

حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنتاج الرقمي لسباحي النخبة

محمد محمود محمد مصطفى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية

للبنين جامعة الزقازيق

ملخص البحث

يهدف البحث إلى معرفة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية، وكذلك إيجاد العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي، واستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة من ٧٠ سباح من سباحي ١٠٠م (حرّة- ظهر - صدر - فراشة)، المشاركين في بطولة الجمهورية عمومي رجال، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٥ بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في جميع متغيرات الطلاقة النفسية لصالح سباحي النخبة. وأوصي بضرورة تقييم أداء السباحين من خلال إستراتيجية تحدد بدقة علاقة الطلاقة النفسية بالأداء الرقمي لسباحي النخبة.

مقدمة البحث

خطى علم التدريب الرياضي خلال السنوات الأخيرة خطوات واسعة بهدف الارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الرياضيات وتحقيق أفضل النتائج في الدورات الأولمبية والبطولات الدولية حيث تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين في مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بهدف البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير حالة الفرد الرياضي بأشكالها المختلفة سواء علي المستوى البدني أو المهاري أو الخططي وأصبح التطور الرياضي سمة من سمات العصر وأصبحت الرياضة مؤشرا للتقدم الحضاري للأمم لما تعكسه بصورة جديّة عن مدى اهتمام الدول بكافة المجالات المتعلقة ببناء الإنسان وتأتي أهمية الرياضية لما تحقّقه من تحسين الحالة الوظيفية العامة للجسم مما يزيد من كفاءته لتحمل الأعباء كما أنها تعمل علي إشباع حاجاته ورغباته لإثبات الذات وتحقيق خبرات ناجحة والمنافسات الرياضية تعد تجسيدا حيا لقدرات الإنسان وتؤكد منح وعطايا الله التي وهبها للإنسان فما كان مستحيلا بالأمس أصبح اليوم سهل المنال.

وأن فهم العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة المحددات السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى نوعية هذا الأداء، ورغم التقدم العلمي في إعداد الرياضيين بدنيا وفنيا وخططيا فإن العامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء الرياضي في مواقف التدريب والمنافسات حيث يؤكد الكثير من المدربين واللاعبين في

تقاريرهم الذاتية أن (٤٠ : ٩٠ %) من النجاح في الرياضة يرجع إلي العوامل العقلية وأن الرياضيين الأكثر اهتماما بالعوامل النفسية هم الأكثر إنجازا في الأداء. (٤ : ٣) ويشير عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) (٤) إلي أن إعداد الرياضي للأداء القمي كوحدة من طرق الإعداد المهاري للرياضي وكمدخل لأقصى أداء هو تكوين وتشكيل منظومة للإعداد، فالرياضي الذي يتجه لتحقيق احتياجات الإعداد يكون مستعداً في كل من المكون العقلي والبدني لإنجاز أفضل أداء. (٤:٢٩)

أبعاد حالة الطلاقة النفسية

يعتبر كسكزتيمهالي **Caikszentmihaly** من أكثر من ألقى الضوء علي مفهوم حالة الطلاقة النفسية، حيث قام بتقسيمها إلي تسعة أبعاد ... ونظراً للتداخل فيما بينها فمن الصعب فهمها بصورة جزئية ولذا يفضل النظر لحالة الطلاقة النفسية كأبعاد وكدرجة كلية، ومن ثم فإن مفهوم كسكزتيمهالي يعود إلي النموذج ثنائي البعد الذي يلقي الضوء علي أهمية المهارة والقدرات في مواجهة التحديات، الأمر الذي يحقق مستويات الأداء القمي في مختلف الأنشطة. (٢: ٨١)

البعد الأول: اتزان المهارات والتحديات Challenge skill balance

يعتبر المتطلب الأساسي لحالة الطلاقة النفسية هو البحث عن الاتزان الإيجابي positive balance بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء والقدرات الرياضية التي يمتلكها الرياضي.

البعد الثاني: الأهداف الواضحة Clear goals

توجه الأهداف الأداء وتمنح الرياضي التركيز لذا يستخدم المدربون والرياضيون وضع الأهداف setting goals للحصول علي المساعدة لما يريدون من تحقيق الأهداف سواء علي المدى القريب أم البعيد.

البعد الثالث: الاستفادة بمعلومات التغذية الراجعة Benefit of feed back in formation

وضوح الأهداف يعطي معلومات تغذية راجعة مباشرة immediate feed back لتكون عامل حاسم لنجاح الأداء حيث تستمر هذه المعلومات في توجيه الأداء نحو تحقيق الهدف من مصادرها المتعددة من الجسم نفسه وهذه تعرف بالوعي الحسي Kinesthetic Awareness ليعي الرياضي الأداء وفق ما تسمح به مكونات الأداء الرياضي.

البعد الرابع: التكامل بين العقل والجسم Integration between mental and somatic

يشير محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل أن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم بالإضافة لحاجة الرياضي لتطوير الجانبين معا والتكامل بينهما لضمان تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد والاستفادة منها في تحقيق الأهداف المرجوة.

البعد الخامس: زيادة تركيز الانتباه Increase focus of attention

يبقى الرياضي في حالة الانتباه مسيطراً علي الأداء في اتجاه الهدف مع عدم وجود أفكار غريبة Extranecous thoughts تتداخل وتبعد الرياضي عن الأداء، ويتحدث بعض الرياضيين عن كونهم في حالة تركيز مع تحويل الانتباه والاحتفاظ بالتركيز طوال مسافة السباق والوعي المنافسين.

البعد السادس : التحكم في الأداء Control in Performance

التحكم في الأداء من خلال عدم إحساس الرياضي بالقلق حول فقدان التحكم في مواقف الأداء والتحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية في مواقف المنافسات، ويبدو هذا البعد حاسماً لأنه يعنى إمكانية التحكم في متطلبات الأداء في المواقف الصعبة ذات التحديات المرتفعة، وهذه جوهرية في حالة الطلاقة النفسية حيث يحرر هذا الإحساس الرياضي من الخوف والفشل.

البعد السابع: مواجهة المواقف الضاغطة Coping with stressful situation

يواجه الرياضي ضغوط موقفية تختلف وفق درجة شدتها وتكرارها لمتطلبات الأداء الرياضي هذا إلي جانب ضغوط الحياة اليومية وحينما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الإيجابي بين المهارات -التحديات- هذا يؤدي إلي خفض حالة التوتر، والخوف، والقلق التي يشعر بها في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما يؤثر بشكل إيجابي في طريقة الأداء التي تعد أساساً هاماً لمواجهة الرياضي للمواقف الضاغطة في المنافسات الرياضية. (٢: ٩١)

البعد الثامن: حالة الوعي البديل Aitered sate of conscioueness

إدراك الأفكار (الكلمات والصور) التي يمكن التحكم فيها، الحديث الصامت عن الأداء الاسترجاع المنتظم للحركات في العقل أو النقاش العقلي حول أفضل طريقة للأداء.

البعد التاسع: الاستمتاع بالأداء Performance enjoyment

شعور الرياضي يتحدى مهام الأداء -متطلبات الأداء- لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن. (٢: ٣٥)

البعد العاشر: الثقة بالنفس Self confidence

تلعب دوراً هاماً في اعتقاد الرياضيين بأنفسهم وقدراتهم، وقد عبر بعض اللاعبين الحاصلون على ميدالية ذهبية في الأولمبياد بقولهم أنا ذاهب للفوز، أنا لا أذهب للمنافسة.

مشكلة البحث وأهميته

من الأهمية معرفة أن حال الطلاقة النفسية كحالة عقلية تعتمد علي تنشيط الأجزاء الملائمة من الجهاز العصبي وعلي اتساق مبادئ تتفق علي أن استمرار الممارسة يحقق نتائج الخبرة، ونتيجة للتغيرات طويلة المدى أو حدوث تكيفات في العقل بالإضافة لأنظمة ترتبط بالجسم تستجيب للمثيرات.

ويعرف روبرت **Robert** (٢٠٠١) حالة الطلاقة النفسية بأنها (حالة تعكس غياب التوتر، القلق، الملل، ومشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة). (١٤ : ٣٢٩)

ويشير **عبد العزيز عبد المجيد** (٢٠٠٨) (٤) إلي أن الرياضي عندما يواجه موقفا معينا أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته لإنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً من التوتر ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفا آخر يدرك فيه أن قدرته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعا من التوتر الناتج عن الملل وبين هاتين الحالتين توجد منطقة الطاقة المثلي والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية. (٤ : ١٤ : ١٥)

ولقد تعددت وجهات نظر تعريف الطلاقة النفسية ومنهال أنها حالة وعي يصبح فيها الفرد منهمك كلياً فيما يؤدي لإقصاء كل الأفكار والانفعالات ويرى الباحث أنها خبرة تتأغم حينما يعمل العقل والجسم معا أداء منجزاً بلا جهد فالرياضيون في الطلاقة يمتلكوا الثقة الكاملة لمهارتهم والتي تمكنهم من الأداء بجد عالي وتلقائية وهذا كله بفكر واعي وتركيز كامل.

ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن أداء السباحين في المنافسات المختلفة يتقاربون في القدرات البدنية والمهارية والخطية إلا أن هناك عامل يحدد تفوقهم وهو العامل النفسي ومع هذا يحدث انخفاض لمستوى بعض السباحون في مواقف المنافسات عنه أثناء التدريب لظروف خارجية في البيئة المحيطة مثل الجماهير أو الإعلام أو أهمية المنافسة وغيرها. كل ذلك دفع الباحث لإخضاع هذه الملاحظة للتجريب العلمي وإجراء هذه الدراسة في محاولة للاستفادة من هذا المجال في الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص كخطوة أولى تتبعها خطوات أخرى علي أمل أن تفيد القائمون بالتدريب وشئون السباحين للقيام بالتدريب المتكامل من جميع الجوانب.

الأهمية التطبيقية للبحث

إبراز أحد النقاط الأساسية في تطبيق هذا البحث وهو الوصول لحالة الطلاقة التي تعطي إحساس بالاكشاف والشعور المبدع لدى الرياضيين **Creative feeling for athlete sense of discovery** وهذا ينقل الرياضي إلي واقع جديد يدفعه لأعلي مستويات الأداء التي تحقق حالات واقعية من الشعور ويمثل هذا مفتاح لأنشطة الطلاقة من خلال وضع أهداف واضحة يكافح من

أجلها كما تتمثل أهمية هذا البحث وتتبع قيمته في انه يتطرق الي موضوع علي جانب كبير من الأهمية فهو يتصل بهدف قومي يمثل دراسة جانباً من الأعداد النفسي المتخصص لسباحي النخبة باعتبارهم الركيزة الأساسية لتمثيل مصر في البطولات الدولية والالعاب الاولمبية .

جدول (١) الأرقام القياسية عمومي رجال فوق ١٩ سنة

السباحة	١٠٠ م حره	١٠٠ م ظهر	١٠٠ م صدر	١٠٠ م فراشة
الزمن	٥٠.٥٩	٥٥.٧٥	١.٠٣.٨٤	٥٣.٨٢
التاريخ	٢٠١٣	٢٠٠٣	٢٠٠٥	٢٠١٣

الأرقام القياسية حتى يونيو ٢٠١٤ - الاتحاد المصري للسباحة (١٦)

أهداف البحث

- ١- دراسة الفروق في حالة الطلاقة النفسية كأبعاد وكدرجة كلية لدي سباحي النخبة وسباحي المستوى B.
- ٢- العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي للسباحين عينة البحث.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في حالة الطلاقة النفسية كأبعاد وكدرجة كلية لدي سباحي النخبة.
- ٢- توجد علاقة إيجابية دالة بين كل من أبعاد حالة الطلاقة النفسية والدرجة الكلية والمستوى الرقمي للسباحين عينة البحث.

مصطلحات البحث

- حالة الطلاقة النفسية Psychological flow- state.
- هي حالة أداء قمي A peak performance state.

سباحي النخبة

- السباحين المؤهلين للمستوى الدولي والحاصلون على المراكز من الأول حتى الثامن في بطوله الجمهورية للسباحة (تعريف اجرائي).

سباحي المستوى B:*

- أصحاب المراكز التالية في بطولات الجمهورية (من المركز التاسع حتى السادس عشر).

الدراسات المرجعية

- ١- أجرى عبد المحسن عبد الرازق سعود (٢٠١٤) دراسة بعنوان "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض فرق النشاط الخارجي بمدارس دولة الكويت" ويهدف البحث إلي بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية والتعرف علي العلاقة الارتباطية بينها وبين مستوى أداءهم واستخدام المنهج الوصفي واشتمل مجتمع البحث علي (٣٣٦) طالب بالمرحلة

الثانوية استبعد منهم (٣١) طالب لتصبح العينة (٢٨٥) طالب , وكانت أهم النتائج أنه تم التوصل إلي مقياس حالة الطلاقة النفسية وأصبح المقياس في صورته النهائية مشتملا علي (٨٥) عبارة وأن هناك فروق بين فرق المقدمة وفرق المؤخرة في جميع محاور مقياس حالة الطلاقة النفسية (تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة علي مواجهة القلق والمواقف الضاغطة - التغذية الراجعة - التحكم والسيطرة في الانفعالات - الاستمتاع بالأداء) وذلك في جميع الأنشطة الرياضية قيد البحث ولصالح فرق المقدمة.

٢- أجرت أسماء عبد العزيز عبد المجيد (٢٠١٠) (٢) بحث بعنوان "بناء مقياس للطلاقة النفسية للرياضيين" وكان يهدف إلي بناء مقياس للطلاقة النفسية وتحديد أبعاد هذا المقياس واستخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت العينة علي لاعبين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وبلغ عددهم (٢٨٠) لاعب وأهم النتائج التوصل لمقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين وتركزت أبعاده في عشرة أبعاد.

٣- قام مصطفى سامي عميرة (٢٠٠٨) (٨) بدراسة بعنوان "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدي لاعبي السباحة" , ويهدف البحث الي التعرف علي الفروق بين السباحين في مستوى حالة الطلاقة النفسية وكذلك إيجاد العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي للسباحة , واستخدم المنهج الوصفي وكانت إجمالي العينة (٣٦) سباح (١٠) سباحين لمنتخب مصر - ١٢ سباح لنادي الصيد - ١٤ سباح لمنتخب جامعة المنوفية) وكانت أهم النتائج توجد علاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي لعينة البحث كما توجد فروق بين سباحي عينة البحث في درجة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وأبعادهما.

٤- أجرى إيفان ويليو Evan Welo (٢٠٠٩) (١١) دراسة بعنوان "التصور العقلي وكرة السلة مقارنة للتصور المعرفية النوعي وطلاقة التصور العقلي" وتبحث دراسة الحالة في اختبار تأثير التصور العقلي علي شدة الطلاقة، كما تقيس بمقياس حالة الطلاقة إعداد سوزان جاكسون ومارس (١٩٩٦).

وشملت العينة (١٣) شاب من أعضاء كلية ماكسلتر للبنين Macalester Collagemen's ومن (١٢) من الإناث وعدد (٨) من الذكور المهتمين بممارسة كرة السلة وتتراوح أعمارهم بين (١٧-٢٣) سنة وتم استبعاد (٣) أفراد من العينة واستخدام مقياس حالة الطلاقة ويتضمن (٩) أبعاد واستخدام ميزان التقدير الخماسي وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج تفوق أداء مهارات التصويب في كرة السلة بعد استخدام التدخل المعرفي باستخدام التصور العقلي وطلاقة التصور العقلي والمشاعر المصاحبة له.

٥- دراسة نيكترئوس **Nektarios A – et al** (٢٠٠٧) (١٣) بعنوان "خبرة الطلاقة وفق مرجعية نموذج الطلاقة" وتهدف إلى التعرف على الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين واستخدم المنهج الوصفي وشملت العينة (٢٢٠) رياضي وطبق مقياس الحالة للطلاقة النفسية وكانت أهم النتائج تحقق وجود فروق دالة في حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد بين الرياضيين، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

٦- دراسة بوريس ومايكل **Boris & Michael** (٢٠٠٣) (١٠) بعنوان "تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة الحيوية على أداء الناشئين" والدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي والتغذية الراجعة على أداء الرياضيين الناشئين واستخدام الباحثان المنهج التدريبي على عينة قوامها (٧٨) سباح ومن أدوات البحث مقياس القدرة على الاسترخاء برنامج التدريبي العقلي، ومن أهم النتائج يؤثر استخدام التدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء وزمن أداء ٥٠ م حرة.

التعليق على الدراسات المرجعية

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية انها اجريت في الفترة من عام (٢٠١٤ م) الي (٢٠٠٣ م) وقد بلغ عددها (٦) دراسات حيث يعرض الباحث التحليل كما هو موضح من الجدول التالي

جدول (٢) التعليق على الدراسات المرجعية

محتوى الدراسة	تعليق الباحث
هدف البحث	استهدفت بعض الدراسات بناء مقياس للطلاقة النفسية أو وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية، كما كانت بعضها تهدف إلى التعرف على الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين.
المنهج المستخدم	معظم الدراسات استخدمت المنهج المسحي وبعض منها استخدم المنهج التجريبي.
عينة البحث	تراوحت أعدادهم بين ٢٤ إلى ٣٣٦. نوعها: استخدمت الدراسات عينات مختلفة (رياضيين - لاعبين - سباحين - تلاميذ مدارس ثانوى - طلاب بالجامعة).
وسائل جمع البيانات	تعددت الاختبارات فمنهم من استخدم مقاييس الطلاقة النفسية أو المهارات النفسية وذلك طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة.
أهم النتائج	أجمعت هذه الدراسة على وجود فروق في أغلب محاور مقاييس حالة الطلاقة النفسية كما وجدت علاقة دالة ارتباطية بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

أوجه الاستفادة للباحث من الدراسات المرجعية

في ضوء تعليق الباحث على الدراسات المرجعية استخلص الأسس العلمية والمنهجية لحل مشكلة الدراسة الحالية متمثلة في أهم النقاط التالية

١- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة البحث وساعدت الباحث في صياغة أهداف البحث.

- ٢- اختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه وهو المنهج المسحي.
- ٣- كيفية اختيار عينة البحث وتكوين المجموعات قيد الدراسة طبقا لمتغيراتهم.
- ٤- كيفية الربط بين المهارات النفسية قيد البحث وتحسين حالة الطلاقة النفسية.
- ٥- ساعدت الباحث علي أهم المهارات النفسية الأكثر ارتباطا بموضوع البحث.
- ٦- كيفية الاستعانة بجمع البيانات المناسبة لطريقة البحث.
- ٧- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات.
- ٨- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية في ضوء ما توصلت إليه الدراسات المرجعية من نتائج وتوصيات.

الاجراءات

المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية - وفقا لأهداف البحث - لعينات مختلفة من سباحي ١٠٠م (حرة - ظهر - صدر - فراشة) المشاركين في بطولة الجمهورية عمومي رجال التي نظمتها الاتحاد المصري للسباحة خلال شهر نوفمبر ٢٠١٤ وعدددهم ٧٠ سباح وتوزيعهم كالآتي:

- (٨) سباحين لكل سباق (حرة - ظهر - صدر - فراشة) من النخبة (هم السباحين الحاصلين علي المركز من الأول حتى الثامن) بإجمالي عدد (٣٢) سباح.
 - (٨) سباحين المستوى B لكل سباق (حرة - ظهر - صدر - فراشة) (هم السباحين من المركز التاسع حتى السادس عشر) بإجمالي عدد (٣٢) سباح.
- بالإضافة إلى (٦) سباحين من خارج عينة التطبيق ومن داخل مجتمع البحث لإجراء التجربة الاستطلاعية.

أدوات جمع البيانات

أ- أدوات قياس متغيرات النمو.

- ١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
 - ٢- ميزان طبي لقياس وزن الجسم بالكيلوجرام.
- ب- مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين إعداد/ أسماء عبد العزيز عبد المجيد هذا المقياس يمكننا من معرفة مدى تحقيق حالة الطلاقة النفسية التي يعيشها لاعب المستوى العالي في مواقف الأداء في رياضته التخصصية، (مرفق ١).

ج- نتائج بطولة الجمهورية (مرفق ٢).

د- الجدول الأوربي لتقييم أداء السباحين إلي نقاط (مرفق ٢).

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٧-٨/١١/٢٠١٤) عينة عددها (٦) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج عينة التطبيق، وذلك بهدف التعرف على وضوح عبارات المقياس والصياغة اللغوية للألفاظ ومدى ملائمة العبارات وكذلك معرفة المعوقات التي قد تقابل الباحث أثناء تطبيقه للدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء التطبيق الأساسي لمقياس حالة الطلاقة النفسية علي عينة البحث وذلك علي (٤) مراحل وفقا لطبيعة المشاركة التنافسية لكل منهم كما يلي:

- المرحلة الأولى (سباحي ١٠٠ حرة)

عدد (٨) سباحين من سباحي النخبة وعدد (٨) سباحين من المستوى B.

- المرحلة الثانية (سباحي ١٠٠ ظهر)

عدد (٨) سباحين من سباحي النخبة وعدد (٨) سباحين من المستوى B.

- المرحلة الثالثة (سباحي ١٠٠ صدر)

عدد (٨) سباحين من سباحي النخبة وعدد (٨) سباحين من المستوى B.

- المرحلة الرابعة (سباحي ١٠٠ فراشة)

عدد (٨) سباحين من سباحي النخبة وعدد (٨) سباحين من المستوى B.

تصحيح الاستمارات وتجهيز البيانات للمعالجات الإحصائية

قام الباحث بتحويل أزمنة السباحين في البطولة إلي نقاط كقابل معياري للزمن المسجل من

Comparative Performance tables for swimming
خلال الجدول الأوربي لتقييم الأداء

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية الأتية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري -

معامل الالتواء - الوسيط - اختبار "ت") هذا وقد ارتضى الباحث بمستوى الدلالة الإحصائية عند

مستوى (٠.٠٥) للتحقيق من معنوية النتائج.

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث كالأتي

جدول (٣) التوصيف الإحصائي لسباحي ١٠٠م حرة ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٦٢	٠.٧١٩	١٩.٥٠	٠.٥٠١
الطول	سم	١٨٦.٢٠	٠.٥٦٧	١٨٦.٠٠	١.٠٥٨
الوزن	كجم	٧٨.٣٥	٠.٨٩٤	٧٨.٥٠	٠.٥٠٣-
العمر التدريبي	سنة	٩.٣٨	٠.٣٩٤	٥٣.٠٠	٠.١٥٢-
المستوى الرقمي	ث	٥٢.٤١	١.٥٩٠	٥٣.٠٠	١.١١-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والمستوى الرقمي قيد البحث تراوحت بين (١.٠٥٨، -٠.١٥٢) أي أنها تتحصر ± 3 مما يشير إلي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤) التوصيف الإحصائي لسباحي ١٠٠م ظهر ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٢٥	٠.٧٧١	١٩.٤٠	٠.٥٨٤-
الطول	سم	١٨٥.٦٤	١.٥٦٧	١٨٦.٤٠	٤٥٦.-
الوزن	كجم	٧٧.٢٢	٠.٩٩٥	٧٧.٥٠	٨٤٥.-
العمر التدريبي	سنة	١٠.٢٥	٠.٥٩٤	١٠.٣٠	٢٥٣.-
المستوى الرقمي	ث	٦٠.٧٣	١.٢٩	٦٠.٢٢	١.١٨٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والمستوى الرقمي قيد البحث تراوحت بين (١.١٨٢، -٠.٢٥٣) أي أنها تتحصر ± 3 مما يشير إلي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥) التوصيف الإحصائي لسباحي ١٠٠م صدر ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٦٢	٠.٧٢١	١٩.٤٩	٠.٥٤١
الطول	سم	١٨٤.٧٧	١.٥٦٧	١٨٥.٢٠	٠.٨٢٣-
الوزن	كجم	٧٦.٥٠	٠.٩٠٥	٧٦.٣٠	٠.٦٦٣
العمر التدريبي	سنة	١٠	٠.٥٩٤	٩.٨٩	٠.٥٥٦
المستوى الرقمي	ث	٦٦.٨٢	٠.٩٧٥	٦٦.٥٢	٠.٩٢٤

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والمستوى الرقمي قيد البحث تراوحت بين (٠.٩٢٤، -٠.٨٢٣) أي أنها تتحصر ± 3 مما يشير إلي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٦) التوصيف الإحصائي لسباحي ١٠٠م فراشة ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٦٩	٠.٧٣٨	١٩.٥٩	٠.٤٠٦
الطول	سم	١٧٧.٥	٠.٩٩٧	١٧٦.٩	١.٧٠٦
الوزن	كجم	٧٧.٢٥	١.٩٤٥	٧٧.١٠	٠.٢٣١
العمر التدريبي	سنة	٩.٦٢	٠.٦٩٤	٩.٤٤	٠.٧٧٨
المستوى الرقمي	ث	٥٧.٢٠	١.١٧٥	٥٧.٠٠	٠.٥١١

ينتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والمستوى الرقمي قيد البحث تراوحت بين (١.٧٠٦، ٠.٢٣١) أي أنها تتحصر ± 3 مما يشير إلي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

عرض ومناقشة النتائج

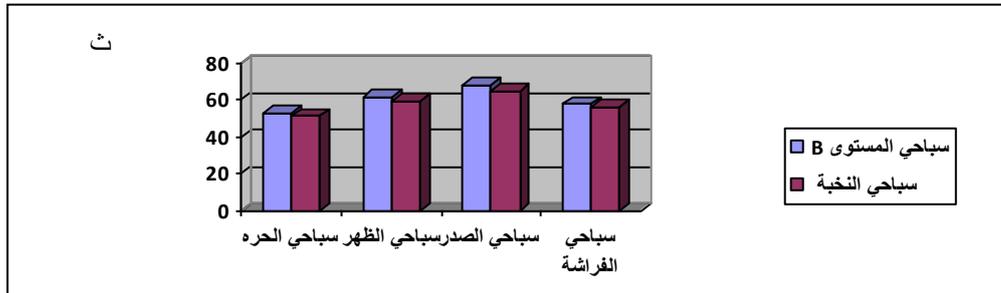
أولاً: عرض النتائج

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسط القياسين لسباحي المستوى B وسباحي النخبة في السباحات الأربعة ن=١ ن=٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	سباحي المستوى B		سباحي النخبة		متوسط الفروق	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
سباحي الحرة	ث	٥٣.٣٠	٠.٧٦	٥١.٥١	٠.٩٤	١.٧٩	*٤.٢٢
سباحي الظهر	ث	٦٢.٠٠	٠.٧١	٥٩.٤٧	٠.٧٣	٢.٥٣	*٧.٥٦
سباحي الصدر	ث	٦٨.٤٣	١.٠٨	٦٥.٢١	٠.٩٩	٣.٢٢	*٨.٣١
سباحي الفراشة	ث	٥٨.٠١	١.٩١	٥٦.٣٩	٠.٦٥	١.٦٢	*٦.٩٥

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.144$ عند درجة حرية = ١٤

ينتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة.



شكل (١) الفرق بين متوسط القياسين لسباحي النخبة وسباحي المستوى B

جدول (٨) دلالة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي لـ ١٠٠ حرة ن=١ ن=٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	سباحي المستوى B		سباحي النخبة		قيمة ت	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اتزان المهارات والتحدي	درجة	١٩.٤٢	٠.٩٩٦	١٦.٩٢	٠.٨٩٢	١٠.٠٢	
الأهداف الواضحة	درجة	١٤.٠٧	٠.٩٥٣	١٢.٠٠	٠.٧٤٩	٧.٨٩	
الاستفادة بمعلومات التغذية الراجعة	درجة	١٦.٩٢	١.٠٨٤	١٣.٨٣	٠.٩٣٧	٩.١٢	
التكامل بين الجسم والعقل	درجة	٢٠.٥٨	٠.٩٧٦	١٨.١٧	٠.٩٣٨	٨.٢٦	
زيادة تركيز الانتباه	درجة	١٨.٥٨	٠.٩١٢	١٦.٩٣	٠.٦٦٩	٦.١١	
التحكم في الأداء	درجة	١٨.٥٠	٠.٥٩٤	١٦.٨٣	٠.٩٣٤	٥.١٤	
مواجهة المواقف الضاغطة	درجة	٢١.٥٠	١.٠٠	١٦.٠٨	٠.٦٦٧	١٢.٥٢	
حالة الوعي البيئي	درجة	١٦.٨٣	٠.٩٣٥	١٤.٠٠	٠.٧٤٩	٩.٩٠٤	
الاستمتاع بالأداء	درجة	١٧.٥٠	٠.٥٢٤	١٣.٢٢	٠.٧٥٣	١٢.١٢	
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٣٣	٠.٧٥٣	١٤.٠٨	٠.٦٩٤	١١.٧٥	
المقياس ككل	درجة	١٨٣.٢٣	١.٦٢٥	١٥٢.٠٦	٢.٧٢	١٤.٦٥	
المستوى الرقمي	بالنقطة	٧٩٩	٠.٢٥١	٧١٥	٠.٣٥٤	٨٤	٨.٦٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة.

جدول (٩) دلالة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاق النفسية والمستوى الرقمي لـ ١٠٠ م ظهر ن = ٢ = ٨

قيمة ت	متوسط الفروق	سباحي المستوى B		سباحي النخبة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٩.١٨	٢.٠٣	٠.٧٣٢	١٦.٤٢	٠.٨٤٦	١٨.٤٥	درجة	اتزان المهارات والتحدي
٨.٢٢	١.٣٢	٠.٨٤٦	١٧.٠٠	٠.٩٥٢	١٨.٣٢	درجة	الأهداف الواضحة
٨.١٥	١.٨٩	٠.٨٥١	١٥.٧٦	٠.٨٧١	١٧.٦٥	درجة	الاستفادة بمعلومات التغذية الراجعة
١٢.٠٢	١.٥٢	٠.٥٥٣	١٧.٥٠	٠.٦٩١	١٩.٠٢	درجة	التكامل بين الجسم والعقل
٩.٢١	٢.٠٥	٠.٧٣٣	١٦.٤٠	٠.٧٨٢	١٨.٤٥	درجة	زيادة تركيز الانتباه
٨.٣٦	١.٤٢	٠.٨٤٤	١٧.٨٠	٠.٨٤٥	١٩.١٢	درجة	التحكم في الأداء
٨.٤٠	٢.٨١	٠.٨٨٤	١٧.٩٩	٠.٩٢٥	٢٠.٨٠	درجة	مواجهة المواقف الضاغطة
٩.٥١	٣.٨٢	٠.٨٣٤	١٧.٣٠	٠.٨٥٦	٢١.١٢	درجة	حالة الوعي البديل
٨.٢٧	٢.١٥	٠.٧٢٦	١٥.٤١	٠.٧٣٣	١٧.٥٦	درجة	الاستمتاع بالأداء
٩.٤١	١.٣٠	٠.٧٣٧	١٥.٦١	٠.٨٤٤	١٦.٩١	درجة	الثقة بالنفس
١٥.٣٠	٢٠.٢٠	٠.٧٢٠	١٦٧.١٩	٠.٧٣٢	١٨٧.٣٩	درجة	المقياس ككل
٨.٥٢	١١٠	٠.٢٨٠	٦٤٠	٠.٣٤٠	٧٥٠	بالنقط	المستوى الرقمي

متغيرات الطلاقة النفسية

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي لـ ١٠٠ م صدر ن = ٢ = ٨

قيمة ت	متوسط الفروق	سباحي المستوى B		سباحي النخبة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٠.٣٠	١.٣٠	٠.٨٠٢	١٨.٠٠	٠.٨٥١	١٩.٣٠	درجة	اتزان المهارات والتحدي
٧.٥٣	٢.٥٣	١.٠٢٢	١٦.٠٣	٠.٩١٤	١٨.٥٦	درجة	الأهداف الواضحة
٩.٤٤	١.٥٠	٠.٧٥٢	١٦.٥٠	٠.٧٥١	١٨.٠٠	درجة	الاستفادة بمعلومات التغذية الراجعة
٨.٤٥	٢.٧٠	٠.٩٨٥	١٥.٠٢	١.٠٣٣	١٧.٧٢	درجة	التكامل بين الجسم والعقل
٦.٧٠	٢.١٦	٠.٧٠٠	١٥.٣٠	٠.٧٧٢	١٧.٤٦	درجة	زيادة تركيز الانتباه
٦.١٣	١.٣٠	٠.٨٨٤	١٧.٨٣	٠.٩٥٨	١٩.١٣	درجة	التحكم في الأداء
١٢.٧٠	١.١٨	٠.٨٢٤	١٦.٨٢	٠.٨٧٢	١٨.٠٠	درجة	مواجهة المواقف الضاغطة
١٠.٣٥	٢.١٥	٠.٦٥٢	١٥.٣٥	٠.٧٧٤	١٧.٥٠	درجة	حالة الوعي البديل
١٢.٧٠	١.١٠	٠.٨٧١	١٥.٢٠	١.٠٢٤	١٦.٣٠	درجة	الاستمتاع بالأداء
١٢.٠٠	١.٦٥	٠.٥٥٣	١٦.٧٥	٠.٦٥٢	١٨.٣٠	درجة	الثقة بالنفس
١٣.٦٦	١٨.٤٧	٠.٧٩٥	١٦٢.٨٠	٠.٨١٢	١٨٠.٢٧	درجة	المقياس ككل
٩.٤١	٩٧	٠.٣٩٢	٦٥٥	٠.٤٢٣	٧٥٢	بالنقط	المستوى الرقمي

متغيرات الطلاقة النفسية

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة.

جدول (١١) فراشة دلالة الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية
والمستوى الرقمي لـ ١٠٠م فراشة ن = ١ = ٢ = ٨

قيمة ت	متوسط الفروق	سباحي المستوى B		سباحي النخبة		وحدة القياس	المتغيرات	الطلاقة النفسية متغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٩.٥٢	٣.٥٥	٠.٨٢١	١٨.٤٥	٠.٨٣٢	٢٢.٠٠	درجة	اتزان المهارات والتحدي	
٨.٣٥	١.١٨	٠.٨٧٥	١٧.٣٢	٠.٩٧١	١٨.٥٠	درجة	الأهداف الواضحة	
٩.٩٩	٢.٦	٠.٥٥١	١٥.٢٤	٠.٦٣٢	١٧.٣٠	درجة	الاستفادة بمعلومات التغذية الراجعة	
٨.٥٠	١.٨٧	٠.٨٦٥	١٤.٥٣	٠.٨٧١	١٦.٤٠	درجة	التكامل بين الجسم والعقل	
٧.٦٥	٢.٢٨	٠.٦٣٢	١٧.٤٢	٠.٧٧٨	١٩.٧٠	درجة	زيادة تركيز الانتباه	
٦.٣٢	١.٥١	٠.٦٧٥	١٥.٣٠	٠.٨٤١	١٦.٨١	درجة	التحكم في الأداء	
١١.٤٠	١.١٣	٠.٥٢	١٧.٣٢	٠.٧٨٨	١٨.٤٥	درجة	مواجهة المواقف الضاغطة	
١٠.٣٠	١.٢٦	٠.٨٣٢	١٥.٩٧	٠.٨٨٤	١٧.٣٣	درجة	حالة الوعي البديل	
١١.٣	١.٠٣	٠.٨٤٥	١٥.٠٠	٠.٩٣٠	١٦.٠٣	درجة	الاستمتاع بالأداء	
١٠.٤٤	١.٥٢	٠.٦٣٢	١٥.٨٨	٠.٦٧٧	١٧.٤٠	درجة	الثقة بالنفس	
١٣.٠٦	١٥.٥٠	٠.٦٩٥	١٦٤.٤ ٣	٠.٧٥٢	١٧٩.٩٣	درجة	المقياس ككل	
٩.٤١	١.٠٢	٠.٢٨٥	٦٣٠	٠.٣٢٢	٧٣٢	بالنقط	المستوى الرقمي	

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسيين لسباحي المستوى B وسباحي النخبة للسباحات الأربعة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥ ولصالح سباحي النخبة وقد أعطت قيمة معنوية في كل السباحات (١٠٠م حرة، ١٠٠م ظهر، ١٠٠م صدر، ١٠٠م فراسة) الأمر الذي يعكس التفوق المهاري لسباحي النخبة مقارنة بسباحي المستوى B .
ومن عرض نتائج من جداول (٨) (٩) (١٠) (١١) يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس حالة الطلاقة النفسية وسباحي النخبة وسباحي المستوى B، الأمر الذي يعكس أنه كلما زادت الطلاقة النفسية كلما زاد التحسن في الأداء.

ويعزي الباحث ذلك إلى أنه كلما ارتفعت حالة الطلاقة النفسية كلما ارتفع مستوى الأداء وهذا يدل على أن سباحي النخبة لديهم القدرة على تركيز الانتباه ولديهم ثقة بالنفس الأمر الذي انعكس على قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة ولديهم أهداف واضحة أثناء المنافسات حيث يلقي على السباح تحديات الأداء المطلوب وبالتالي هم (سباحي النخبة) يستمتعون بالأداء. كما يرى الباحث ، طبيعة المنافسات في السباحة تعطي السباح معلومات تغذية راجعة واضحة وعن نتائج الأداء مما يحقق للسباح الاستمتاع بخبره حالة الطلاق النفسية، كما أن

منافسات السباحة، قيد البحث - تتسم بالشق الممتع للسباح وللمشاهد والذي ينعكس بدوره على محاولة السباح مواجهة التحديات ويحقق التفوق والثقة بالنفس والتحكم في الأداء. وأنهم في ضوء ما لديهم من مهارات وقدرات يستطيعون مواجهة التحديات والقدرة على التكامل بين العقل والجسم كما أنهم يستفيدون من التغذية الراجعة والإحساس بالوقت وهو ما يحقق في النهاية أن تكون حالة الطلاقة النفسية كخبرة ذاتية.

ويتفق هذا ما أشار إليه عبد المحسن عبد الرزاق (٢٠١٤) (٣) و أسامة راتب (٢٠٠٠) (١) ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٥) (٧) وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) (٤).

وأنهم (سباحي النخبة وسباحي المستوى B) يجتمعون في حالة المنافسة بما فيها من تحديات وصعوبات مع الوضع في الاعتبار إلي خبرة كل منهم في مستوى منافسة وثقته في قدراته ووضوح أهداف نحو الفوز ما بين تسجيل رقم جديد إلي تحسين وتطوير رقمه الشخصي وأن لكل من هذه العوامل تعتبر مصدر من مصادر الطاقة الإيجابية للطلاقة النفسية وهي تضمن احتفاظ السباحين بأفضل حالة من الاستعداد النفسي للأداء أثناء المنافسة الأمر الذي يسهل تحقيق أفضل مستوى أداء.

ويتفق هذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من (٢٠٠٢) Susan A. et al., (١٥) و (٢٠٠٢) John P. et al. (١٢) ومحمد عبد العزيز (٢٠٠٥) (٧) ونشوى نافع (٢٠٠٦) (٩) والتي تشير جميعها إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية أو كأبعاد وبين أداء الرياضي الجيد أثناء المنافسة وكذلك بين مستوى الإنجاز.

وهذا يتفق أيضا مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠) (١) إلي أن الطلاقة النفسية هي تلك المرحلة التي تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي والتي تستطيع من خلالها تحقيق أداء أثناء المنافسة وإن أفضل أداء رياضي يتحقق عندما يتميز اللاعب بدرجة عالية للطلاقة النفسية، وأن هذا التفسير أكثر حداثة وأكثر قابلية للتطبيق وتدعمه الخبرات الشخصية ونتائج البحوث (١: ١٧٤) أي أنه كلما تحسنت الطلاقة النفسية كلما أمكن تحقيق مستوى عالي من الأداء أثناء المنافسات.

كما تشير نتائج جدول (٨) (٩) (١٠) (١١) أيضا إلي وجود فروق دالة إحصائية بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B لصالح سباحي النخبة ١٠٠ متر (الحر، الظهر، الصدر، الفراشة) في متغيرات الطلاقة النفسية.

ويود الباحث أن يشير إلي العلاقة الطردية بين حالة الطلاقة النفسية ومجموع النقاط بالجدول الأوروبي (كلما تحسن المستوى الرقي للسباح حصل علي نقاط أعلي).

حيث يشير عمرو أحمد السيد (٢٠٠١) (٥) أن هناك علاقة إيجابية بين أبعاد حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري وتتفق هذه النتائج مع محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) (٧) في تأثير حالة الطلاقة النفسية وأنه كلما تحسنت حالة الطلاقة النفسية كأن لها تأثير فعال علي المستوى المهاري للرياضيين.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي أن عملية التدريب هي عملية متكاملة من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية وكلما كان الإعداد النفسي جيدا كلما كان له أكبر الأثر في المستوى المهاري وأن الخبرات التدريبية والتنافسية التي يعيشها السباح في مواقف التدريب ومواقف المنافسات ذات الشدة المتبادلة وما تفرضه علي السباح من مواجهة التحديات البدنية والنفسية والمهارية تسهم في تحديد خصائص الأداء القمي لدي سباحي النخبة الأمر الذي أعطي تفوقا لمجموعة سباحة النخبة عن سباحي المستوى B والذي أسهم في تحسين حالة الطلاقة النفسية وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء المهاري والفني.

وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد حالة الطلاقة النفسية العشرة لدي سباحي النخبة وفقا للجدول الأوروبي (المستوى المعياري للزمن المسجل) حيث أن المستوى الرقمي محددًا حاسمًا لخصائص حالة الطلاقة النفسية لسباحي النخبة وتتفق هذه النتائج ودراسة عمرو أحمد السيد (٢٠٠١) (٥) ومحمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) عبد المحسن عبد الرزاق سعود (٢٠١٤) (٣) ومصطفى عميرة (٢٠٠٨) (٨) ودراسة إيفان ويليو (٢٠٠٩) (١١) ودراسة بوريس ومايكل (٢٠٠٣) (١٠) حيث أشار وجميعهم أنه كلما تحسنت حالة الطلاقة النفسية كان لها تأثير فعال علي المستوى المهاري للرياضيين ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠) (١) أن اللاعبون الذين لديهم درجة عالية من الطاقة النفسية الإيجابية ينعكس ذلك في تحقيق أفضل مستوى أداء أو أقصى أداء. (١: ١٨٢) وفي هذا الصدد يشير أيضا عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) (٤) أن أداء كل مهارة يؤديها الرياضي كأنه يركب موجه كما أن الثقة بالنفس تنمو باستمرار (أشعر بالانغماس في الاستمتاع...) بالإضافة لكل هذه المشاعر يتحقق تفوق الأداء ولذا فإن حالة الطلاقة غالبا مع الأداء القمي حيث مثالية الرياضي في الجوانب البدنية والعقلية وكل ما يحيط بمواقف الأداء وهذه المتعة التي تكون أكيد من متعة تحقيق الإنجاز المستهدف (٤: ٢٣٦).

الاستنتاجات: في ضوء أهداف البحث وفروض وعينة البحث واستنادا علي النتائج التي توصل إليها الباحث أمكن استنتاج الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في جميع متغيرات الطلاقة النفسية ولصالح سباحي النخبة.

- تميز سباحي عينة البحث -بوجه عام- بوجود علاقة ارتباطية دالة بين المستوى الرقمي والدرجة الكلية لحالة الطلاقة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في الدرجة الكلية لحالة الطلاقة النفسية ولصالح سباحي النخبة.

التوصيات

- تفعيل دور الأخصائي النفسي الرياضي من قبل الهيئات المعنية بإعداد المدربين (كليات التربية الرياضية - اتحاد السباحة - نقابة المهن الرياضية - وزارة الشباب) وتأهيلهم للعمل مع الفرق الرياضية والاستعانة بهم من قبل الأندية والمنتجعات القومية.
- ضرورة إعداد دورات صقل للمدربين العاملين في مجال تدريب السباحة من قبل متخصصين في الجانب النفسي.
- الاهتمام بدراسة العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمتغيرات النفسية الأخرى.
- الاهتمام بتقييم أداء السباحين من خلال استراتيجيات تحدد بدقة علاقة الطلاقة النفسية بالأداء القمي لسباحي النخبة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة.
- ٢- أسماء عبد العزيز عبد المجيد (٢٠١٠): بناء مقياس للطلاق النفسية للرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٣- عبد المحسن عبد الرازق سعود (٢٠١٤): حالة الطلاق النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض فرق النشاط الخارجي بمدارس دولة الكويت، مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد رقم ٥٠ العدد ٩٦ الجزء الأول، عدد ديسمبر ٢٠١٤.
- ٤- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨) الطلاق النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط٢. القاهرة.
- ٥- عمرو أحمد السيد (٢٠٠١) بناء مقياس للطلاق النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
- ٦- محمد العربي شمعون - ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): "حالة الطلاق النفسية وعلاقتها بالإنتاج المتسابق الميدان والمضمار"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.
- ٨- مصطفى سامي عميرة (٢٠٠٨): "حالة الطلاق النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدي لاعبي السباحة"، مجلة كلية التربية - جامعة بنها - المجلد الثامن عشر، العدد ٧٣ يناير ٢٠٠٨.
- ٩- نشوى محمود نافع (٢٠٠٥): "الطلاق النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء ناشئات الجمباز الإيقاعي" مجلة علوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان - المجلد ٢٤ العدد الثالث - يناير ٢٠٠٦.

المراجع الأجنبية

- ١٠- *Boris & Michael ٢٠٠٣: The effect of mental training with biofeed backon the performance of young athletes "Exercise and sport psychology, reinhard steller Copenhagen."*
- ١١- *Evan Welo ٢٠٠٩: "Specific and flow imagery"*
- ١٢- <http://digitalcommonsmaalester.edu/psychology.honors/>

- ١٣- **John Pates, Andy Cummings, W. Maynard** (٢٠٠٢): *The effects of Hypnosis on flow states and three point shooting performance in basketball players" TSP, ١٦ (١), March, Human Kinetice U.S. A. in internet.*
- ١٤- **Nektarios A., Suaan A., Yannis Z., Konstantionk.,** (٢٠٠٦): *"Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow" journal of the sport psychologist, ٢١ (٤) December, Human kinetice, u. S.A. in internet.*
- ١٥- **Robert N., et al,** (٢٠٠١): *Therelationship between perceived factors that help toattained optimal flow states "hand book of sport psychologie, john wiley & sonsinc, ٢ ed.*
- ١٦- **Susan A. Jaskson, Robert C. Eklund** (٢٠٠٢): *Assessing flow in physical aetivity: The flow scale - ٢ and dispositional flow scala ٢" Journal of sport & exercise psychology, ٢٤ (٢), June, Human kinetics, u. S.A. in internet.*

ثالثاً: مواقع الانترنت

١٧- www.esf-eg-org.