنية والمهارية والذي يؤثر بصورة مباشرة في مستوى الاداء ونتائج المباريات.

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال التعامل الميداني مع لاعبي الكرة الطائرة لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين ولا يقصد هنا عدم الاهتمام المطلق، ولكنه يقارن بمستوى الاهتمام بالجوانب البدنية فنلاحظ ان المدربين والمتخصصين يولون ويركزون على الحالة البدنية مقارنة بنسب الاهتمام القليلة بالجوانب النفسية، واحدها هو فيما يتعلق بموضوعي الطاقة والطلاقة النفسية اللذان يعدان من المصطلحات التي تتناول نواحي الطاقة النفسية الايجابية للاعبين بشكل دقيق جداً وتأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه ما يمتلكه من مهارات أساسية في لعبته (الكرة الطائرة)، ومعرفة مستواها لدى اللاعبين، والى توضيح العلاقة بين الطاقة والطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة، اضافة الى ان الباحثة لم تجد دراسة يقترن بها مصطلحي الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين الكرة الطائرة..... كل ذلك كان مشكلة حاولت الباحثة دراستها من خلال البحث الحالي.

## 3-1 اهداف البحث:

- التعرف على مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة الموسم (2017/2016)م.
- التعرف على نوع العلاقة بين مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة العراقي في الكرة الطائرة الموسم (2017/2016)م.

## 4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبي دوري النخبة العراقيين في الكرة الطائرة الموسم (2017/2016)م.
- 2-4-1 المجال الزمني: الفترة من (2017/2/25)م، ولغاية (2017/3/25) م.
- 3-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الكوفة.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 الطاقة النفسية:

ان الطاقة النفسية تتصف انها تختلف من لاعب لآخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها، فما هو تقدير اللاعب لطاقته النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم وماهو تقدير اللاعب لطاقته وهو يواجه الخصم ذلك يؤكد بان بعض الواجبات والمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة النفسية واخرى متوسطة وثالثة عالية وهكذا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لتحقيق الاداء الامثل وغالبا مايوجد اتجاهاً للطاقة النفسية الاول هو اتجاه تصاعدي يهدف الى الانتقال من الطاقة المنخفضة الى العليا، والاتجاه الاخر وهو مايعرف بسحب الطاقة النفسية وبه يتم العمل

على خفض مستويات الطاقة النفسية، ان الاجراءات التي يتخذها المرشد النفسي او المدرب هي التعبئة النفسية (35:10).

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فان استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية تمرين للذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، وبالرغم من اننا لانستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم، ولكن يجب ان يؤخذ في الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سببا لذلك، وان استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعد اكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الامر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية اكثر فهما وقبولاً في المجال الرياضي وكذلك ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعا من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل واساسا للدافعية كما انها يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية، اما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية (2:127).

## 1-1-1-2 مفهوم الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ ان بعض المشرفين على اعداد اللاعب الرياضي كالمدرّب الرياضي او الاداري الرياضي او اخصائي علم النفس التربوي الرياضي يقومون بالعديد من المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات المختلفة بهدف تنشيط اللاعب الرياضي ورفع مستوى حالته النفسية او روحه المعنوية على اساس ان هذه المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب النفسية (العقلية) لمساعدته على اداء الافضل في المنافسة الرياضية وهذه المحاولات او الاجراءات او الاستراتيجيات تتدرج تحت نطاق اللاعب الرياضي، ويقصد (Psyching-up) مايعرف في علم النفس الرياضي (التعبئة النفسية)، وهذه التعبئة النفسية للاعب الرياضي والتنشيط الايجابي المعرفي والانفعالي يعمل بصورة تسهم في المساعدة على الاداء الافضل في المنافسة الرياضية، و(التنشيط الايجابي المعرفي) يقصد به الارتقاء بعمليات الادراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات المعرفية او العقلية والتي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في اداء الواجبات الملقاة على عاتقه، والتنشيط الايجابي الانفعالي يقصد به اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول الى الحالة الانفعالية الافضل بالنسبة للاعب الرياضي، والتنشيط الدافعي الايجابي يتضمن اثارة وتوجيه قوي واستعدادات اللاعب الرياضي لمواجهة المنافسة الرياضية، ومحاولة الاداء بأقصى ماتسمح به قدراته واستطاعته والكفاح والنضال من اجل التفوق والنجاح ومحاولة التغلب على ماقد يصادفه من عقبات او صعوبات لتحقيق الاهداف المرجوة (12:317).

## 2-1-2 الطلاقة النفسية:

أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة (20:6).

ان موضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (48:5).

وتعد الطلاقة النفسية الناحية الايجابية للطاقة النفسية والتي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في المباراة، فهم يحتاجون إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط، او الفوز بالمباراة، فالطلاقة هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية مما يؤثر في انقياد الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ منها لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً، وبانفعالات ايجابية يمكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء (20:8).

"فهي حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك" (23:14).

ان الطلاقة النفسية هي حالة من الوعي التي يصل اليها اللاعب بحيث يكون مندمج كلياً مع النشاط الرياضي، وكذلك فان مستوى الخبرة التي يمتلكها اللاعب يمكن الاستفادة منها بشكل ايجابي في أي نشاط رياضي، وان مستوى الطلاقة النفسية له تأثير كبير في تنفيذ العديد من الانشطة الحياتية المختلفة ومن ضمنها الانشطة الرياضية (285:15).

## 2-2 الدراسات المشابهة:

- دراسة (ايمان محمد عبدالله زيد) (2007م) (4):

(الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية).

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى كل من حالة الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين حالة الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن.

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث، أشتمل مجتمع البحث على (19) فريقاً للكرة الطائرة، يمثلون الجامعات المصرية في أسبوع شباب الجامعات الثامن والمقام بجامعة المنوفية حيث بلغ عددهم (235) طالباً في هذه البطولة، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وبواقع (8) فرق وصلوا إلى دور الثمانية من طلاب الجامعات المصرية والمشاركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن والمقام بجامعة المنوفية (2007)، وقد اختارت الباحثة (9) لاعبين من كل فريق بطريقة عشوائية، وتم استبعاد (24) لاعباً وبواقع (3) من كل فريق، وتم استخدامهم في إجراءات الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (72) لاعباً للكرة الطائرة يمثلون نسبة (30.64%) من المجتمع الكلي للبحث، وقد استخدمت الباحثة مقياس الطلاقة النفسية، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي كوسيلة لجمع البيانات، من إجراء المعاملات العلمية للاختبارات من (صدق وثبات)، واقتصرت الوسائل الإحصائية على: ((المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، الوسيط، معامل الالتواء، معامل (L.S.D)، تحليل التباين، معادلة سبيرمان- براون وجتمان، أقل فرق معنوي))، وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي بمنتخبات جامعات حلوان، القاهرة، الأزهر الشريف، قناة السويس، الإسكندرية.
- وجود حالة الطلاقة النفسية منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بمنتخبات جامعات طنطا، التعليم العالي وأسيوط.
- وجود دافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي بمنتخبات جامعات حلوان، القاهرة، الأزهر الشريف، قناة السويس وطنطا.
- وجود حالة دافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض بمنتخبات جامعات الإسكندرية، التعليم العالي، وأسيوط.
- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبعد دافع انجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخبات جامعات مصر.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخبات جامعات مصر.

### 3- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاستخراج نتائج الباحث.

### 2-3 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بفرق الدوري العراقي الممتاز الـ(6) بالكرة الطائرة للموسم (2016-2017)م، البالغ عددهم (72) لاعب، وهي (الشرطة،، الصناعة،، غاز الجنوب،، البحري،، البيشمركة،، الحبانية)، وقد تم اختيارهم بنسبة (100%).

### 3-3 وسائل جمع المعلومات في البحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- وشبكة الانترنت الدولية.
- المقابلة.
- الملاحظة.
- مقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين.

### 4-3 مفتاح مقياسي الطاقة والطلاقة النفسية:

#### 1-4-3 مقياس الطاقة النفسية (13:285):

المقياس عبارة عن استمارة تحوي على (37) فقرة ويتضمن (6) ابعاد وهي (السيطرة على الاستثارة، الوعي الذاتي، تركيز الطاقة العقلية، المحادثة الايجابية للذات، الكفاح للوصول الى المستوى الامثل، مستوى الطموح)، وتكون من (20) فقرة سلبية و(17) فقرة ايجابية وكانت الاجابة على فقرات المقياس باربعة بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) وبالدرجات (1، 2، 3، 4) للفقرات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية وان اعلى درجة للمقياس هي (148) درجة واقل درجة هي (37) درجة، ودرجة الحياد بلغت (92.5) درجة، وتنقسم المستويات لمقياس الطاقة النفسية الى (3) مستويات هي: المستوى الواطيء (92.5-110.5)، والمستوى المتوسط (110.6-129)، والمستوى العالي (130-148)، الملحق (1).

#### 2-4-3 مقياس الطلاقة النفسية (9:28):

تألف المقياس من (42) فقرة منها (26) فقرة ايجابية، و(16) فقرة سلبية، موزعة على (4) مجالات، (مجال الاستمتاع (17) فقرة، ومجال الابتعاد عن القلق (11) فقرة، ومجال التركيز في الأداء (9) فقرة، ومجال الثقة العالية (5) فقرات)، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل تعطى لها الأوزان (أوافق بدرجة كبيرة (3)د، أوافق بدرجة متوسطة (2)د، أوافق بدرجة قليلة (1)د) للفقرات الايجابية، والعكس بالنسبة للفقرات السلبية، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (126)د، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (42)د، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (84)د، وتنقسم المستويات لمقياس الطلاقة النفسية الى (3) مستويات هي: المستوى الواطيء (84-98)، والمستوى المتوسط (99-113)، والمستوى العالي (114-126)، الملحق (2).

### 5-3 التجربة الرئيسية:

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية التي استغرقت يومان (الجمعة والسبت) (9-10/2/2017م) وتم توزيع الاستمارات اثناء فترة تدريبات الفرق وقبل البدء بالوحدة التدريبية في تجمع الكوفة الرابع.

### 6-3 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

### 4- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج مقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبين دوري النخبة في الكرة الطائرة ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين لدى لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة ومناقشتها:

#### الجدول (1)

قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين لدى لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة

المقياس	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
الطاقة النفسية	د	101.884	102.101	3.037	0.087-
الطلاقة النفسية	د	96.731	96.612	1.669	0.092

من الجدول (1) يتبين: ان درجة مقياس الطاقة النفسية للاعبين دوري النخبة الاساسيين في الكرة الطائرة بلغت (101.884)د، وعند مقارنتها بمستويات الطاقة النفسية تبين ان اللاعبين يمتلكون طاقة نفسية ولكنها بمستوى واطيء.

فاي لاعب او رياضي لابد ان يحتاج الى تعبئة طاقتة النفسية ولو بقدر قليل وهي مرادفة لحاجة تعبئة قواه البدنية للمنافسة، وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى، فمثل حاجة اللاعبين للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج الى تنظيم طاقتة النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة، وان تعبئة الطاقة النفسية هي أفضل حاله لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعبين



الى مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة او ما يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى، لغرض التحكم بالدافعية وشده وحيوية الوظائف العقلية للاعب اذ يتضح ذلك من خلال تميزه مهاره السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل اثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها (7:33).

ان الفريق يجب ان يمتلك مقدرة على التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة العالية اثناء الاداء حتى ولو كانت بمستوى واطيء، فلكل لعبة معينة اومهاره مستوى معين من الاستثارة وان ضبط الاستثارة هو تنظيمها اثناء المنافسة والهدف الاساس للاعب هو الاداء بذهن غير مثقل عند مواجهة الشدة الذهنية والبدنية بحيث يمكن عزل كل المؤثرات الخارجية ومصادر تشتت الانتباه والظهور بمستوى معين واسباب ذلك المستوى وكيفية السيطرة عليه لكي يكون ملائماً للمواقف الرياضية بغية الوصول الى درجة جيدة من الاداء (7:16).

اما في مقياس الطلاقة النفسية فقد بلغت لدى اللاعبين (96.61)د، وعند مقارنتها بمستويات الطلاقة النفسية تبين ان اللاعبين يمتلكون الطلاقة النفسية ولكنها بمستوى واطيء، ومن خلال ذلك يتبين ان اللاعبين يمتلكون نفس المستوى من الطاقة والطلاقة النفسيتين فهما صفتين نفسييتين مترادفتين في مستواههما.

أن اللاعبين اللذين يتنافسون بمستوى انجاز عالٍ يجب ان يتوفر لديهم قدر من حالة الطلاقة النفسية حتى ولو كان بمستوى واطيء حيث تعزز لديهم الدافع لتحقيق انجازاتهم وأهدافهم المرسومة من قبل، وتكون لديهم رغبة قوية في التحسن، والمحاولة الجادة لبذل الجهود، والتفوق مما يزيد من قدرتهم على التركيز للمهام المناطة إليهم، ويزيد لديهم الثقة بالنفس، والسعي لتحقيق الشعور بالاستمتاع، والابتعاد عن مصادر التوتر، والانفعالات السلبية من خوف وقلق وملل (9:23).

"ان الطلاقة تحدث دون اثر للتوتر باشكاله المختلفة سيما الناتجة من الانفعالات السلبية مثل الخوف، والقلق، والملل" (3:146)، كذلك "فإن حالة الطلاقة النفسية تعد أفضل تهيئة او تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة" (1:676)، وتضيف الباحثة مما تقدم ان الطلاقة النفسية تتناسب عكسيا مع مستوى الانفعالات السلبية كالخوف والقلق والملل وهذا يعتمد على مستوى اللاعب المهاري وقابليته البدنية اضافة الى مستوى فريقه نسبة الى مستوى الفرق المنافسة، فكلما قلت مستويات الانفعالات السلبية تصاعد بالمقابل مستوى الطلاقة النفسية.

وتعزو الباحثة ان مظهر من مستوى الطاقة والطلاقة النفسيتين لدى لاعبي النخبة والذي كان بمستوى واطيء، سببه ان نظام التجمعات الذي فرضه اتحاد الكرة الطائرة العراقي جعل توقيت البحث واجراءاته ونتائجه خاضعة لتجمع لهذه الفرق، ومن الطبيعي ان هذا اللقاء للفرق تكون فيه بعض الاخطاء والتخوف من لقاء الفرق بشكل عام، فذلك يضع اللاعب وسط مستوى من القلق والتخوف يقل من مستوى تعبئة الطاقة النفسية والطلاقة لديهم، وترى الباحثة ان

اللاعبين قد تتطور لديهم مستويات الطاقة والطلاقة النفسيتين بعد ان يكتشف اللاعبون نقاط ضعفهم ونقاط ضعف الفرق المتبارية.

#### 2-1-4 مناقشة قيمة العلاقة الارتباطية ونسبة الخطا بين مقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة:

##### الجدول (2)

قيمة العلاقة الارتباطية ونسبة الخطا بين مقياسي الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة

الطلاقة النفسية	المقاييس	
*.304	معامل الارتباط	الطاقة النفسية
.018	نسبة الخطا	
72	العينة	

من الجدول (2) يتبين: ان العلاقة الارتباطية التي ظهرت تؤيد صحة العلاقة بين الطاقة النفسية والطلاقة النفسية وهي علاقة طردية تدل على ان ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يوازيه تصاعد في مستوى الطلاقة النفسية او العكس في حالة انخفاضهما، صحيح ان الفرق بينهما من خلال المفاهيم العامة يكمن في ان الطاقة النفسية المثلى تكون ضمن حدود الثقة بالنفس وهي انفعالات مسيطر عليها لان تزايدها بشكل غير مسيطر عليه يؤدي الى نتائج عكسية، اما الطلاقة النفسية فهي لاتأخذ بالحسبان تصاعد الاستمتاع والاستثارة بحدود معينة كما في الطاقة النفسية، الا انها في النتيجة صفتان مترادفتان اذا كانا ضمن حدود امكانيات اللاعبين.

فالمدرّب يسعى ويضع جل اهتمامه للوصول بكل فرد من أفراد الفريق الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي للتدريب المهاري النفسي، ويطمح المدرّب وأللاعب الوصول من خلالها الى حد أطلاقه النفسية وهي قمة ما يصل اليه اللاعب من ملائمة لمستوى المنافس (3:190).

وكذلك يشير بهذا الصدد إلى "ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق، وغير ذلك عند الرياضي للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) فضلا عن إظهارها في أحسن حالاته للأداء وبذل الجهد" (431:11).

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

- ان لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة يمتلكون الطاقة والطلاقة النفسيتين ولكن بمستوى واطيء
- ان الطاقة النفسية تتصاعد مع مستوى الطلاقة النفسية للاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة.

### 2-5 التوصيات:

- على المدربين العمل في رفع مستويات الطاقة والطلاقة النفسيتين للاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة.
- الاهتمام بالبحوث النفسية والعمل على دراسة هذه المستويات من خلال مقاييس اخرى لتشخيص الحالات السلبية وتدعيم الحالات الايجابية لدى لاعبي دوري النخبة في الكرة الطائرة.

## المصادر.

1. أسامة كامل راتب؛ النشاط البدني والاسترخاء، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2004).
2. أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
3. اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، (دار الفكر العربي، القاهرة، 1995).
4. ايمان محمد عبد الله زيد؛ الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية، (مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، العدد3، المجلد2، جامعة الزقازيق، 2007).
5. حبيب علي وعابد كريم؛ الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق، بحث منشور، (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011).
6. حسن عبده؛ تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، (حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد34، 2001).
7. حيدر غازي عزيز؛ تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، (2008).

8. عامر سعيد وآخرون؛ الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق، بحث منشور، (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 1، المجلد 5، 2006).
9. علي حسين محمد وآخرون؛ تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز، بحث منشور، (مجلة الراغبين للعلوم الرياضية، مج 16، ع 55، 2010).
10. كامل عبود؛ بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
11. محمد حسن علاوي؛ مدخل علم النفس الرياضي، ط 3، (دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، 1998).
12. محمد محسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، (القاهرة دار الفكر العربي، 2002).
13. هوشيار عبد الرحمن محمد؛ تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، بحث منشور، (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، 2010).
14. هويده إسماعيل إبراهيم؛ بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
15. 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)).
16. Hill, Napleun (2003); test **Anxicty Finding the right solution**.

الملحق (1)

مقياس الطاقة النفسية للاعبين لكرة الطائرة

ت	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم.				
2	افقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوىاء.				
3	انترفز بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة.				
4	انترفز بشكل كبير عند شعوري بالتعب.				
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة واعمل على تطويره بشكل مستمر.				
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة.				
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة.				
8	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة.				
9	لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي.				
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء.				
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة.				
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة.				
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي.				
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم.				
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس.				
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه.				
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة.				
18	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع.				
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد.				
20	لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدها بدقة.				

ت	الفقرات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي
21	لأعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة.				
22	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة.				
23	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً.				
34	عندما يبدأ الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة.				
35	تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل.				
36	لأستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة.				
27	اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة.				
28	لأستطيع اللعب بجديه في ملعب الخصم وأمام جمهوره.				
29	ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه اكثر مني خبرة.				
30	أحاول التفوق علي خصمي علي الرغم من مستواه الجيد.				
31	لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات.				
32	أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء.				
33	أواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد.				
34	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني.				
35	أشعر بالرضى كوني لاعباً أساسياً بالفريق.				
36	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لان مهارتي غير جيدة.				
37	لا اهتم بين كوني أساسياً أو أجلس على مصطبة البدلاء.				

الملحق (2)

مقياس الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة

ت	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من ضغوط المنافسة.			
2	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس.			
3	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة.			
4	لاخشى تفوق المنافس اثناء المنافسة.			
5	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي.			
6	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل.			
7	لدي الشك في نفسي اثناء المباراة.			
8	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبا على نتائجها.			
9	ارتكب اخطاء في المباراة لاني لاهتم ببعض الواجبات الخطئية.			
10	ارتكب اخطاء كثيرة عندما افقد القدرة على التركيز.			
11	ادائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات.			
12	اخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة.			
13	اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف.			
14	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة.			
15	اشعر بان جسمي مشدود اثناء المباراة.			
16	اشعر بان جسدي متوتر اثناء المنافسة.			
17	ابدل اقصى جهد في المنافسة.			
18	كلما زادت اهمية المباراة كنت اكثر استمتعا بالاداء.			
19	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي امام المنافس.			
20	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة.			
21	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطيء.			
22	احسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة.			
23	من السهولة اثارتي اثناء المباراة.			
24	احساسي بالاثارة يسهم في تحسين ادائي في المنافسة.			
25	لدي القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة.			
26	اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة.			
27	لااهتم بالتدريب مثل مااهتم بالمنافسة.			

ت	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
28	ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة.			
29	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة.			
30	يقلقني اراء الجمهور ويشئت انتباهي.			
31	انا متأكد من قدراتي ومهاراتي.			
32	اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء.			
33	اجيد التحليل السريع لحركات المنافس.			
34	اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة او المنافسة.			
35	استطيع تذكر ماحدث في اللعب بعد نهاية المباراة.			
36	اخشى من احتمال اصابتي في المباراة.			
37	اكون سعيدا عند تحقيق اهدافي في المباراة.			
38	اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة.			
39	لااستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين.			
40	استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة.			
41	انتظر المنافسة بشوق ورغبة.			
42	اصل الى درجة عالية من الدقة والاتقان يوم المباراة.			