

الفروق في حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا

د/ شيماء رياض زكريا المنشاوي

مدرس بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث

يكاد يتفق المهتمون بالتدريب الرياضي على أن إنجاز المستويات الرياضية العالية يرتبط بعوامل مختلفة، يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه - إلى درجة كبيرة - خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي. (٤:٢٣١)، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف الخصائص النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، التي يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج. (٢٠:١٦)، وهذه المحاولات أو الإجراءات أو الإستراتيجيات المختلفة تندرج تحت نطاق ما يعرف في علم النفس الرياضي بالتعبئة النفسية للاعب، ويقصد بها " التنشيط الإيجابي المعرفي والانفعالي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية ". (٢٣:٣١٧)

هذا ويعتمد المدخل الإيجابي للإعداد النفسي للرياضيين المعاقين حركيا على تنظيم الطاقة النفسية Psych - energy على النحو الذي يتم به تنظيم الطاقة البدنية Physical energy والذي يعتمد على التحكم في أحمال التدريب من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة البيولوجية. وكما أن نجاح الرياضي المعاق حركيا في تنظيم الطاقة البدنية يؤدي إلى التكيف لأجهزة الجسم البيولوجية، فإن نجاحه في تنظيم الطاقة النفسية يكسبه التوافق النفسي وهما أساسان لوصول الرياضي إلى المستوى الأمثل من الطاقة النفسية والتي تمثل " أفضل حالة من الاستعداد العقلي والنفسي التي يواجه بها الرياضي المعاق حركيا موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه ". وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته، من حيث درجة الاستعداد النفسي فإنه يخرج مقدار الطاقة (التعبئة) المطلوبة لتحقيق أفضل أداء، أو أقصى أداء، وتسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى Optimal Psychic Energy وهو الهدف النهائي للإعداد النفسي للرياضيين. (١ : ٣٦) والحقيقة أنه لا يوجد أسلوب محدد يضمن زيادة التعبئة النفسية

Psyching Up للرياضي المعاق حركيا للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى. ولكن من المؤكد أنه لن يصل إلى هذه الحالة من الاستعداد النفسي الأمثل تحت مصادر الضغوط النفسية السلبية للتدريب في المنافسة الرياضية، وهنا تكمن أهمية مساعدة الرياضي للوصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى.

وهذه الحالة يطلق عليها كسكز نتمهالي Csikszentmihali (١٩٩١م) حالة الطلاقة النفسية The Psychological Flow State. (٢٩ : ٩٧) وانطلاقاً من إمكانية توقع ارتباط الطلاقة كحالة عقلية مثلى بالأداء الرياضي المثالي مع اكتساب خبرة مثلى بالأداء الرياضي ينظر للطلاقة النفسية بأنها " حالة أداء قمي Apeak performance state " (١٣ : ٦) فالعلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والطاقة النفسية تتضح عندما ننظر إلى حالة الطلاقة النفسية على إنها " حالة نفسية حرجة تمثل الخبرة المثلى أثناء الاشتراك في الرياضة ". (٣٦ : ٢٠) وقد عرف جاكسون Jackson (١٩٩٢م) حالة الطلاقة النفسية بأنها " حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة لهذا الموقف ". (٣٥ : ١٦١) وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق حالة الطلاقة النفسية للرياضيين الأسوياء كدراسة حسن حسن عبده (٢٠٠١م)، عمرو أحمد السيد (٢٠٠١م)، محمد سالم سعيد العجيلي (٢٠٠٥م)، مصطفى سامي عميرة (٢٠٠٨م)، علي حسين محمد (٢٠١٠م)، أشرف مصطفى أحمد (٢٠١١م)، حبيب علي طاهر (٢٠١١م)، محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠١١م)، أشرف مصطفى أحمد (٢٠١٣م)، طلال نجم عبد الله، رفقة مؤيد سعيد (٢٠١٣م)، عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٣م)، بشير علوان (٢٠١٥م)، محمد محمود محمد مصطفى (٢٠١٦م)، ماهوني وأفندر Mahoney & Avenor (١٩٧٧م)، هيجلن وبت Highlen & Bennett (١٩٧٩م)، هيجلن وبت Highlen & Bennett (١٩٨٣م)، جارفيلد وبت Garfeld & Bennett (١٩٨٤م)، ماهوني وجابريل وبيير كينجس Mahoney & Gabriel & perkins (١٩٨٧م)، أورليك وبارتينجتون Orlick & partington (١٩٨٨م)، ماكافري وأورليك Macaffery & Orlick (١٩٨٩م)، جولد واكلاند وباكسون Gould, Ekland & Jackson (١٩٩١م)، جاكسون Jackson (١٩٩١م).

ولما كانت الأنشطة الرياضية المعدلة Adaptive sport activities، تتميز بالأداء الحركي المتنوع والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المنافسة، كما أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب الرياضي المعاق حركيا ومن ثم على نتيجة المنافسة... ومن هنا تتضح أهمية قياس درجة حالة الطلاقة النفسية الخاصة بالرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة، لدورها الهام في مساعدة الرياضي على التحكم والسيطرة على أفكاره وانفعالاته وليمكن من إتخاذ القرارات المناسبة في مواقف التنافس العالية. حيث أصبح واضحاً أن الفرق بين الفوز والهزيمة يرتبط بصورة أكبر بالجوانب النفسية وأهمية توجيه الإهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين المعاقين حركيا للمنافسات الرياضية بهدف الدمج في المجتمع وإشباع الحاجات النفسية والمشاركة الفعالة لإثبات الذات كغيرهم من الأسوياء.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

١- درجة حالة الطلاقة النفسية الخاصة بالرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة.

٢- الفروق في متوسطات درجات مقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (المستوى الرياضي العالي - المستوى الرياضي العادي).

٣- الفروق في متوسطات درجات مقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية).

- تساؤلات البحث :

١- ما هي درجة حالة الطلاقة النفسية الخاصة بالرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة ؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (المستوى الرياضي العالي - المستوى الرياضي العادي) ؟

٣- هل توجد فروق دالة أحصائياً في متوسطات درجات مقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركياً الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)؟

- إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

عينة عمدية قوامها (٢٠٠) لاعب معاق حركياً والممارسين لبعض الأنشطة الرياضية الجماعية المعدلة (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي) قوامهم (١٠٠) لاعب، والأنشطة الرياضية الفردية المعدلة (العاب القوى، رفع أثقال) وقوامهم (١٠٠) لاعب والمقيدين بأندية ومراكز المعاقين المسجلة باللجنة البارالمبية المصرية في الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م، وهي موزعة على :

- عينة التقنين وقوامها (٤٠) لاعب معاق حركياً لإجراء المعاملات العلمية للقائمة (الصدق- الثبات)، بواقع عشرة لاعبين لكل نشاط رياضي (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي، العاب القوى، رفع أثقال).

- عينة أساسية قوامها (١٦٠) لاعب معاق حركياً تنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) ويمثلهم الرياضيين المعاقين حركياً من لاعبي الفرق القومية والدرجة الممتازة لرياضات (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي، العاب القوى، رفع أثقال)، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي)، ويمثلهم الرياضيين المعاقين حركياً من لاعبي الدرجة الأولى لرياضات (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي، العاب القوى، رفع أثقال)، بإجمالي (٨٠) لاعبا لكل مستوى، بواقع (٢٠) لاعب لكل نشاط رياضي. كما تنقسم العينة إلى الرياضيين المعاقين حركياً الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية المعدلة (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي)، بواقع (٨٠) لاعب، والرياضيين المعاقين حركياً الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية المعدلة (ألعاب القوى، رفع أثقال)، وبواقع (٨٠) لاعب.

ثالثاً : أداة البحث

مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين من إعداد أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) ويهدف إلى قياس بعض الخصائص النفسية التي تميز حالة الطلاقة النفسية للرياضيين ويتكون المقياس

من (٧٢) عبارة لقياس ستة محاور هي : (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء). (٣ : ٤٨٠ - ٤٨٦) وقد قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية لهذه المحاور لتناسب مع الرياضيين المعاقين حركيا، وذلك على النحو التالي :

١- **الثقة بالنفس Self Confidence** : مدى إدراك اللاعب الرياضي المعاق حركيا لقدراته العقلية والبدنية والمهارية الواقعية وكيفية توظيفها أثناء المواقف الصعبة في المنافسة للوصول لأفضل مستوى ممكن من الأداء.

٢- **تركيز الانتباه Concentration** : هي أحد خصائص الانتباه المرتبطة بزيادة مقدرة اللاعب الرياضي المعاق حركيا على التضييق والاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الأداء الرياضي. وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات (الرموز) غير المرتبطة بمهام الأداء الرياضي.

٣- **مواجهة القلق Anxiety Coping** : هي قدرة اللاعب الرياضي المعاق حركيا على خفض حالة التوتر والخوف التي تنتابه أثناء المنافسات الرياضية الهامة مما يؤثر بشكل إيجابي على طريقة أدائه.

٤- **الاستمتاع Enjoyment** : هي شعور اللاعب الرياضي المعاق حركيا بتحدي مهام الأداء (متطلبات الأداء) لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن.

٥- **التحكم والسيطرة Control** : هي قدرة اللاعب الرياضي المعاق حركيا على التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية.

٦- **آلية الأداء Autonomus Performance** : هي مقدرة اللاعب الرياضي المعاق حركيا على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء.

رابعاً : **المعاملات العلمية للمقياس :**

١ - **صدق المقياس :**

تم إيجاد صدق المقياس من خلال كل من :

أ- **صدق المحكمين :** تم عرض محاور المقياس على أربعة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجالات علم النفس الرياضي، والقياس والتقويم. مرفق (١)، وذلك بغرض تحديد

مدى ملائمة هذه المحاور في التعبير عن حالة الطلاقة النفسية للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسب، غير مناسب)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة. مرفق (٢)، ولقد حددت الباحثة نسبة مئوية قدرها ٨٠% لقبول المحور، وبناء على ما سبق تم قبول المحاور الستة للمقياس. وبناء على ماسبق تم عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وجاءت ملاحظات السادة الخبراء مؤكدة على إمكانية عبارات المقياس قياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين المعاقين حركيا. مرفق (٣)

ب- صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency للمقياس بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لمحاور المقياس وما تضمنته من عبارات، تم تطبيق العبارات المقترحة على عينة التقنين السابق الإشارة إليها (ن = ٤٠)، حيث يجيب اللاعب على العبارات التي في اتجاه المحور مستخدما ميزان تقدير ثلاثي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة = ثلاث درجات، أوافق بدرجة متوسطة = درجتان، أوافق بدرجة قليلة = درجة واحدة)، أما العبارات التي في عكس اتجاه المحور (أوافق بدرجة قليلة = ثلاث درجات، أوافق بدرجة متوسطة = درجتان، أوافق بدرجة كبيرة = درجة واحدة)، ويتم جمع درجات كل محور من محاور المقياس على حدة، كما يمكن جمع درجات المحاور الستة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه. جدول (١)

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس. جدول (١)

- إيجاد مصفوفة الارتباطات البينية بين محاور المقياس الستة. جدول (٢)

ويوضح جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٠)

المحور السادس		المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول		محاور المقياس
آلية الأداء		التحكم والسيطرة		الاستمتاع		مواجهة القلق		تركيز الانتباه		الثقة بالنفس		
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	
٠.٤٧	١٠	٠.٥٧	٣	٠.٥٦	١٣	٠.٤٥	٥	٠.٤٣	٢	٠.٥٢	١	أرقام العبارات ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه
٠.٤٤	١٥	٠.٥٦	٦	٠.٥٣	٢٧	٠.٤٩	٨	٠.٥١	٤	٠.٤٦	٧	
٠.٥٢	١٩	٠.٥٠	٩	٠.٤٠	٣٨	٠.٦٠	١٢	٠.٢٦	١٦	٠.٤٩	١١	
٠.٥٦	٢٣	٠.٥٤	١٤	٠.٤٣	٤٣	٠.٥١	١٧	٠.٦٣	٢٠	٠.٥٥	٢٤	
٠.٦٠	٢٩	٠.٦١	١٨	٠.٦٠	٥٨	٠.٤٤	٢١	٠.٥٩	٢٥	٠.٦١	٣٠	
٠.٤٦	٣٤	٠.٥٨	٢٢	-	-	٠.٥٤	٢٦	٠.٤٨	٣١	٠.٤٩	٣٥	
٠.٥٥	٤٥	٠.٥٥	٢٨	-	-	٠.٥١	٣٢	٠.٥٧	٣٦	٠.٥٨	٤٠	
٠.٥١	٥٤	٠.٦٠	٣٣	-	-	٠.٤٦	٣٧	٠.٤٧	٤١	٠.٤٣	٤٦	
-	-	٠.٥٩	٣٩	-	-	٠.٥٣	٤٢	٠.٦٢	٤٧	٠.٥٣	٥٠	
-	-	٠.٤٦	٤٤	-	-	٠.٥٨	٤٨	٠.٦٤	٥١	٠.٦٠	٥٥	
-	-	٠.٥٩	٤٩	-	-	٠.٥٠	٥٢	٠.٥٩	٥٦	٠.٥٧	٦٠	
-	-	٠.٥٠	٥٣	-	-	٠.٦١	٥٧	٠.٦١	٦١	٠.٦١	٦٣	
-	-	-	٥٩	-	-	-	٦٥	-	٦٤	-	٦٧	
-	-	-	٦٢	-	-	-	٦٩	-	٦٨	-	-	
-	-	-	٦٦	-	-	-	-	-	٧١	-	-	
-	-	-	٧٠	-	-	-	-	-	٧٢	-	-	
٠.٥٤		٠.٥٩		٠.٥٠		٠.٥٦		٠.٤٩		٠.٥٥		معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٠٤

من جدول (١) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس يتضح أن عبارات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهي تدل على صدق العبارات. كما يتضح أن محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين المعاقين حركياً تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهي تدل على صدق المحاور على اعتبار أن الدرجة الكلية للمحور هي محك للصدق. ويوضح جدول (٢) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس ومجموع درجات كل محور من المحاور الأخرى للمقياس (مصنوفة الارتباطات البينية بين محاور المقياس الستة).

جدول (٢) مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين محاور المقياس الستة

م	المحاور	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الاستمتاع	التحكم والسيطرة	آلية الأداء
١	الثقة بالنفس	-	٠.١٨	٠.٣٠	٠.٢٣	٠.١٢	٠.٢٢
٢	تركيز الانتباه		-	٠.٢٥	٠.٢١	٠.٢٧	٠.٢٠
٣	مواجهة القلق			-	٠.١٠	٠.٢٢	٠.٢٧
٤	الاستمتاع				-	٠.١١	٠.١٧
٥	التحكم والسيطرة					-	٠.٢٨
٦	آلية الأداء						-

ومن جدول (٢) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط البينية بين محاور المقياس الستة يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس ومجموع درجات كل محور من المحاور الأخرى للمقياس (مصفوفة الارتباطات البينية بين محاور المقياس الستة)، ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على أستيقلالية محاور المقياس.

٢ - ثبات المقياس : لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق المقياس - Test Retest على نفس العينة السابق الإشارة إليها (ن = ٤٠)، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient، جدول (٣)

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ (ن=٤٠)

م	المحاور	الحد الأقصى للدرجة	التطبيق الأول (ن = ٤٠)		التطبيق الثاني (ن = ٤٠)		قيمة "ر" كرونباخ ألفا
			س	ع±	س	ع±	
١	الثقة بالنفس	٣٩	٣٥.١١	٣.٠١	٣٦.٥٥	٣.١١	٠.٨٤
٢	تركيز الانتباه	٤٨	٤٤.٢٢	٣.٧٩	٤٤.٠٣	٣.٧٧	٠.٨٩
٣	مواجهة القلق	٤٢	٣٨.٥٦	٣.٠٨	٣٩.٣٤	٢.٩٩	٠.٨٢
٤	الاستمتاع	١٥	١١.١٢	١.٢٦	١٢.٠٩	١.٠١	٠.٨٩
٥	التحكم والسيطرة	٤٨	٤٣.٦٦	٣.٦٦	٤٤.١٩	٣.٥٥	٠.٨١
٦	آلية الأداء	٢٤	٢٠.١٩	٢.٠٨	٢١.٠٥	٢.٢٢	٠.٨٩
	الدرجة الكلية للمقياس	٢١٦	١٩٣.٨٣	١١.٧٨	١٩٤.١٠	١٢.١٠	٠.٨٥

ومن جدول (٣) والخاص بمعاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة عند مستوى ٠.٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس. مرفق (٤)

خامسا : خطوات تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٦٠) لاعب معاق حركيا تنقسم إلى مجموعتان تتميز إحداهما بإرتفاع المستوى الفني (رياضي المستوى العالي) ويمثلهم الرياضيين المعاقين حركيا من لاعبي الفرق القومية والدرجة الممتازة لرياضات (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي، ألعاب القوى، رفع أثقال)، والمجموعة الأخرى أقل في المستوى الفني (رياضي المستوى العادي)، ويمثلهم الرياضيين المعاقين حركيا من لاعبي الدرجة الأولى لرياضات (الكرة الطائرة

جلوس، كرة السلة بالكراسي، ألعاب القوى، رفع أثقال)، بإجمالي (٨٠) لاعبا لكل مستوى، بواقع (٢٠) لاعب لكل نشاط رياضي. كما تنقسم العينة إلى الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية المعدلة (الكرة الطائرة جلوس، كرة السلة بالكراسي)، بواقع (٨٠) لاعب، والرياضيين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية المعدلة (ألعاب القوى، رفع أثقال)، وبواقع (٨٠) لاعب.

سادسا : المعالجات الاحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الاحصائية على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، والارتباط، والفا كرونباخ، وقيمة " ت " .

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين (ن=١٦٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	أثق في قدراتي في مواجهة ضغوط المنافسة.	٢.٣٤	٠.٧٧	- ٠.٦٩
٢	يسهل على عزل الأفكار التي تشتت إنتباهي في المنافسة.	٢.٥١	٠.٨٨	١.٠٤
٣	أستطيع التحكم في إنفعالاتي في المواقف الحرجة من المنافسة.	٢.٣٣	٠.٦٦	١.١١
٤	أرتكب أخطاء كثيرة عندما أفقد القدرة على التركيز.	٢.٢٢	٠.٦٩	١.٦٦
٥	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي.	٢.٦٧	٠.٨٥	- ٠.٦٣
٦	أحتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة.	٢.٢٠	٠.٨٣	٠.٥٠
٧	أثق في قدرتي على أستعادة النجاح عندما أتعرض للفشل.	٢.٥٥	٠.٦٥	١.٠٩
٨	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب حالة التوتر.	٢.٣٠	٠.٧٥	١.١٥
٩	أتحكم في إنفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم.	٢.٢١	٠.٧٠	- ٠.٧٧

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين (ن=١٦٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١٠	أصل بمستوى أدائي إلى درجة عالية من الإتقان والدقة في المنافسة.	٢.٣٥	٠.٩١	١.٤٤
١١	أستطيع تحقيق أفضل أداء في المنافسات الهامة.	٢.٤٥	٠.٤٥	١.٦٠
١٢	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة.	٢.٣٠	٠.٧٠	١.١٠
١٣	كلما زادت أهمية المنافسة كنت أكثر استمتاعاً بالأداء.	٢.٢٨	٠.٩١	٠.٧٦
١٤	أحتفظ بهدوئي رغم ضغط المنافسة.	٢.٣٠	٠.٦٥	١.٢٧
١٥	لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة.	٢.٤٥	٠.٦٤	١.٢٩
١٦	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	٢.٣١	٠.٥٢	١.٠٥
١٧	يقلقني آراء الآخرين في مستوى أدائي.	٢.٣٦	٠.٩٩	١.١٢
١٨	من السهولة أثارتي أثناء المنافسة.	٢.٦٠	٠.٦٩	١.٤٢
١٩	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة.	٢.٤٤	٠.٨١	١.١٢
٢٠	يصعب على التركيز في بعض مواقف المنافسة.	٢.٢١	٠.٧٥	١.٠٩
٢١	أشعر بالتوتر عند الإشتراك في منافسات جديدة.	٢.٥٩	٠.٦٣	٠.٦٦
٢٢	لدي القدرة على ضبط النفس.	٢.٤٣	٠.٨٥	٠.٧٧
٢٣	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري.	٢.٣٢	٠.٧٧	١.١٧
٢٤	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة الغير المتوقعة.	٢.٦٤	٠.٨٣	١.٠٩
٢٥	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد تركيزي.	٢.٢٠	٠.٧٧	٠.٧٧
٢٦	أشعر بالخوف عند حضور عدد كبير من الجمهور.	٢.٤٣	٠.٧٦	١.١١
٢٧	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة.	٢.٢٨	٠.٦٢	١.٠٩
٢٨	لا أستطيع التحكم في إنفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين.	٢.٥١	٠.٦٧	٠.٢٩
٢٩	أحقق أفضل كفاءة مهارية أثناء المنافسة.	٢.٤٤	٠.٨٩	١.٥٥
٣٠	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة.	٢.٣٠	٠.٩٩	١.٠٧
٣١	يصعب إستعادة التركيز عندما يشتت إنتباهي.	٢.٢٠	٠.٧١	٠.٨٣
٣٢	يتأبني التوتر عندما يشاهدني بعض الأشخاص المهمين.	٢.٢٣	٠.٨٤	٠.٦٧
٣٣	من السهل استنارتي في المواقف الحاسمة.	٢.٢٨	٠.٦٦	٠.٩٢
٣٤	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات.	٢.٣٢	٠.٥١	١.٢١ -
٣٥	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسات.	٢.٤١	٠.٤٥	١.٨٣
٣٦	أجيد المتابعة السريعة لتحركات المنافس.	٢.٢٩	٠.٧٢	٠.٧٥
٣٧	أشعر بالقلق والتوتر أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة.	٢.٣٦	٠.٦١	٠.٥٥
٣٨	أتمتع بدرجة عالية من الأداء في المنافسة.	٢.٢٧	٠.٨٨	٠.٧١
٣٩	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي أمام المنافس.	٢.١٩	٠.٦٨	٠.٦٧
٤٠	أضع أهداف محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة.	٢.١٠	٠.٨١	١.٠١
٤١	يكون تركيزي ضعيفاً في بداية المنافسة.	٢.١٨	٠.٥٥	١.١١
٤٢	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي.	٢.٢٦	٠.٤٠	١.١٢
٤٣	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي.	٢.٣٢	٠.٤٩	١.٣١
٤٤	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت أول المنافسة.	٢.٣٥	٠.٧٣	١.٠٦

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين (ن=١٦٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤٥	يصعب على إتقان الأداء أثناء المنافسة.	٢.٢١	٠.٨٩	١.٢٣
٤٦	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي.	٢.١١	٠.٧٤	٠.٤١
٤٧	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الحرجة من المنافسة.	٢.٠٩	٠.٦٠	٠.٧٤
٤٨	أرتكب المزيد من الأخطاء في المنافسات الهامة.	٢.٣٤	٠.٧٣	١.٢١ -
٤٩	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة.	٢.٥٤	٠.٦٥	١.٢٣ -
٥٠	أنا واثق من أدائي الجيد.	٢.٤٤	٠.٥٧	١.١٠
٥١	صياح الجمهور ضدي يشتت إنتباهي.	٢.٢٥	٠.٣٧	١.٤٥
٥٢	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل إشتراك في المنافسة.	٢.٢٩	٠.٦٢	١.١٩
٥٣	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس.	٢.٢٤	٠.٥٤	٠.٧٩
٥٤	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة.	٢.٣٠	٠.٥٤	١.١١ -
٥٥	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة.	٢.٢١	٠.٦٥	١.٢٥
٥٦	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	٢.١٩	٠.٧٧	٠.٨٧
٥٧	أشعر بأن جسدي متوتر.	٢.٠٨	٠.٦٦	١.٢٢
٥٨	أشعر بالملل وعدم الرغبة في اللعب أثناء المنافسة.	٢.٢١	٠.٦٧	٠.٦٥
٥٩	لدي القدرة على التصرف السريع بصورة جيدة في المواقف الحاسمة من المنافسة.	٢.٢٢	٠.٦٢	١.٨٢
٦٠	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية.	٢.٢٦	٠.٥٠	٠.٧٥
٦١	يشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر سلباً على نتائجها.	٢.٣٠	٠.٤٢	١.٣٢ -
٦٢	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة.	٢.٣٣	٠.٢٨	٠.٦٥
٦٣	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة.	٢.٢٩	٠.٤٩	١.٠١
٦٤	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء.	٢.١٩	٠.٩٥	٠.١٨
٦٥	أشعر بتقلصات بالمعدة قبل المنافسة.	٢.٤٤	٠.٣٨	١.٠٩
٦٦	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تتدهور الأمور في المنافسة.	٢.٢٢	٠.٨٨	١.٠٧
٦٧	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة.	٢.٣٥	٠.٩٩	١.١١
٦٨	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة.	٢.١٨	٠.٧٤	١.١٢ -
٦٩	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف.	٢.٢٢	٠.٦٨	٠.٨٥
٧٠	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة.	٢.٣١	٠.٧٠	١.١١
٧١	أستطيع إستعادة التركيز بسرعة عندما يشتت إنتباهي أثناء الأداء.	٢.١٦	٠.٦١	٠.٧٦
٧٢	يسهل على التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة.	٢.٤١	٠.٨٣	١.٢١

من جدول (٤) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± ٣ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة على العبارات وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي، كما يؤكد أستقامة العلاقة بين عبارات المقياس. (١١ : ٧٠، ٧١)

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٦٠)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الثقة بالنفس	٣٣.٢٠	٣.٦٥	٢.٦٩
٢	تركيز الانتباه	٤٣.٣١	٣.٣٨	٢.٤٥
٣	مواجهة القلق	٣٦.٤٥	٣.٧٣	١.١١
٤	الاستمتاع	١٢.١١	١.٥٥	٠.٧١
٥	التحكم والسيطرة	٤٣.٢٣	٢.٩٨	٢.٦٣ -
٦	آلية الأداء	١٩.٣٣	٣.١١	١.٩٩ -
	الدرجة الكلية للمقياس	١٨٧.٠٤	١٢.٠٥	٢.٨١

من جدول (٥) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للمقياس يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة على المحاور والدرجة الكلية للمقياس وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي، كما يؤكد استقامة العلاقة بين محاور المقياس. (١١ : ٧٠، ٧١)

وجداول (٦) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة.

جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (ن=١٦٠)

م	المحاور	رياضى المستوى العالى (ن=٨٠)		رياضى المستوى العادى (ن=٨٠)		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
١	الثقة بالنفس	٢.٨٨	٣٢.٦٦	٣.١٠	٣٢.٦٧	٣.٦٧
٢	تركيز الانتباه	٣.٠١	٤٢.١٣	٣.٢٠	٤٢.٤٨	٥.٤٨
٣	مواجهة القلق	٢.٩٨	٣٥.٣٠	٣.٢٢	٣٥.٧٥	٥.٧٥
٤	الاستمتاع	١.١٢	١٢.٠١	١.٣٣	١٢.٧٥	١.٧٥
٥	التحكم والسيطرة	٣.١٠	٤٢.٢٠	٢.٨٠	٤٢.٠٨	٦.٠٨
٦	آلية الأداء	٢.٢٢	١٨.٨١	٣.١٦	١٨.٣٤	٤.٣٤
	الدرجة الكلية للمقياس	١٣.١١	١٨٣.٢٠	١٢.٧٥	١٨٣.٥٧	٥.٥٧

"ت" عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٨

من جدول (٦) والخاص بالمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة يتضح وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات محاور المقياس (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه -

مواجهة القلق - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي، حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٣.٦٧، ٥.٤٨، ٥.٧٥، ٦.٠٨، ٤.٣٤، ٥.٥٧) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.198$. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في محور الاستمتاع بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة = 1.75 ، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.198$. هذا وقد يرجع ذلك إلى أنه من الشائع في المجال الرياضي عامة أن يشعر الرياضي بتحدي مهام الأداء - متطلبات الأداء - لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء ممكن. وأن هذا المحور يمثل أهمية خاصة عند الرياضيين المعاقين حركيا حيث أن متعة اللعب بغض النظر عن الضغوط تعتبر من أهم العوامل الأساسية للمحافظة على دافعية اللاعب الرياضي من الوصول إلى الملل. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التركيز على الاستمتاع دون النظر إلى العائد من ذلك، مع أهمية تقديم اللاعب الرياضي المعاق حركيا أفضل ما لديه بدلاً من التركيز على الفوز بالمنافسة أو هزيمة المنافس، فإذا استطاع اللاعب تقديم أفضل ما عنده من مهارات واستمتع فعلاً بالمنافسة، فمن المحتمل وبدرجة كبيرة أن يكون أدائه في المنافسة بدرجة جيدة مع أطول فترة من الاستمتاع. وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٥م) أن المتعة والسعادة أثناء ممارسة النشاط الرياضي تعتبر من أهم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية، ومن ثم يجب أن يستخدم المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها الرياضة مشوقاً، ومحتوى البرنامج التدريبي كذلك. إضافة إلى ما سبق يراعى توفير خبرة النجاح والتحدي والإثارة، وتدعيم قيمة وتقدير الذات الرياضي، فضلاً عن عدم التأكيد باستمرار على نتائج المسابقة. (٢ : ١٤٧)

والخلاصة أنه من الأهمية أن تبقى ممارسة الرياضة في أي مستوى من مستويات الاشتراك شيئاً ممتعاً للاعب الرياضي المعاق حركيا، الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية، وإن فهم المسؤولين والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر الرياضيين المعاقين حركيا في هذه الحالة كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة.

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محور الثقة بالنفس بين الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي، وهذا يؤكد أهمية إمتلاك الرياضي المعاق حركياً الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن الأداء يتحسن حيثما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى، وهنا يجب أن نفرق بين الثقة في النفس المثلى *Confidance Optimal Self* والتي تتميز بأن الرياضي يضع أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته، والثقة في النفس الزائدة *Over Confidence* وتعني أن مقدار الثقة يزيد عن قدرته ومهاراته التي يمتلكها. وهنا يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن بعض الرياضيين يعتقد أن الثقة بالنفس تحقق المكسب والفوز، والحقيقة أن الثقة بالنفس أكبر من ذلك، أنها التوقع الواقعي لدي الرياضي لتحقيق النجاح وإنجاز الأهداف التي يريد، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأهداف الواقعية التي يتوقع تحقيقها. وقد يكون من المناسب أن نفرق بين الأداء الرياضي بثقة، وتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع الرياضي تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة، بينما الثقة هي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج. (٣ : ٢٩٩) كما يؤكد محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أن الثقة بالنفس هي محور النجاح، ولكن المشكلة تكمن في أنه كيف يمكن الوصول إلى الثقة بالنفس بدون نجاح سابق؟ فالعلاقة بين الثقة والنجاح تصبح أمراً محيراً. هل الرياضي في حاجة إلى الثقة بالنفس للفوز بالمنافسة، أم أنه في حاجة إلى الفوز لكي يثق في نفسه؟ (١٩ : ٥٨) وتأتي أهمية الثقة بالنفس في أنه في حالة فوز الرياضي المعاق حركياً ببعض المنافسات المتتالية، فإن الاتجاه هو أنه سوف يفعل ذلك في المرة القادمة، مما يدفعه إلى مزيد من الثقة بالنفس. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة صدقي نور الدين محمد (١٩٩٢م) والتي أشارت إلى أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. ولاشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم باستخدام المدربين لأساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضي بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (١٠ : ٩٩).

أما وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محور تركيز الانتباه بين الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي، يؤكد أن تركيز أو توجيه الانتباه يعد أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين المعاقين حركياً، ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشنت الانتباه أو عدم التركيز تؤثر سلباً على الأداء للاعب الرياضي المعاق حركياً. وهنا يؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. (١٧ : ٢٥٨)، وفي هذا الصدد يشير جاكسون ومارش Jackson & Marsh (١٩٩٦م) أن التركيز الكامل على المهمة التي يؤديها الفرد الرياضي يحدث عندما يكون في حالة طلاقة، وأن التركيز لإبعاد أي مشتتات يساعد على اندماج الوعي بالنشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافي لكي يفكر الرياضي في أي شيء آخر ما عدا المهمة المتناولة، هذا ويعتبر التركيز الكامل أو الكلي من أكثر أبعاد الطلاقة شيوعاً. (٣٦ : ١٩) وأن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير منافسة ما من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (١٧ : ٢٥٨) ولذا يرى محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) أن المدرب الرياضي الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارات الانتباه فإنه بذلك يطالب اللاعب بأداء شيء لم يتدرب عليه أو لم يدرب عقله على هذا النوع من الأداء. فكما أن المدرب الرياضي مثلاً لا يستطيع أن يطالب اللاعب بأداء مهارة حركية لم يسبق للاعب تعلمها والتدريب عليها فإن ذلك ينطبق أيضاً على أداء مهارات الانتباه. (٢١ : ٣٢٨ ، ٣٢٩)

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محور مواجهة القلق بين الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي، أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية المعدلة حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء الرياضيين المعاقين حركياً نتيجة

لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المنافسة وعدم خسارتها. وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة في أثناء المنافسة. هذا ويقترح الإطار المرجعي للطلاقة والبحوث السابقة في القلق التنافسي، أن القلق المرتفع لا يقدم خبرة أو أداء أمثل (٣٩ : ١٥١ ، ١٥٢)، ويفسر كراتي Cratty (١٩٧٣ م) ذلك بأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري. (٢٨ : ٣٢٤) ولذا فإنه من الأهمية أن يدرك (اللاعب / المدرب) أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة اللاعب لانفعال القلق، وفي هذا المجال يقرر العديد من المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة الشاملة. (١٠٤:٤٠)

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محور التحكم والسيطرة بين الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي، وقد دعمت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي صلاحية نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون Yerkes & Dodson) والذي يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها " مصطلح الأداء الأفضل High - Optimum Performance " وبعد هذه النقطة فإن الزيادة في الاستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء بصورة تدريجية. (١٩ : ٤٧)

وبدلل بعض العلماء على فائدة استخدام مصطلح الطاقة النفسية بدلاً من مصطلح الاستثارة Arousal أو مصطلح التنشيط Activation في المجال الرياضي إلى أن مصطلح الطاقة النفسية أكثر دلالة وفهماً واستخداماً لدى المدربين. فالمدرّب الرياضي الذي يسعى إلى رفع الناحية النفسية أو الحالة المعنوية للرياضي فإنه يصف ذلك بمحاولة تعبئة الطاقة النفسية للرياضي Psyching up بدلاً من استخدام مصطلح محاولة الاستثارة الإيجابية للاعب وإذا زادت هذه الطاقة النفسية عن حدها الأقصى بالنسبة للرياضي فإن المدرّب يصف هذه الحالة بزيادة التعبئة أو العبء النفسي على الرياضي Psyching out وذلك بدلاً من استخدام مصطلح أن الرياضي لديه استثارة سلبية (زائدة عن الحد). (٢٢ : ٤٣٠)

هذا وترى الباحثة أن الطاقة النفسية تتحقق من خلال تعلم الرياضي المعاق حركيا كيف يسيطر على أفكاره وهو ما يهدف إليه أساساً تدريب المهارات النفسية . لأن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك. وعلى ضوء ما سبق، يجب أن يتعلم الرياضيين المعاقين حركيا كيفية السيطرة والتحكم في أفكارهم ومشاعرهم، وعندما يستطيع الرياضي المعاق حركيا أن يستخدم المزيد من مصدر الطاقة الذهنية، يستطيع أن يحقق أفضل أداء له في المنافسة الرياضية. ومن بين الوسائل الهامة التي يمكن استخدامها لإدارة التعبئة النفسية تدريب اللاعب الرياضي المعاق حركيا علي إكتساب وإتقان الكلام الذاتي الرياضي Sports Self Talk ويقصد بذلك الكلام الصامت من اللاعب لنفسه، إذ أن هذا الأسلوب يعتبر من الجوانب الهامة التي تسهم في تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقة في نفسه وفي قدراته وتثير لديه الإدراك بالتحكم في المواقف الرياضية المختلفة.

كما أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات محور آلية الأداء بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي، يؤكد أن الرياضيين المعاقين حركيا الذين يعيشون خبرة الطلاقة لديهم مقدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء، ولذا فإنه من الأهمية أن يتعلم الرياضي المعاق حركيا أن يكون لديه دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء، وليس التفكير في كيف يحدث الأداء، حيث من المتوقع أن الرياضي المعاق حركيا الذي يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة النفسية المثلى يكون قد أتقن المهارات إلى درجة الآلية. هذا ويقوم أسامة كامل راتب (١٩٩٥ م) بتصنيف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضي أثناء الأداء بما يلي (التفكير نحو الذات - التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء - التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء). وينظر إلى النمطين الأول والثاني على أنهما نوا تأثير سلبي على الأداء، أما النمط الثالث والخاص بتوجيه التفكير نحو الأداء فهو المرغوب فيه، مع الآخذ في الاعتبار تجنب الرياضي توجيه التفكير في الأشياء التي مضت أو الأشياء التي تحدث في المستقبل، وإنما يكون تركيز التفكير في الأداء الفعلي. (٢ : ١٤٨ - ١٥١)

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس بين الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركياً ذو المستوى الرياضي العالي، مما يؤكد أن المهارات النفسية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Conscious والتي يصل فيها الأداء إلى الحالة المثالية Ideal Performance State وأن طرق التدريب النفسي وخاصة الإعداد للمنافسات يمكن تطبيقها في الأنشطة الفردية والجماعية. (٤٠:١٨) ويجب التأكيد على أن التكامل بين المهارات النفسية والبدنية والانفعالية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوى الأداء، وأنه يجب النظر إلى جميع المهارات النفسية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطى لعناصر اللياقة البدنية لأن كلا منها بالإضافة إلى عوامل أخرى تساهم في الوصول إلى تحقيق الأهداف. (١٩ : ٤٥) و جدول (٧) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركياً الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية) (ن=١٦٠).

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركياً الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية) (ن=١٦٠)

م	المحاور	رياضى الأنشطة الجماعية (ن = ٨٠)		رياضى الأنشطة الفردية (ن = ٨٠)		قيمة " ت "
		ع±	س	ع±	س	
١	الثقة بالنفس	٣٣.٠١	٣.٢٩	٣٣.٧٧	٣.١١	١.٨١
٢	تركيز الانتباه	٤٢.٩٩	٣.١٥	٤٣.٥٥	٣.١٧	١.٣٧
٣	مواجهة القلق	٣٦.٣٠	٣.٢٢	٣٦.٥٧	٢.٩٩	٠.٦٨
٤	الاستمتاع	١٢.٢٥	١.٤٥	١١.٩٠	١.٧٨	١.٦٧
٥	التحكم والسيطرة	٤٣.١٣	٢.٨٩	٤٣.٦٧	٣.٠٥	١.٣٨
٦	آلية الأداء	١٩.٣١	٣.١١	١٩.٨٤	٣.١٣	١.٣٣
	الدرجة الكلية للمقياس	١٨٧.٢١	١٣.٠٦	١٨٩.٢٥	١٣.٣٧	١.١٩

من جدول (٧) والخاص بالمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركياً الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية (

الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)، حيث بلغت قيم " ت " المحسوبة (١.٨١، ١.٣٧، ٠.٦٨، ١.٦٧، ١.٣٨، ١.٣٣، ١.١٩) على الترتيب، وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.98$ ، وقد يرجع ذلك إلى أن حالة الطلاقة النفسية تعد أحد عوامل الشخصية في تحسين الأداء للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية) على السواء، وهي بذلك تعد أحد عوامل المقاومة ضد الضغوط بجانب (الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية) التي تجعل اللاعب الرياضي المعاق حركيا الممارس لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)، يقيم الضغوط تقيماً واقعياً، كما أنها تجعله أكثر فعالية في مواجهتها، ولذلك يستطيع تحويل الأحداث أو المواقف الضاغطة في المنافسات الرياضية إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أكثر ثقة بالنفس وتركيزاً للانتباه ومواجهة القلق وسيطرة وتحكم وأستمتاع بالأداء وأقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط.

- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية :

١- تمتع المقياس بصدق عال تم تقديره باستخدام صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، كما ان جميع قيم معاملات الثبات دالة عند مستوى 0.05 الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للأستخدام لقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)، والمكون من (٧٢) عبارة موزعة على ستة محاور هي :

- محور الثقة بالنفس يتضمن (١٣) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه المحور هي : ١/٧/١١/٢٤/٣٠/٣٥/٤٠/٤٦/٥٠/٥٥/٦٣/٦٧، وأرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي : ٦٠.

- محور تركيز الانتباه يتضمن (١٦) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه المحور هي :

٧٢/٧١/٦٤/٣٦/٢٥/٢، وأرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي :
٦٨/٦١/٥٦/٥١/٤٧/٤١/٣١/٢٠/١٦/٤.

- محور مواجهة القلق يتضمن (١٤) عبارة : أرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي :
٦٩/٦٥/٥٧/٥٢/٤٨/٤٢/٣٧/٣٢/٢٦/٢١/١٧/١٢/٨/٥.

- محور الاستمتاع يتضمن (٥) عبارات : أرقام العبارات التي في اتجاه المحور هي :
٤٣/٣٨/٢٧/١٣، وأرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي : ٥٨.

- محور التحكم والسيطرة يتضمن (١٦) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه المحور هي :
٧٠/٦٦/٥٩/٥٣/٤٩/١٤/٩/٦، وأرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي :
٦٢/٤٤/٣٣/٢٨/١٨/٣.

- محور آلية الأداء يتضمن (٨) عبارات : أرقام العبارات التي في اتجاه المحور هي :
٥٤/٢٩/١٩/١٥/١٠، وأرقام العبارات التي عكس اتجاه المحور هي : ٤٥/٣٤/٢٣.

٢- وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة لصالح الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في محور الاستمتاع بين الرياضيين المعاقين حركيا ذو المستوى الرياضي العالي والمستوى الرياضي العادي الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة.

٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) والدرجة الكلية للمقياس بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية).

- التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

- الاسترشاد بأهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق حالة الطلاقة النفسية المثلى كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)، مع أهمية استخدام مقياس حالة الطلاقة النفسية للرياضيين المعاقين حركيا بصفة دورية لقياس بعض الجوانب النفسية للرياضيين، والاستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين، مع التأكيد على أنه كلما أمكن التدريب على المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

- أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد الرياضيين المعاقين حركيا على معرفة منطقة الطاقة النفسية المثلى بانتظام، مع اعتبار أن قياس حالة الطلاقة النفسية الخطوة الأولى في هذه العملية للتعرف على جوانب القصور وتطويرها.

- الإهتمام بالتأهيل النفسي للرياضيين المعاقين حركيا من خلال البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية، مع أهمية التعرف على حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة (الأنشطة الرياضية الجماعية - الأنشطة الرياضية الفردية)، فاللاعب الرياضي ذو الطلاقة النفسية المرتفعة يكون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهته للضغوط بحيث تفيد في خفض تهديد أحداث التدريب والمنافسة الرياضية الضاغطة.

- الإهتمام بالتأهيل النفسي للرياضيين المعاقين حركيا مع أهمية الدعم المعنوي والتشجيع المستمر للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة والذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدى وتحقيق الذات.

- خلال إقامة الدورات التدريبية لإعداد المدربين يجب التأكيد على أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية المعدلة مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وأن الوصول إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية تحتاج إلى تدريب متواصل.

- ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة علي الرياضيين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الأخرى للتعرف على حالة الطلاقة النفسية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

قائمة المراجع :

- ١- أسامة كامل راتب : التعبئة النفسية لرياضي المستوى العالي، دراسة منشورة في دورية الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية ، العدد التاسع، يونيه ١٩٩٧م.
- ٢- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٤- أسامة كامل راتب، مصطفى محمد مرسي : السمات الانفعالية لدي السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٥- أشرف مصطفى أحمد طه : الطلاقة النفسية وعلاقتها بقلق المباراة الرياضية وفاعلية الاداء التنافسي لدي الملاكمين، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
- ٦- أشرف مصطفى أحمد طه : الطلاقة النفسية وعلاقتها بالتفكير الخططي وتوقيتات بدء الهجوم لدي الملاكمين، المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ٧- بشير العلوان : مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات مهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد (١٢)، ٢٠١٥م.
- ٨- حبيب علي طاهر : الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الولي بالكرة الطائرة بالعراق، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١م.
- ٩- حسن حسن عبده : تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، إبريل ٢٠٠١م.
- ١٠- صدقي نور الدين محمد : اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدي ملاكمي الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٣، ١٤، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير - ابريل ١٩٩٢م.
- ١١- صفوت أرنت فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ١٢- طلال نجم عبد الله، رفقة مؤيد سعيد : استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديد بكرة القدم الصالات للطلبات، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٩)، العدد (٦١)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠١٣م.
- ١٣- عبدالعزيز عبد المجيد محمد : الطلاقة النفسية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٤- علي حسين محمد : تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدي لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٦)، العدد (٥٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠١٠م.

- ١٥- عمرو أحمد السيد : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٦- عمرو أحمد فؤاد : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ١٧- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٨- محمد العربي شمعون : الإعداد العقلي للمنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس ٢٠٠٠م.
- ١٩- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٠- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط ٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢١- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٢- محمد حسن علاوي : مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٣- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٤- محمد سالم سعيد العجيلي : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥م.
- ٢٥- محمد عبدالعزيز عبد المجيد محمد : دراسة لمحددات نموذج حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لرياضي الصفوة بمسابقات الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٢٦- محمد محمود محمد مصطفى : حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز الرقمي لسباحي النخبة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٧٦)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ٢٧- مصطفى سامي عميرة : حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي السباحة، مجلة كلية التربية، المجلد (١٨)، العدد (٧٣)، كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠٠٨م.
- 28 - Cratty,B., : Movement Behavior and Motor Learning ,3 rd. ed. Lea & Febiger Publisher, Philadelphia, 1973 .
- 29 - Csikszentmihalyi .M : Talent and Enjoyment : Findings from A longitudinal study keynote Address at the Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied sport psychology savannah . Ga, 1991.

- 30 - **Garfeld,C.A,& Bennett,Z** : Peak Performance Mental Training techniques of the world's Greatest Athletes. Los Angeles : Tarcher . 1984 .
- 31 - **Gould,D.,Eklund,R.C.& Jackson , S,A.** : In- Depth Examination of Mental Factors and Preparticipation Techniques Associated with 1988 u.s. Olympic Team wrestling Excellence unpublished Final project Report to .U.S.A wrestling 1991 .
- 32 - **Highlen,P.S., & Bennett , B.B.** : Psychological characteristics of Successful and Non successful Elite Wrestlers : An Exploratory Study. Journal of Sport psychology, 1979.
- 33 - **Highlen,P.S., & Bennett , B.B.** : Elite Divers and Wrestlers : A comparison Between Open – and Closed - skill Athletes, journal of Sport psychology, 1983 .
- 34 - **Jackson,S.** : Examining flow experiences in Sport Contexts : Implications for Peak performance paper presented At the Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied sport psychology , Savannah , Ga, 1991.
- 35 - **Jackson,S.** : Athletes In flow : A qualitative Investigation of Flow State in Elite figure skaters. Journal of Applied sport psychology , 1992.
- 36 - **Jackson,S. & Marsh.H.w** : Development and Validation of Scale to measure Optimal Experience : The flow State Scale Journal of sport & Exercise psychology, 1996 .
- 37 - **Mahoney , M.J, & Avenier . M .** : Psychology of The Elite Athlete : An Exploratory Study : Cognitive therapy and research , 1977 .
- 38 - **Mahoney , M.J, & - & Gabriel,T.J, & Perkins,T.S** : Psychological skills and Exceptional Athletic Performance . The Sport Psychologist , 1987 .
- 39 - **Martens, R, Vealey . R. & Burton . D** : Competitive Anxiety in Sport , Champaign, IL : Human Kinetics , 1990 .
- 40 - **Mecaffery , N., & Orlick , T.** : Mental Factors Related to Excellence Among Top Professional Golfers International . Journal of Sport Psychology , 1989 .
- 41 - **Orlick , T., & Partington, J.** : Mental Links to Excellence . The sport psychologist, 1988 .