

الطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي و علاقتها ببعض المهارات الهجومية
للاعبي التنس على الكراسي المتحركة

آية هاشم عاشور أ.م.د مكي جبار عودة

أ.د عبد الستار جبار الضمد

كلية التربية الهدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى تعديل مقياس للطلاقة النفسية لتناسب لاعبي التنس على الكراسي المتحركة و التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي التنس على الكراسي المتحركة و بناء استبيان للطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي للاعبين التنس على الكراسي المتحركة و التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية و اداء المهارات الهجومية للاعبين التنس على الكراسي المتحركة استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسه العلاقه ،عينة البحث لاعبي التنس على الكراسي المتحركة في الانديه للمحافظات الوسطى والجنوبية. والبالغ عددهم(46) لاعباً توصل اليها الباحثون للاستنتاجات و هي تمتع لاعبي التنس على الكراسي المتحركة بالطلاقة النفسية كون متوسطهم الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي وبدرجه معنويه . و مدبرو التنس على الكراسي المتحركة خذو بعين الاعتبار الطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي هناك علاقة ايجابية معنوية بين الطلاقه النفسية المرونة النفسية واداء المهارات الهجومية بالتنس على الكراسي المتحركة .

Psychological fluency as a basis for psychological preparation and its relationship to some of the offensive skills of tennis players on wheelchairs

Supervised by

Aya Hashim Ashour Prof.M. Dr. Maki Jabbar Odeh

Prof.Dr Abdul Sattar Jabbar Al-Dammad

Summary of the research The objective of the research is to adjust the psychological scale to fit the tennis players on wheelchairs and to recognize the psychological fluency of the tennis players on wheelchairs and the construction of a questionnaire for psychological psychology as a basis for the psychological preparation of tennis players on wheelchairs and to identify the relationship between psychological fluency and the performance of offensive skills For tennis players on wheelchairs and use the descriptive method of scanning and study relationship. The sample of tennis players on wheelchairs in the clubs of the central and southern provinces of 46 players reached the conclusions of the researchers that obtaining the tennis players on the wheelchairs the psychological fluency as the average arithmetic is larger than the average satisfactory and significantly and the trainers on tennis wheelchairs took into account fluency Psychological as a basis for psychological preparation There is a significant positive relationship between psychological fluency and psychological flexibility and the performance of offensive skills by tennis on wheelchairs

١ - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهميه البحث :-

ان الإعداد النفسي يلعب دوراً هاماً في تهيئة الرياضي للمنافسات الرياضية، والإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية السليمة يسهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي وكذلك يقيه من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها، ويقلل من الجهد والوقت المبذول في التدريب، وكذلك يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء للرياضي، والإعداد النفسي يعمل على جعل اللاعب مستعداً نفسياً لخوض التدريب أو المنافسه الرياضية.

إن الطلاقة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات في التنس ، فهي تتضمن تصور الحركة داخل ساحة التنس وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعه ، وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع مهارة التنس التي يؤديها ، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

ومن خلال ذلك نجد ان الطلاقة من الظواهر النفسية التي نحتاج اليها في الاساس في الاعداد للاعب التنس على الكراسي المتحركة المتكامل من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية فيجب الاهتمام بالناحية النفسية للاعب و إعداده نفسيا لرفع قدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا امام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول الى الانجاز العالي في التنس وهو هدف التدريب الرياضي.

وتعد المهارات الهجومية للاعب التنس على الكراسي المتحركة هي مفتاح الفوز وتحقيق النتائج المرجوة لما تشكل من توضيح في قدرات اللاعبين والتغلب على قدرات اللاعبين المنافسين خصوصاً عند اللاعبين ذوي الأحتياجات الخاصة .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال التعامل الميداني مع لاعبي التنس لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين في ما يتعلق بموضوع الطلاقة النفسية الذي يعد من المصطلحات الحديثة بشكل دقيق جداً وتأثيراته على رؤية الفرد وقناعاته تجاه ما يمتلكه من مهارات أساسية في لعبته (التنس) وان رياضة التنس تتطلب العديد من العوامل الاساسية التي يجب على اللاعب امتلاكها واهم هذه العوامل هي البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية والنفسية.

ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد اللاعب للوصول الى المستوى العالي من الانجاز ، والطلاقة النفسية تشكل مرتكز للاعداد النفسي للاعب التنس على الكراسي المتحركة لما يتعرضون

له من ضغوطات تدريبية نفسية،. كل ذلك كان مشكلة لهذا أرتأى الباحثون دراسة هذا الموضوع لتسليط الضوء على أحد المشكلات المهمة الخاصة بالاعداد النفسي .

1-3 أهداف البحث :

1- تعديل مقياس للطلاقة النفسية لتناسب لاعبي التنس وبناء استبيان للطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي للاعبي التنس على الكراسي المتحركة.

2- التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي التنس على الكراسي المتحركة .

3- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية و اداء المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبو التنس على الكراسي المتحركة

1-4-2 المجال المكاني : نادي البصره وملعب الشعب الدولي واللجنة الباراولمبية في كربلاء والحله وديالى

1-4-3 المجال الزمني : 1017/11/5 – 2018/9/2

1-5 تحديد مصطلحات البحث :

- الطلاقة النفسية : هي افضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة. (3: 67)

-مرتكز الاعداد النفسي : تمثل الطلاقة النفسية جزء من الاعداد النفسي للاعب التنس على الكراسي المتحركة. (تعريف اجرائي)

2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

1-2 الدراسات النظرية :-

1-1-2 الطلاقة النفسية:-

" تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزا واسعا من اهتمام الباحثين والدارسين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالأداء الرياضي وعلى الرغم من اهمية الجوانب البدنية والمهارية والخططيه الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى اداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فأن هناك بعض الخصائص النفسية التي يتوقع ان تؤثر بصورة كبيره في مستوى الاداء وتحقيق افضل النتائج". (9: 14) وهناك العديد من وجهات النظر التي تعرف الطلاقة النفسية فقد ذكر اسامه كامل، 2004 "بأن الطلاقة النفسية هي افضل تعبئه او تهيئه نفسيه لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء." (3: 67) وعرفها ايضا "هي الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف" وهو بهذا التعريف يفسر الطلاقة النفسية بعملية التوازن بين امكانيات اللاعب الرياضي من قدرات ومهارات مع متطلبات الموقف الرياضي.(3: 117) اما نور الدين محمد،2004

فيعرفها "هي حالة تدريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية للإنجاز او مواجهه هذه التحديات". (4: 197)

ويصفها كسكزننيمهالي Csikzenetmihaly بأنها "إحساس يطره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها وتناقلها عبر الزمن" (16: 20)، وعرفها عبد العزيز عبد المجيد محمد، ٢٠٠٨ بأنها "حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة." (6: 6) وذكر محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم نقلاً عن singer، 2001 "ان حاله الطلاقة النفسية هي حاله تعكس غياب التوتر القلق ومشاعر ساره نصف مثاليه الاستثارة". (9: 149)

3 _ منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسه العلاقه لملائمتها لحل مشكله البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته : يتألف مجتمع البحث من لاعبي التنس على الكراسي المتحركة في الانديه للمحافظات الوسطى والجنوبية. والبالغ عددهم (46) لاعباً موزعين في محافظات (البصره وبغداد وكربلاء والحله وديالى) . وكانت عينه الدراسه الاستطلاعيه والبالغه (5) لاعبين من البصره وعينه البناء بلغت (26) موزعه على المحافظات وبلغت عينه التطبيق النهائي (20) لاعب .

3-3 اجراءات البحث الميدانيه :

نظراً لعدم توفر مقياس واستبيان للطلاقة النفسية مناسباً لعينه البحث وفكرة البحث لجأ الباحثون الى بناء المقياس والاستبيان وقد اعتمدوا على مجموعة من الخطوات :-

3-3-1 خطوات بناء مقياس واستبيان الطلاقه النفسية:

- 1-تحديد الغرض من المقياس : دراسه الطلاقة النفسية كظاهرة نفسيه من خلال المقياس وقياسها كمرتكز للاعداد النفسي للاعبي التنس على الكراسي المتحركة من خلال الاستبيان.
- 2- تحديد الظاهره المطلوب قياسها: ان الظاهره قيد البحث هي الطلاقة النفسية على لاعبي التنس الارضي على الكراسي المتحركة وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري.
- 3- اهداف المقياس : التعرف على الطلاقه النفسية واداء المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة.

4- تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات: تعد عملية أعداد فقرات المقياس من أهم الخطوات اذ تتطلب توافر شروط معينة لدى الباحثة مصممة المقياس وهي :

❖ معرفة الطرائق المختلفة لكتابة المفردات حتى تستطيع أن تختار منها ما يناسب هدف مقياسي واستبائي الطلاقة النفسية و المرونة النفسية .

❖ أن تكون لديها القدرة على التصور وابتكار المواقف التي يمكن من خلالها قياس القدرة أو السمة المراد قياسها. (8: 99)

❖ الطلاقة اللغوية وسهولة التعبير بلغة بسيطة. (12: 14)

5- صلاحية فقرات مقياس و استبيان الطلاقة النفسية: بعد اعداد مقياس و استبيان الطلاقة النفسية بصيغته الاولية ، تم عرضه على الخبراء ، وكان عددهم (20) خبير ملحق (3) ذلك لمعرفة وملائمة كل فقرة للمقياس ، واذا ما كانت بحاجة الى تعديل ملحق (4) ، وتم اعتماد نسبة (80% فأكثر) أي قبول الفقرة التي يتفق عليها (16) خبير من أصل (20).

وبعد أن ابدى الخبراء والمختصون آراءهم على فقرات استبيان الطلاقة النفسية ، أسفر التحليل الاحصائي على حذف الفقرات التي كانت نسبة القبول فيها اقل (80%) و الفقرات هي (6 ، 9 ، 16 ، 17، 22 ، 23 ، 28 ، 29 ، 31 ، 37 ، 39 ، 40) وبذلك يكون عدد الفقرات في استبيان الطلاقة النفسية (35) فقرة .

3-3-2 اختيار سلم التقدير:

عرض الباحثون سلم التقدير لمقياس الطلاقة النفسية على الخبراء ملحق (4) ، وذلك لبيان آراءهم في سلم التقدير المقترح وكان سلم التقدير الثلاثي(وافق ، محايد ، لاوافق) وسلم التقدير الثلاثي لأستبيان الطلاقة النفسية (نعم ، احياناً ، لا) وقد اتفق الخبراء على بدائل الإجابة بنسبة (85%) حيث وافق (17) خبير من أصل (20) خبير .

3-3-3 اسلوب تصحيح فقرات مقياس الطلاقة النفسية:

مقياس الطلاقة النفسية قد صيغت باتجاه الايجابي و سلبي و تصحيح العبارات الايجابية (1 ، 2 ، 3) و تصحيح العبارات السلبية (1 ، 2 ، 3).

3-3-4 تحليل الفقرات احصائياً:

اعتمد الباحثون اسلوب المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي .

3-3-4-1 المجموعتان الطرفيتان (القوة التمييزية) :-

يعد استخراج القوة التمييزية للفقرات من الخطوات المهمة التي في ضوءها يتم التعرف على قدرتها على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في استمارة المقياس ولغرض حساب تمييز الفقرات أتبع الباحثون الخطوات التالية:

1- صححت الاستمارات وحسبت الدرجة الكلية لكل استمارة .

2- رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً .

3- أخذ (50%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والحاصلة على الدرجات الدنيا .

وعلى ضوء ذلك كان عدد الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا لمقياس الطلاقة النفسية (13) استمارة

وكذلك الدنيا ليصبح مجموع الاستمارات المأخوذة (26) استمارة ،وقد اتبع هذا الإجراء على أساس ان هذه

النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من تمايز في الحجم وتوزع توزيعاً يقارب التوزيع الاعتدالي وبهذا

تحصل على أفضل تقدير للقوة التمييزية (15: 204). وتم حساب القوة التمييزية لمقياس الطلاقة النفسية باستخدام الاختبار التائي (Independent Sample T-Test) هناك فقرات التي لم تحصل على تمييز الفقرات هي (38 ، 40 ، 41 ، 42 ، 46 ، 55 ، 56 ، 57) حيث بمقارنها مع مستوى الدلالة (Sig-(2-tailed) نجد قيمها أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية لتلك الفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه استبعدت هذه الفقرات من المقياس ، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (49) فقرة بتسلسل جديد.

3-3-4-2 الاتساق الداخلي للفقرات :

استخدم معامل الارتباط (بيرسون) بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع قيم معامل الارتباط أصغر من قيمة 0.05 مما يعني معنويتها مما يدل على ارتباط الفقرات بدرجة المقياس الكلي .

3-3-5 المعاملات العلمية لمقياس الطلاقة النفسية :

١ - **الصدق الظاهري:** تم ذلك من خلال عرض مقياس الطلاقة النفسية على الخبراء ملحق (4) كما مر في عرض الصيغة الأولية للمقياس.

٢ - **صدق البناء:**

1- **أسلوب المجموعتين الطرفيتين:** استخرجت القوة التمييزية للفقرات في مبحث تحليل الفقرات احصائياً التي في ضوئها تم التعرف على الفقرات القادرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة .

2- **معامل الاتساق الداخلي:** استخدم معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

ثانياً : الثبات

أولاً : طريقة الفا كرونباخ : استخدمت هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية والمقالية" (7 : 282). اذ تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة (كرونباخ) على أفراد عينة بناء كل مقياس باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss)، ومن خلال اختيار طريقة (Alpha) والتأشير على خيار (scale if item deleted) (13 : 39). والتي تظهر قيم الثبات في حالة استبعاد بعض الفقرات التي تسببت بخفض قيمة الثبات الكلي للمقياس (17 : 1).

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية :

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) ، وبنفس خطوات معامل الفا كرونباخ ، الا انه تم تغيير الطريقة واختيار (spilt-half) . و اتضح أن معامل الارتباط بيرسون لمقياس

الطلاق النفسية (0.787-0.867) بعد تعديلها بمعادلة (سبيرمان) ، في حين تراوحت الابعاد في معامل الفا (0.917-0.924) وبدون استبعاد أي فقرة .

3-3-6 المعاملات العلمية لاستبيان الطلاق النفسية:

أولاً : الصدق الظاهري : هو الاختبار (الاستبيان) الذي يدل اسمه على صدقه ، اي صادق في صورته الظاهرة (14 : 122). وبعد الصدق الظاهري أحد انواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات استمارة الاستبيان الطلاق النفسية ومن خلال الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها وذلك من خلال عرض هذه الفقرات على الخبراء ملحق (7) وقد تحقق هذا النوع من الصدق و قد تم الاتفاق على حذف العبارات (18 ، 21 ، 31 ، 33 ، 34) حيث كانت النسبة المؤيه اقل من (80%) و بذلك أصبح عدد الفقرات (30).
ثانياً : الثبات :

أختار الباحثون طريقة الأختبار و اعادته على عينة من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية تتكون من (26) لاعب كرة تنس ارضي على الكراسي المتحركة و قد طبق الاستبيان في يوم (الاثنين) الموافق 1/ 29 / 2018 و تمت إعادة الاختبار في يوم الاربعاء 7 / 2 / 2018 و قد تحقق معامل ثبات عالي مقداره (0.871) بمستوى دلالة 0.000 مما يدل على ثبات الاستبيان فيما يقيس وبعد اكتمال إجراءات بناء مقياس واستبيان الطلاق النفسية بالصيغة النهائية فقد أصبح عدد الفقرات (49) فقرة بالاتجاه السلبي والايجابي وعدد الفقرات السلبية (27) فقره وهي كالأتي (4 ، 5 ، 8 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 22 ، 23 ، 25 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 33 ، 34 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 42 ، 45 ، 47) اما الفقرات المتبقية فهي صيغت بالاتجاه الايجابي ، واستبيان الطلاق النفسية بالصيغة النهائية يحتوي على (30) فقرة.

3-4-4 التوزيع الطبيعي :

وللتعرف على مدى قرب او بعد إجابات العينة من التوزيع الطبيعي قام الباحثون باستخدام البرنامج الاحصائي spss ، لمعرفة ذلك من خلال Explore واختيار Normality plot with tests لإظهار نتائج اختبار كولمجوروف - سمرنوف وكذلك التأشير على خيار Histogram لإظهار مخطط التوزيع الطبيعي (2 : 120) ، فكانت نتائج الاختبار تدل على ان جميع بيانات مقياس و استبيان الطلاق النفسية تتوزع طبيعياً مما يسمح باستخدام الاختبارات المعلمية في الوسائل الاحصائية ، نجد أن مستوى الدلالة لاختبار (كولمجوروف - سمرنوف) لمقياس و استبيان الطلاق النفسية كانت أكبر من مستوى (0.05) وبذلك فان توزيع البيانات لهذا المقياس و الاستبيان تتوزع توزيعاً طبيعياً .

3-5 اختبارات اداء المهارات الهجومية بالتنس على الكراسي المتحركة :

تم تحديد المهارات الهجومية ملحق (8) وتم عرضها على الخبراء المدرجه اسمائهم في ملحق (9) لبيان مدى ملائمه المهارات الهجوميه المختاره للاعبين التنس الارضي على الكراسي المتحركة، وقد عمل الباحثون

على اجراء اختبار كا² للتأكد من ملائمة الاختبارات و الاختبارات هي الارسال و الضربة الامامية و الضربه الخلفية والضربة الساحقة من فوق الرأس بعد الارتداد.

3-6 تحديد صلاحية اختبارات المهارات الهجوميه بالتنس على الكراسي المتحركة.

لغرض الحصول على الصدق الظاهري لأختبارات المهارات الهجوميه قام الباحثون بعرض الاختبارات على الخبراء ملحق (8) وقد تم اجراء كاهه التعديلات المقترحة من الخبراء. ولغرض الحصول على الصدق التمييزي للاختبارات المهاريه قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة مكونه من (26) لاعب وتم ترتيب العينه تصاعدياً ثم تم بتقسيم العينه حسب (50%) وبذلك تكون هناك مجموعه عليا ودنيا مكونة من (13) لاعب ثم تم أستخراج قيمه (ت) بين المجموعتين و كانت هناك فروق معنويه بين المجموعتين و لصالح المجموعة العليا .

3-7 الدراسه الرئيسيه:

تم تطبيق الدراسه الرئيسيه من يوم الاربعاء 2018/2/21 في نادي البصره لرياضه المعوقين وبعدها تم تطبيقها في بغداد في ملعب الشعب وبحضور مجموعه من لاعبين التنس الارضي على الكراسي المتحركه ، وتم تطبيقها ايضاً في كربلاء والحله وديالى ، حيث تم استكمال جميع اجراءات الاختبارات النفسية والمهارية .

3-8 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثه نظام (spss) للمعلومات الاحصائية الاتية (5 : 60-150):
النسبة المئوية .الوسط الحسابي. الانحراف المعياري . معامل الارتباط البسيط (Pearson)
اختبار (ت) لمعنوية الارتباط. معادله سبيرمان- براون.معادله بيرسون .معامل الفا كرونباخ (cronbach's Alpha).معامل الالتواء. اختبار (كولمجوروف - سمرنوف). قيمه كا² .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4_1 عرض وتحليل النتائج :-

4-1-1 التعرف على الطلاقة النفسية للاعبين التنس على الكراسي المتحركه :

جدول(1)

يبين (ت) المحسوبه بين الوسط النظري والوسط الحسابي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين التنس على

الكراسي المتحركه

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	ت المحسوبه	مستوى الدلالة
103.11	5.96	98	12.24	0.000

يتضح من خلال الجدول (1) ان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية للاعبين التنس على الكراسي المتحركه بلغ (103.11) والانحراف المعياري بلغ (5.96) وبلغت قيمه الوسط النظري (98) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (12.24) وهي قيمه معنويه مما يدل على وجود فروق لصالح الوسط الحسابي.

4-1-2 عرض وتحليل استبيان الطلاقه النفسية كمرتكز للاعداد النفسي للاعبى التنس على الكراسي المتحركه :

جدول(2)يبين قيمه (كا²) المحسوبه بين اجابات لاعبي التنس على الكراسي المتحركه على فقرات استبيان الطلاقه النفسيه

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا	كا ²	مستوى الدلاله
1	يراعي المدرب تدريب الثقه بالنفس	35	10	1	41.38	0,000
2	يستخدم المدرب عزل الافكار التي تشتت الانتباه	32	8	6	27.92	0,000
3	يتحكم المدرب في الانفعالات وخصوصا في المواقف الصعبه	28	14	4	19.38	0,000
4	يطور المدرب تطوير الانتباه لديك	34	10	2	36.98	0,000
5	يعدك المدرب بشكل علمي مدروس وخصوصا مع المنافس القوي	37	8	1	48.58	0,000
6	اتعود اثناء التدريب على ان الفشل ليس نهايه المطاف	35	1	10	41.38	0,000
7	أشارك في عده منافسات تجريبيه وكأنها منافسات حقيقيه	30	12	4	23.66	0,000
8	يهتم بي المدرب قبل المنافسات الرسميه المهمه بشكل اكبر	32	12	2	31.12	0,000
9	يعمل المدرب على السيطرة على الاستثاره الانفعاليه غير المناسبه	25	16	5	13.38	0,000
10	اتعود على سماع آراء الاخرين حتى لوكانت ليست لصالحى	25	14	7	10.98	0,000
11	اتعود على ضبط النفس في التدريبات	27	12	7	14.46	0,000
12	يربط المدرب الاعداد المهاري مع الاعداد النفسي في مرحله التدريب	28	13	5	18.18	0,000
13	دائماً نراعي التكيف مع ظروف المنافسات	18	25	3	16.86	0,000
14	يعودني المدرب على أنتظار المنافسه بأجواء ايجابيه	32	2	12	31.12	0,000
15	اتعود من خلال التدريبات على التحكم بأنفعالاتى	25	13	8	10.18	0,000
16	يعودني المدرب على ان يكون أدائى في المنافسه افضل من التدريب	36	4	6	42.86	0,000
17	يعودني المدرب على ان اضع اهداف لكل تدريب ومنافسه	35	8	3	39.52	0,000
18	يعودني المدرب على زياده التركيز في بدايه المنافسه	40	5	1	61.38	0,000
19	يعودني المدرب على تقبل الخساره	28	11	7	16.58	0,000
20	يعودني المدرب على حسن التصرف في اللحظات الحرجه	25	13	8	10.18	0,000
21	يخلق المدرب بعض المواقف فيها صيحات الجمهور في التدريب	20	3	23	15.52	0,000
22	يعودني المدرب على تنظيم دقات قلبي	27	11	8	13.92	0,000
23	يعودني المدرب على الاسترخاء	32	12	2	31.12	0,000
24	يعودني المدرب على زياده الرغبه في المنافسه	42	2	2	71.12	0,000
25	يعودني المدرب ان الخساره في الاشواط الاولى ليست خساره نهائيه	42	2	2	71.12	0,000
26	اكافح على تغير النتيجة حتى وان كان المنافس متقدم علي	30	15	1	28.06	0,000

0,084	2.18	13	13	20	يراعي المدرب تغير الاجواء الحاره والبارده في التدريبات	27
0.000	24.86	3	13	30	يعودني المدرب على خلق افكار جديده	28
0,000	10.18	8	13	25	يراعي المدرب في التدريب مواقف صعبه لأثرتي	29
0,000	10.18	13	8	25	يحضر التدريب ناس مهمين لاتعود عليهم	30

جدول (3) معامل الارتباط بين الطلاقه النفسية واداء المهارات الهجوميه للاعبي التنس الارضي على الكراسي المتحركه

ت	المتغيرات	الطلاقه النفسية	الدلاله الاحصائيه
1	الارسال	0.741	0.000
2	الضربه الامامية	0.712	0.000
3	الضربه الخلفية	0.415	0.024
4	الضربه الساحقة من فوق الرأس بعد الارتداد	0.427	0.029

يبين الجدول (3) ان معامل الارتباط للطلاقه النفسية لمهاره الارسال (0.741) اما للمرونة النفسية (0.756) تحت مستوى دلالة احصائيه (0.000) اما معامل الارتباط للضربه الامامية (0.712) اما المرونة النفسية (0.759) تحت مستوى دلالة احصائيه (0.000) اما الضربه الخلفية فكان معامل الارتباط للطلاقه النفسية (0.415) .

2-4 مناقشة النتائج :

1-2-4 مناقشه نتائج الطلاقه النفسية لدى لاعبي التنس على الكراسي المتحركة :

يبين الجدول (1) ان قيمه (ت المحسوبه) بين الوسط الحسابي والوسط النظري لعينة البحث (12,24) وبمستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنويه لصالح الوسط الحسابي مما يدل على تمتع عينة البحث بالطلاقه النفسية.

لهذا يشير محمد حسن علاوي (1998) "ان الطلاقه النفسية هي الجزء الايجابي للطاقه النفسيه اي هي الحاله التي يعيش فيها الرياضي اعلى درجات الثقه بالنفس ازاء الاهداف العاليه مما يؤشر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقه نفسية عالية لممارسه الرياضه بشكل اكثر استمتاعاً وبأنفعالات ايجابيه ممكن ان تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم اثناء الاداء" (10 : 431) . حيث ان يعتبر الأعداد البدني والخططي والمهاري والنفسي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء العوامل النفسيه، وان الرياضي الذي لديه اعداداً نفسياً يمكنه من ان يستمر بالأداء بانتظام خلال المسابقة أو اللعب وهذا يعكس على توجيه سلوكه أثناء الأداء خصوصا في المنافسات. (11 : 214-215) .

4-2-2 مناقشة الطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي للاعبى التنس على الكراسي المتحركة :

تعد الطلاقة النفسية من الظواهر النفسية الاساسيه التي من خلالها يتم تحديد جميع الانفعالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب ومحاولة التحكم بها من خلال تدريبات المدرب للاعبين للحد منها وتطويرها لكي لا تسبب عائقاً لدى اللاعبين اثناء المباراة وهي مرتكز للاعداد النفسي حيث تبني عليها جميع المواقف التي يتعرض اليها اللاعب اثناء اللعب.

يتضح من خلال الجدول (2) ان العبارة رقم (24) حصلت على اكبر تكرار (نعم) وبواقع (42) بقيمه كا² (71,12) مما يدل على ان المدرب يعود لاعبي التنس على الكراسي المتحركة على زيادة الرغبة في المنافسة ، وتعتقد الباحثة ان المنافسة تعد من الاشياء الضرورية التي يجب ان يركز عليها المدرب لانها تكمل نتائج التدريب التي خاضها اللاعب.

كذلك يتضح ان الفقرة (25) حصلت على اكبر تكرار نعم حيث حصلت على (42) تكرار بقيمه كا² (71,12) مما يدل ان المدرب يعود الرياضيين ان خساره الاشواط الاولى لاتعني خساره المباراة مما يبرهن ان المدرب كان ايجابي في تعويد اللاعبين على ذلك حيث هناك الكثير من اللاعبين خسروا الاشواط الاولى لكن من خلال المثابرة والاصرار استطاع الفوز بالمباراة.

وعبر الباحثون ان لاعبي التنس على الكراسي المتحركة اعطو الفقرتان (24) التي هي (يعودني المدرب على زياده الرغبة في المنافسة) والفقرة (25) والتي هي (يعودني المدرب ان خساره في الاشواط ليست خساره النهائي) تكراراً عاليه في الاجابة (نعم) وذلك لان المنافسة تعتبر من الاشياء الضرورية التي يجب ان يركز عليها المدرب لانها تكمل نتائج التدريب وان خساره الاشواط لاتعتبر خساره المباراة. اما الفقرة (18) فقد حصلت ايضا على ثاني اكبر تكرار (نعم) ويعدد (40) تكرار بقيمه كا² (61,38) مما يعني ان المدرب عود اللاعبين على زياده تركيزهم في بدايه المنافسة وذلك لكي يبين ان زياده التركيز ضروري في بدايه المباريات ليكون اللاعب مستعداً وليبين للمنافس قدرته المهارية والنفسية التي يستطيع من خلالها الفوز عليه.

حيث يمكن ان ندرك ان الطلاقة النفسية تعني التهيئه النفسية الافضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضييه. اي ضروره كبت مصادر الطاقه النفسيه السلبيه من خوف وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول الى الطاقه النفسيه المثلى (الطلاقة) فضلاً عن اظهاره في احسن حالاته للاداء وبذل الجهد. (11): (431)

وحصلت الفقرة (5) على (37) تكرار (نعم) بقيمه كا² (48,58) وهذا يعني ان المدرب يعد الرياضيين بشكل علمي ومدروس وخصوصاً مع المنافسين الاقوياء لكون التنافس مع اللاعبين الاقوياء يشكل صعوبه كبيره على اللاعب والتي تختلف بطبيعته الحال مع المنافس الاقل منه .

وحصلت الفقرة (16) على (36) تكرار (نعم) بقيمه كا² (42,86) مما يعني ان المدرب عود اللاعبين وشجعهم على ان يكون ادائهم بالمنافسه افضل من التدريب وذلك لانه يرى بأن المنافسه هي العامل الحاسم

التي تزيد من اصرارهم على الاداء الجيد للفوز في المباراة لكونها خلاصه ما قام به اللاعب خلال فترات التدريب .

اما الفقرة (1) فقد حصلت على (35) تكرار (نعم) وبقيمه كا $(41,38)^2$ مما يدل ان المدرب ينمي ويهتم بتدريبات الثقة بالنفس للاعبين وان بناء الثقة بالنفس ضروريه في الاعداد النفسي للرياضيين لزيادة طاقاتهم الايجابيه لان تمتع اللاعبين بالثقة بالنفس يمنح اللاعب القدره على اللعب بجديه مع المنافس ويعطي انطباع للمنافس بانه قادر على التغلب عليه وتحقيق النتيجة.

وأيضاً حصلت الفقرة (6) على (35) تكرار (نعم) بقميه كا $(41,38)^2$ اي ان المدرب يعود اللاعبين على ان الفشل ليس نهايه المطاف وان هناك فرص كثيره لتحقيق رغباتهم والفوز في المباريات الاخرى سواء في بداية المباراة او حتى في نهايتها ومن الممكن ان تكون بداية جديده لكل لاعب للحصول على الفوز في المنافسات اللاحقه اذا استطاع ان يستعد جيداً ويعد نفسه بدنياً ومهارياً ونفسياً.

وكذلك يتضح ان الفقرة (17) حصلت على (35) تكرار بقميه كا $(39,52)^2$ مما يعني ان المدرب يعود لاعبي التنس على الكرسي المتحركه على وضع الاهداف لكل تدريب ومنافسه لتحقيقها والوصول اليها اثناء الاداء لان وضع وتحقيق الاهداف المرحلية يساهم في تحقيق الاهداف النهائي وهي الطريق الصحيح لتصحيح المسار الذي عليه اللاعب .

وحصلت الفقرة (4) على (34) تكرار (نعم) وبقيمه كا $(36,98)^2$ وهذا يعني ان المدرب يعمل على تنميه وتطوير الانتباه لدى اللاعبين اثناء التدريبات، كما تعتقد الباحثة ان كلما زاد الانتباه لدى اللاعبين زادت فرصهم للفوز في المباراة وان اي تشتيت للانتباه قد يؤدي الى اختلال وعدم توازن اللاعب وانه يعد من العمليات العقلية المهمه حتى تساعده في تحقيق الانجازات الرياضية.

اما الفقرة (2) فقد حصلت على (32) تكرار (نعم) بقميه كا $(27,92)^2$ مما يعني ان المدرب استطاع ان يعود الرياضي على عزل الافكار التي تشتت الانتباه لديهم من خلال التدريبات لكي يستطيعون خوض اي منافسه بتركيز عالي لان تشتيت الانتباه يساهم في ضعف الاداء للاعب .

كذلك حصلت الفقرة (8) على (32) تكرار (نعم) وبقيمه كا $(31,12)^2$ اي ان المدرب يهتم باللاعبين قبل المنافسات الرسميه بشكل اكبر وتطوير الاعداد النفسي لديهم من خلال التدريبات اضافة الى الجانب البدني والمهاري لما للمنافسة المهمه من اهمية لدى الرياضي والنادي حيث من خلالها يتضح المستوى الحقيقي للرياضي مهارياً وبدنياً ونفسياً.

وايضاً حصلت الفقرة (14) على (32) تكرار نعم وبقيمه كا $(31,12)^2$ اي ان المدرب عود اللاعبين على انتظار المنافسه بأجواء ايجابيه وزياده الحماس لديهم وتشجيعهم للفوز في المباراة لان الاجواء الايجابية تشعر الرياضي بالرغبة والتحمدي في تحقيق الانجازات الرياضية العاليه .

وايضاً حصلت الفقرة (23) على (32) تكرار (نعم) وبقيمه كا $(31,12)^2$ مما يعني ان المدرب يعمل على تعويد اللاعبين على الاسترخاء وتعتقد الباحثه ان الاسترخاء النفسي والعقلي والبدني مهم قبل الدخول الي اي منافسه كانت وازاله اي تفكير سلبي قد يؤثر على اللاعبين فضلا عن شعور الرياضي بالاسترخاء هو البدايه الصحيحه للتخلص من اي توتر مما يساهم في قدرته على العطاء بشكل افضل.

اما الفقرة (7) فقد حصلت على (30) تكرار (نعم) بقيمه كا $(23,66)^2$ اي ان المدرب يعمل على خلق منافسات تجريبيه وكانها منافسات حقيقيه وذلك لكي يساعدهم على التعايش والتعود مع اجواء المنافسات وابعاد عامل القلق والخوف عند اللاعبين والتعود على المنافسات الحقيقيه وان الشعور بالتحدي والرغبه بالفوز يساهم في تهيئه الرياضي للمستقبل وليعوده على التعامل مع كافه الظروف اثناء المنافسة.

وايضاً الفقرة (26) حصلت على (30) تكرار (نعم) بقيمه كا $(28,06)^2$ وهذا يعني ان المدرب عود اللاعبين على الكفاح لتغير النتيجة حتى وان كان المنافس متقدم عليهم اي ان هناك فرصه كبيره لكسب المباره والفوز بها مادام هناك وقت للمباراه .

وايضاً يتضح ان الفقرة (28) حصلت على (30) تكرار (نعم) بقيمه كا $(24,86)^2$ مما يدل ان المدرب قام بأعطاء اللاعبين الحريه الكامله لخلق افكار جديده تساعدهم على تطوير انفسهم اثناء اللعب وهذا يساعدهم على تنميه ثقتهم بأنفسهم لانهم أعرف الناس بمستواهم الحقيقي.

اما الفقرة (3) حصلت على (28) تكرار (نعم) بقيمه كا $(19,38)^2$ اي ان المدرب يستطيع ان يتحكم بأنفعالات اللاعبين وخصوصاً في المواقف الصعبه في المنافسات وذلك لأبعاد الجانب السلبي الذي يؤثر على اللاعبين اثناء اللعب.

4-2-3 مناقشة نتائج علاقة الطلاقة النفسية بالمهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة :

يتضح من خلال الجدول (3) والذي يبين ان هناك معامل ارتباط معنوي ايجابي بين الطلاقة النفسية والمهارات الهجوميه مما يدل على ان كلما تمتع اللاعب بالطلاقة النفسية كلما استطاع من اداء المهارات بشكل افضل، ويذكر الباحثون ان هذه الظواهر تعد من الظواهر المهمه التي من المفروض ان يمتلكها اللاعب ويقوم المدرب بأعدادها في الوحدات التدريبيه لانها تساهم في تطوير قدراته النفسية والمهاريه مما يمكنه من اداء مامطلوب منه بأفضل مايمكن .

"ويحتاج الرياضي الى تعبئه طاقاته النفسيه بقدر حاجته لتعبئه قواه البدنيه للمنافسه وان اي اختلال في التوازن بينهما سيؤدي حتما الى عدم الوصول الى التعبئه البدنيه النفسيه والتي هي افضل تهيئه نفسيه للاعب لتحقيق الاداء الجيد في المنافسه الرياضيه،". (9: 154)

ذكر احمد سمير الجراح بأن هناك علاقه وطيده بين الطلاقة النفسية والاداء الامثل لدى اللاعبين ويظهر ذلك من خلال ان حاله الفعاله للطلاقة النفسية لها اثر كبير في تطوير الاداء ووصوله الى مستوى تحقيق

البطولات، وان اللاعبين الذين يتمتعون بطلاقة نفسيه عاليه يكون لديهم حافز كبير لانجاز الانشطه الرياضيه المختلفه وخاصه الانشطه الخاصه التي تتصف بالتحدي وروح المنافسه. (1: 15)

5_ الاستنتاجات والتوصيات :-

1_5_ الاستنتاجات :-

بعد تطبيق مقياس واستبيان الطلاقة النفسية توصلنا للاستنتاجات التاليه:-

١ - تمتع لاعبي التنس على الكراسي المتحركة بالطلاقة النفسية كون متوسطهم الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي وبدرجه معنويه .

٢ - مدربو التنس على الكراسي المتحركة خذو بعين الاعتبار الطلاقة النفسية كمرتكز للاعداد النفسي من خلال بعض المؤشرات منها :

أ - زياده الرغبه في المنافسه وان خسارة اشواطها الاولى لاتعني نهايتها ولا بد من زياده التركيز فيها وخصوصاً في بداية المنافسه .

ب - الاعداد النفسي وخصوصاً الثقة بالنفس لدى اللاعبين والتشجيع في المنافسه وان الفشل ليس نهاية المطاف ونضع لكل منافسه هدف مناسب .

٣ - هناك علاقة ايجابية معنويه بين الطلاقه النفسيه المروده النفسيه واداء المهارات الهجوميه بالتنس على الكراسي المتحركه .

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات نوصي بما يلي :-

١ - زياده الاهتمام بتطوير الطلاقة النفسية لما لها من اهميه في الاعداد النفسي للاعبي التنس على الكراسي المتحركة .

٢ - خلق اجواء ايجابيه في التدريب لما له من اهمية في رفع الحالة المعنويه للاعبي التنس على الكراسي المتحركة .

٣ - البحث في اساليب اخرى الغرض منها الاعداد النفسي للاعبي التنس على الكراسي المتحركة

٤ - اجراء دراسات حول ظواهر نفسيه اخرى للاعبي التنس على الكراسي المتحركه .

المصادر:

1- احمد سمير احمد جرادات . العلاقه بين الطلاقه النفسيه والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي انديه

المحترفين لكره القدم في فلسطين : رساله ماجستير، جامعه النجاح الوطنيه ، نابلس ، فلسطين ، 2012 .

2- اسامه ربيع امين . التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي spss : الجزء الأول ، جامعه المنوفية ، القاهره ، 2009 .

3- اسامه كامل راتب . النشاط البدني و الاسترخاء : دار الفكر العربي ، القاهره ، 2004 .

- 4- صدقي نور الدين محمد. علم نفس الرياضه (المفاهيم النظرية - التوجيه والارشاد - القياس) : ط1،المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية،2004.
- 5- عبد الستار جبار الضمد. البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي:دار شموع الثقافة، ليبيا، 2002.
- 6- عبد العزيز عبد المجيد محمد .الطلاقه النفسية: ط2، مدينه النصر ،القاهره، 2008.
- 7- صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب . التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج (Spss) : ط 1 ، دار الشروق للنشر، الاردن ، 1988.
- 8- قاسم المندلوي واخرون . الاختبارات والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه: وزاره التعليم العالي والبحث العلمي، جامعه بغداد، بيت الحكمه، 1989.
- 9- محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم. علم النفس الرياضي : ط1 ، دار الضياء للطباعه والتصميم، النجف ، 2009م ..
- 10- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي : مركز الكتاب للنشر، القاهره ،1998.
- 11- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي : ط10، دار المعارف ،القاهره ، 1999.
- 12- ممدوح عبد المنعم ، عيسى عبدا لله جابر . المقياس والتقويم النفسي والتربوي : مكتبة الفلاح ، للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1995 .
- 13- وليد عبد الرحمن خالد . تحليل بيانات الاستبيان باستخدام البرنامج الاحصائي spss : الندوة العالمية للشباب الإسلامي ، السعودية ، 2008 .
- 14- ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية : ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007
- 15-Anastasia, A: op ,p 204.
- 16-Csikszentmihalyi : Flow the psychology of optimal experience , New york ,Harper nd row publishers ,m 1990.
- 17-<https://www.youtube.com/watch?v=8bowLnpPJ8U5/7/2014>.