



جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>
مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718



الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك م.م خيري أحمد سليم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة دهوك, khairi.saleem@uod.ac

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك. والعلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعته البحث. ويعد اختيار عينة البحث من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ أن الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في نجاح عمل الباحث حين تقوم بتطبيق خطوات او مفردات بحثها عملياً، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بلاعبي أندية كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك والبالغ عددهم (4) أندية وهي (دهوك ، غاره ، زاخو ، اكاومية بيرس) والبالغ عددهم (79) لاعباً وتم استبعاد اكاومية بيرس والبالغ عددهم (16) لاعباً لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد عينة البحث (63) لاعباً وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية. وبعد إجراء المعالجات الأحصائية للمقياسين توصل الباحث:

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الطلاقة النفسية ومستوى الأيجابية.
يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة الاهتمام باللاعبين من خلال وضع برامج أرشادية هدفها رفع وتنمية مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية لكي يتمكنوا من التعامل ومواجهة المواقف والضغوطات العامة.

الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية ، مستوى الايجابية ، كرة القدم.

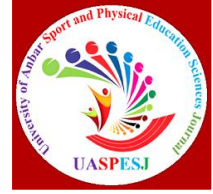
Psychological fluency and its relationship to the level of positivity among soccer players for the youth group in Dohuk Governorate

Khairi Ahmed Saleem

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Duhok

Abstract

The research aims to identify the level of psychological fluency and the level of positivity of soccer players for the youth group in Dohuk Governorate. And the relationship between psychological fluency and the level of positivity among soccer players for the youth group in Dohuk Governorate. The researcher used the descriptive method for its suitability and the nature of the research. The selection of the research sample is one of the important matters in any scientific research, as the correct selection of the research sample is one of the pillars and important



factors in the success of the researcher's work when it applies the steps or vocabulary of its research in practice. (4) clubs (Dohuk, Gara, Zakho, Pierce Academy) with a total of (79) players, and the Pierce Academy, with a total of (16) players, was excluded for their participation in the exploratory experiment, and thus the number of the research sample is (63) players, and the sample was chosen in a deliberate manner. After conducting statistical treatments for the scale, the researcher reached:

- There is no significant correlation between the measures of psychological fluency and the level of positivity.

The researcher recommends the following:

- The need to pay attention to the players through the development of counseling programs aimed at raising and developing the level of psychological fluency and the level of positivity so that they can deal and face public situations and pressures.

Keywords: psychological fluency, level of positivity, football.

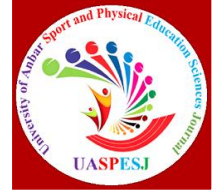
1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

بدأ الاهتمام بعلم النفس باعتباره علماً مهماً في تحقيق التفوق في المجال التربوي والتعليمي فهو يعد أحد القواعد المهمة في عملية الأعداد النفسي للفرد وبدونه من الصعب تحقيق الاستقرار النفسي وفي شتى ميادين الحياة ومنها عملية التدريس إذ يعد التعليم العامل الرئيسي في تطوير المجتمعات فهو الأساس لأي بناء ومن المعلوم أن أكثر المجتمعات تقدماً في كافة التخصصات تعطي اهتماماً كبيراً وفاعلاً في العملية التعليمية، إذ يرى الخبراء والمختصين في التربية الرياضية أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى فهم الأهداف والمستوى الذي يتبعها المرءون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى والطرق التي يمكن أن تتبع في تدريسها. (1). ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، إذ يأتي في مقدمة العلوم المساعد للاهتمام بمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (2). وأصبح واضحاً أن الطلاقة النفسية يعد ناحية إيجابية للطاقة النفسية والتي ممن الممكن أن تزيد دافعية اللاعبين في المباراة، وخاصة لاعبي كرة القدم التي لا يغيب عن أي متابع لها أنها لعبة تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط، والفوز بالمباراة، فالطلاقة هي الجزء الإيجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية ما يؤثر في انقياد الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً، وبانفعالات

¹ علي الديري؛ علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن، 1993، ص343.

² محمد نصر الدين رضوان؛ محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1994، ص53.



الإيجابية يمكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء. (3). ويذكر (اسامة كامل ، 2004) أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي إذ يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية. (4) ويعد مفهوم مستوى الإيجابية في المجال الرياضي من المفاهيم الحديثة التي تركز على اللاعبين باعتبارهم كائنات متكاملات يسعون إلى تحقيق ذاتهم في كل مستويات وجودهم وأن لكل لاعب إمكانات وقدرات يحتاج إلى توظيفها وترجمتها على أرض الواقع أثناء عملية التدريب والمنافسة الرياضية لتحقيق ذاته واعتماده على نفسه والشجاعة والتصميم والتي هي من قواعد إرساء الثقة بالنفس عند اللاعبين، ومن هنا يعد موضوع مستوى الإيجابية في الشخصية إحدى أهم المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس الإيجابي والرياضي إذ يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب للأداء الرياضي معرفة التركيبية السيكولوجية التي أهمها خصائص السمات الإيجابية عند اللاعبين. (5). ويشير (محمود عبده ، 2019) أن علم النفس الإيجابي يعد من الدراسات العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والسمات الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية والتي تعمل على تنمية هذه الخبرات والسمات والاتقاء بها لتكوين فرد ذو شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً (6). ومن خلال ما تقدم و انطلاقاً من المفاهيم الأساسية للسلوك الأنساني و الرياضي و الاجتماعي نجد ان للناحية النفسية دوراً كبيراً في تعلم كرة القدم على الرغم من انها رياضة جميلة و محببة وشعبية مما ينتج عنها حالة نفسية غير مستقرة. ومن هنا تبرز أهمية البحث وذلك من خلال التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك لكونهما من الظواهر المهمة في التأثير على سلوك المتعلمين.

1-2 مشكلة البحث

تعد المنافسة الرياضية هي محصلة كل الجهود التي تبذل في أي لعبة أو فعالية رياضية والتي يحاول اللاعب من خلالها الوصول إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الانجاز الرياضي، وإن الاعداد النفسي الجيد في المجال الرياضي للاعب له دور كبير في تحديد مستوى الاستعداد النفسي له وتجاوز الحالات النفسية التي يمر بها ، لذا فمن خلال اطلاع الباحث لمختلف الدراسات والبحوث العلمية التي اجريت في مجال التدريب الرياضي من ناحية وعلم النفس الرياضي من ناحية اخرى ، لاحظ ان هذه الدراسات تتناول الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية كل على حدا، و في الوقت نفسه و من خلال عمل الباحث في مجال تدريب بعض الأندية الرياضية لاحظ في المباريات المختلفة بكرة القدم ان هناك ضعف في الاهتمام في الجوانب النفسية لدى

³ عامر سعيد واخران الخيكاني: الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (1)، المجلد (5)، جامعة بابل، 2006، ص2.

⁴ أسامة كامل راتب: النشاط البدني و الاسترخاء، مدخل لموا جهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص75.

⁵ نور كنعان محمود؛ نيراس يونس محمد: مستوى الإيجابية لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع عشر، 2023، ص394.

⁶ محمود عبده حسن العريزي : علم النفس الإيجابي، ماهيته اسمه، افتراضاته تطبيقاته، مجلة الاندلس للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (6)، العدد (22) جامعة الاندلس للعلوم التقنية، اليمن، ص10.



لاعبى كرة القدم إذ يتعرض اللاعب لدرجات مختلفة من الاستثارة الانفعالية خلال المنافسات و كذلك حدوث تغيرات ملحوظه في مستوى الطاقة النفسية لديه، ولأجل ذلك دأب الباحث الي معرفة الطاقة النفسية لدى اللاعبين وعلاقتها بمستوى الايجابية ، وهل تؤثر احدهما على الأخرى من اجل تجاوز الحالات السلبية التي تحدث وإيجاد المستوى المناسب من الطاقة النفسية للاعب والفريق ككل من اجل الوصول الي مستوى الانجاز الجيد.

3-1 أهداف البحث

- التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي كره القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.
- التعرف على مستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.
- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.

4-1 تساؤلات البحث

- هل يوجد مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.
- هل يوجد مستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: فرق الشباب في المحافظة دهوك.

2-5-1 المجال الزمني: 2022/8/25 - 2023./4/29

3-5-1 المجال المكاني: الملاعب الرياضية لأندية محافظة دهوك.

6-1 تحديد المصطلحات

- **الطلاقة النفسية:** هي حالة نفسية يمكن اكتسابها و تطويرها من خلال تعلم الفرد كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية، وتعليمه التركيز على الجوانب الإيجابية بواجباته الحركية و الأداء، وتجنب نشئت الانتباه في أمور لا علاقة لها بالواجبات و الأداء الذي يقوم به، وتزويده بالمعروف والمعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله و جسمه.⁽⁷⁾
- **مستوى الإيجابية:** هو القدرة على الإطلاع بالمسؤولية واتخاذ القرار بعد تريث وتفكير... والقدرة على مواجهة المواقف الجديدة في حدود المرونة المتاحة وكذلك القدرة على العطاء والإحساس بالآخرين والاعتزاز بهم والانتماء إليهم ورعايتهم في أمور حياتهم في ضوء معاييرهم وعاداتهم.⁽⁸⁾
- **كرة القدم:** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، ومن الناحية الاصطلاحية، وتعرف كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها، رومي جميل (كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع).⁽⁹⁾

⁷ صدقي نور الدين : علم النفس الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2004، ص216.

⁸ سامية القطان: دراسة لمستوي التوكيدية لدي طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعة القاهرة، دار الثقافة للطباعة، 1981، ص67.

⁹ شنان محمد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، جامعة البويرة، 2019، ص7

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

يعد اختيار عينة البحث من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ أن الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاح عمل الباحث حين تقوم بتطبيق خطوات او مفردات بحثها عملياً، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بلاعبى أندية كرة القدم فئة الشباب في محافظة دهوك والبالغ عددهم (4) أندية وهي (دهوك ، غاره ، زاخو ، اكاديمية بيرس) والبالغ عددهم (79) لاعباً وتم استبعاد اكاديمية بيرس والبالغ عددهم (16) لاعباً لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد عينة البحث (63) لاعباً وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية. والجدول (1) يوضع حجم مجتمع وعينة البحث.

جدول (1) يبين حجم مجتمع وعينة البحث للأندية كرة القدم في محافظة دهوك لفئة الشباب

ت	النادي	عدد لاعبي	النسبة %	عينة النهائية
1	دهوك	22	34.920%	63
2	غاره	19	30.158%	
3	زاخو	22	34.920%	
	المجموع	63	99.998%	

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

يقصد بالأدوات الوسيلة التي يجمع الباحث بواسطتها البيانات المطلوبة والأدوات التي استعان بها الباحث في بحثهم الحالي وهي:

- المصادر العربية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية.
- مقياسي الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية كما في الملحق (2) .
- فريق العمل المساعد كما في الملحق (3).
- استماره استبيان اراء الخبراء والمحكمين كما في الملحق (1) .
- استماره جمع وتقريغ البيانات .استمارات لتقريغ بيانات المقياس.
- الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب).

4-2 المقاييس المستخدمة

1-4-2 الطلاقة النفسية: أعتد الباحث في هذه الدراسة على مقياس الطلاقة النفسية وان المقياس بالأساس تم تصميمه من قبل (اسامة كامل ، 2004) ⁽¹⁰⁾ يتكون المقياس بالأصل من (72) فقرة تهدف لقياس الطلاقة

¹⁰ أسامة كامل راتب, مصدر سبق ذكره.



النفسية لدى الأفراد وتكون الإجابة عليها من خلال اختيار احدى ثلاثة بدائل ودرجة الموافقة هي (كبير، متوسطة، قليلة)، ويتكون هذه المقياس من الفقرات الايجابية والاسلبية والدرجات للفقرات الايجابية هي (3، 2، 1)، وللفقرات الاسلبية هي (1، 2، 3)، واذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (72 - 216) درجة، واعدى درجة هي (216) واول درجة هي (72)، علماً أن الوسط الفرضي للمقياس هو (144) درجة.

2-4-2 مستوى الايجابية: أعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياس بمستوى الايجابية وان المقياس بالأساس تم تصميمه من قبل (إبراهيم محمد، 2002) ⁽¹¹⁾ يتكون المقياس بالأصل من (88) فقرة تهدف لقياس المستوى الإيجابي لدى الأفراد وتكون الإجابة عليها من خلال اختيار إحدى اربعة بدائل ودرجة الموافقة هي (تنطبق على كثيراً، تنطبق على الى حد ما، تنطبق على قليلاً، لا تنطبق على اطلاقاً)، ويتكون هذا المقياس من الفقرات الايجابية والاسلبية والدرجات للفقرات الايجابية هي (1، 2، 3، 4) وللفقرات الاسلبية هي (1، 2، 3، 4). اذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (88 - 352) درجة، واعدى درجة هي (352) واول درجة هي (88)، علماً أن الوسط الفرضي للمقياس هو (220) درجة.

2-5-2 الخصائص السيكومترية للمقياسين

1-5-2 الصدق الظاهري: ويتحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس، قبل تطبيقه، على مجموعة محكمين الذين يتمتعون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الصفة أو الخاصية المراد قياسها. ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم (85% فأكثر عادة) ليصبح الحكم موضوعياً. ولتحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الحاجة الى المعرفة، من خلال عرض المقياس (الطلاق النفسية و مستوى الايجابية) بصورته الأولية على مجموعة من السادة أصحاب الخبرة والمحكمين وذوي الاختصاص المتخصصين في علم النفس الرياضي ملحق (1). وفي ضوء ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات.

2-5-2 الثبات: يعد المقياس ثابتاً اذا اعطى النتائج نفسها تقريباً اذا اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم في مرتين ⁽¹²⁾. وقد استخرج الباحث الثبات بطريقة إعادة الاختبار. وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من أفراد، ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين على التطبيق الاول ⁽¹³⁾. ولعرض استخراج معامل الثبات مقياس الطلاقة النفسية بهذه الطريقة، تم تطبيق المقياس على (9) لاعبين، في تاريخ (2022/12/24) يوم السبت واعدت تطبيقه مرة اخرى بتاريخ (2023/1/7) يوم السبت بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، ومن ثم يحسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الأفراد في التطبيق الاول والتطبيق الثاني، وبلغ معامل الارتباط للمقياس الطلاقة النفسية (0.586^*) ومستوى الدلالة (0.017). وبلغ معامل الارتباط للمقياس مستوى الايجابية (0.840^{**}) ومستوى الدلالة (0.000). وهذه اشارته بأن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات.

¹¹ إبراهيم محمد عيد: الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة، القاهرة، مصر، 2002.

¹² هادي مشعان ربيع؛ فتاح اسماعيل أحمد: القياس والتقويم في التربية والتعليم، الطبعة الأولى، الاردن، عمان، دار الزهران، 2008، ص190.

¹³ سعد عبد الرحمن: القياس النفسي (النظرية و التطبيق)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص166.

6-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2023/1/14) على فريق الشباب باكاديمية بيرس و قوامها (16) لاعباً خارج عينة البحث للتعرف على مدى وضوح المحاور و فقرات العينة ومدى استجاباتهم للمقياس بصورته النهائية.

7-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (2023/1/28-21). إذ قام بتوزيع استمارة الاستبيان للمقياسين على عينة البحث.

8-2 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدمين الآتي:

- نسبة المئوية
- اختبار (T)
- المتوسط الحسابي
- نسبة الخطأ
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- قيمة المتوسط الفرضي

3- عرض ومناقشة النتائج

3 – 1 عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحث ومناقشتها في ضوء الدراسات النظرية ونتائج الدراسات السابقة ولأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق مقياسي الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية الذي استعمل كأداة في البحث، وأظهرت نتائج تحليل البيانات الواردة من الحاسبة وعن طريق برنامج (SPSS).

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المتوسط الفرضي وقيمة الفرق (T) ومستوى الدلالة للطلاقة النفسية لدى عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي	قيمة الفرق (T)	مستوى الدلالة	الدلالة
الطلاقة النفسية	183.047	19.292	144	16.065	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى الدلالة ≥ 0.05 ، وبدرجة الحرية =62

من الجدول (2) أعلاه يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي (183.047) أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (144)، وأن قيمة اختبار (T) (16.065) للفروق أكبر من مستوى الدلالة (0.005) مما يدل على وجود الطلاقة النفسية لدى عينة البحث.

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة المتوسط الفرضي وقيمة الفرق (T) ومستوى الدلالة لمستوى الايجابية لدى العينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي	قيمة الفرق (T)	مستوى الدلالة	الدلالة
مستوى الايجابية	236.285	63.708	220	2.029	0.047	معنوي

معنوي عند مستوى الدلالة ≥ 0.05 ، وبدرجة الحرية = 62

من الجدول (3) أعلاه يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي (236.285) أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (220)، وأن قيمة اختبار (T) (2.029) للفروق أكبر من مستوى الدلالة (0.047) مما يدل على وجود مستوى الايجابية لدى عينة البحث.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (r) المحسوبة وقيمة (sig) للمقياسي (الطلاق النفسية و مستوى الايجابية) لدى العينة البحث

طلاب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (r)	مستوى الدلالة	الدلالة
الطلاق النفسية	63	183.047	19.292	-0.127	0.322	غير معنوي
مستوى الايجابية	63	236.285	63.708			

معنوي عند مستوى الدلالة ≥ 0.05

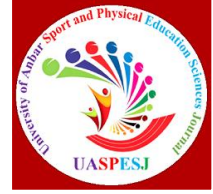
من جدول (4) بين عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الدراسة، لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05).

3 – 2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج المتعلقة بهدف الاول من البحث توجد دلالة معنوية لصفة (الطلاق النفسية) لدى عينة الدراسة.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج المنطقية الى أمور عدة تنطبق مع المنطق ومع الواقع او المناخ العام الذي يعيشه اللاعبون من ضغوط وتغيرات اقتصادية وسياسية واجتماعية وعلمية إذ ان التغيرات الاقتصادية تلعب دورا كبيرا في تأثيره النفسي على اللاعب ، لاسيما ان هناك العديد من اللاعبين يعتمدون على انفسهم في تلبية متطلباتهم المادية.

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



ويحتاج الرياضي الى تعبئه طاقاته النفسيه بقدر حاجته لتعبئه قواه البدنيه للمنافسه وان اي اختلال في التوازن بينهما سيؤدي حتما الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية والتي هي افضل تهيئة نفسية للاعب لتحقيق الاداء الجيد في المنافسه الرياضيه".⁽¹⁴⁾.

ذكر (احمد سمير, 2012) أن هناك علاقة وطيدة بين الطلاقة النفسية والاداء الامثل لدى اللاعبين ويظهر ذلك من خلال ان الحالة الفعالة للطلاقة النفسية لها اثر كبير في تطوير الاداء ووصوله الى مستوى تحقيق البطولات، وان اللاعبين الذين يتمتعون بطلاقة نفسية عالية يكون لديهم حافز كبير لانجاز الانشطه الرياضيه المختلفه وخاصة الانشطة الخاصة التي تتصف بالتحدي وروح المنافسه.⁽¹⁵⁾ وكما أظهرت النتائج المتعلقة بهدف الثاني من البحث توجد دلالة معنوية لصفة (مستوى الايجابية) لدى عينة الدراسة.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما يمتلكه اللاعبون من ثقة بالنفس و من إمكانيات وقدرات كبيرة على المستوى البدني والمهاري والنفسي وكذلك من إصرار عالي وثقتهم بنفسهم في تحقيق الوصول إلى أهدافهم المنشودة من خلال عملية التدريب والمنافسة الرياضية وان مستوى الايجابية لديهم يسير جنبا إلى جنب مع النمو العقلي والاجتماعي والعاطفي عند اللاعبين وذلك من خلال الظروف المناسبة والمشجعة من قبل إدارة الأندية والاتحادات الرياضية لهم لذلك فان مستوى الايجابية لا يقف عند حد معين وإنما هو دائم النمو بنمو تقدم اللاعبين في الخبرة التي هم عليها فضلا عن ذلك فان الضغوط النفسية الواقعة على كاهل هذه الفئة من اللاعبين والتي تتطلب منهم أثبات وجودهم من خلال العديد من التحديات والمواقف التي يواجهها والتي تعمل وبشكل كبير جدا على رفع مستوى الايجابية لديهم.

وتشير (عزريل، 2012) ان عملية التدريب الرياضي وما تحتويه من مهارات وتمارين تزيد من إكساب اللاعبين المهارة وتطبيقها بدقة متناهية والتي تلعب دورا بارزا في زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وبالتالي الارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والقدرة على ابتكار حلول ومواجهة المواقف المختلفة على أرضية الملعب فمرور اللاعبين بخبرات لعمليات تدريبيه وتنافسية يزيد من قدراتهم وإمكانياتهم الإبداعية والناجحة عن تفاعل عوامل عقلية وشخصية واجتماعية وان مثل هذا التفاعل يؤدي بدوره الى نتائج عديدة أو القدرة على إيجاد حلول جديدة للمشكلات النظرية والتطبيقية في أي مجال من المجالات العملية والحياتية".⁽¹⁶⁾

وأظهرت النتائج المتعلقة بهدف الثالث من البحث لا توجد دلالة معنوية بين صفتين (الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية) لدى عينة الدراسة. ويعزو الباحث سبب ذلك انه وفي الكثير من الاحيان ان اللاعب يمكنه التفوق من الناحية النفسية بصفة عن صفة اخرى، اي انه يمتاز بإملاكه صفة بدرجة كبيرة اكثر من غيرها من الصفات والسمات النفسية.

¹⁴ محمد جاسم عرب؛ حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط 1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2009، ص154.

¹⁵ احمد سمير احمد جرادات: العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي انديه المحترفين لكره القدم في فلسطين، رساله ماجستير، جامعه النجاح الوطنيه، نابلس، فلسطين، 2012، ص15.

¹⁶ ريم مصطفى محمد عزريل : العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الايجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رساله ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعه النجاح الوطنية، 2012، ص83.



4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

بعد إجراء المعالجات الإحصائية للمقياسين توصل الباحث:

- ان لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية محافظة دهوك يمتلكون طلاقة نفسية عالية.
- ان لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية محافظة دهوك يمتلكون مستوى الإيجابية.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الطلاقة النفسية و مستوى الإيجابية.

2-4 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة الاهتمام باللعبين من خلال وضع برامج أرشادية هدفها رفع وتنمية مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الإيجابية لكي يتمكنوا من التعامل ومواجهة المواقف والضغوطات العامة.
- يوصى الباحث بفتح مركز نفسي او وحدة ادارية في الاندية تهتم بالامور النفسية للاعبين لما لها دور على اللاعب سواء بالايجاب او السلب.
- اجراء بحوث مشابهة تدرس السمات النفسية الاخرى لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية محافظة دهوك.

المراجع

- إبراهيم محمد عيد: الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة، القاهرة، مصر، 2002.
- احمد سمير احمد جرادات: العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء البدني والمهاري لدى لاعبي انديه المحترفين لكره القدم في فلسطين، رساله ماجستير، جامعه النجاح الوطني، نابلس، فلسطين، 2012.
- أسامة كامل راتب: النشاط البدني و الاسترخاء، مدخل لموا جهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.
- ريم مصطفى محمد عزريل : العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012.
- سامية القطان: دراسة لمستوي التوكيدية لدي طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعة القاهرة، دار الثقافة للطباعة، 1981.
- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي (النظرية و التطبيق)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- شنان محمد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، جامعة البويرة، 2019.
- صدقي نور الدين : علم النفس الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2004.
- عامر سعيد واخران الخيكاني: الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (1)، المجلد (5)، جامعة بابل، 2006.

- علي الديري؛ علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، ط1، دار الفرقان للنشر و التوزيع، الأردن، 1993.
- محمد جاسم عرب؛ حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي، ط 1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2009.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط 10، دار المعارف، القاهرة، 2019.
- محمد نصر الدين رضوان؛ محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1994.
- محمود عبده حسن العزيزي : علم النفس الايجابي، ماهيته اسمه، افتراضاته تطبيقاته، مجلة الاندلس للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (6)، العدد (22) جامعة الاندلس للعلوم التقنية، اليمن.
- نور كنعان محمود؛ نيراس يونس محمد: مستوى الايجابية لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع عشر، 2023.
- هادي مشعان ربيع؛ فتاح اسماعيل أحمد: القياس والتقويم في التربية والتعليم، الطبعة الأولى، الاردن، عمان، دار الزهران، 2008.

الملاحق

الملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين التي عرضت عليهم الاستبيان

ت	الأسم الثلاثي	التخصص أو الخبرة	مكان العمل
1	أ.د.احمد قاسم محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك
2	أ.د. اويد عوديشو اسي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك
3	أ.د. جاجان جمعة محمد	علم النفس النمو	كلية التربية الاساسية /جامعة دهوك
4	د. وارهيل عاصم محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك
5	د. فلاح سعدون عمر	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك
6	د. بهزاد احمد صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك
7	م.د عماد الاتروشي	الصحة النفسية	كلية العلوم الانسانية /جامعة دهوك

ملحق (2) يبين مقياسي الطلاقة النفسية ومستوى الايجابية بصورة النهائية

أولاً: مقياس الطلاقة النفسية:

ت	العبارات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
2	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
3	أستطيع التحكم في انفعالات عند المواقف الصعبة في المنافسة			
4	ارتكب اخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
5	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	احتفظ بهدوني عند مواجهة المنافس الصعبة			

			لدى المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	7
			ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر	8
			أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	9
			يتميز أدائي بال إتقان والدقة في المنافسة	10
			أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	11
			أشعر بأنني مرتبك في المنافسة	12
			أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة	13
			أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة	14
			لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	15
			أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	16
			يقلقتني أداء الآخرين في مستوى أدائي	17
			يسهل إثارتى أثناء المنافسة	18
			أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	19
			يصعب على التركيز في بعض مواقف المنافسة	20
			أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة	21
			لدى القدرة علي ضبط النفس	22
			أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	23
			أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة	24
			نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	25
			أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور	26
			أنتظر المنافسة بشوق ورغبة	27
			لا أستطيع التحكم في انفعالي عندما يضايقني أحد المنافسين	28
			أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	29
			لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	30
			يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي	31
			أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين	32
			يسهل استئثارتي في مواقف الأداء الصعبة	33
			أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة	34
			أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة	35
			أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	36
			أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	37
			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	38
			لدى القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	39

	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	40
	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة	41
	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	42
	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	43
	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أقل المنافسة	44
	يصعب علي إتقان الاداء أثناء المنافسة	45
	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	46
	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المنافسة	47
	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	48
	أحسن التصريف في اللحظات الحجة من المنافسة	49
	أنا واثق من أدائي الجيد	50
	صياح الجمهور يشئت انتباهي	51
	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	52
	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	53
	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	54
	لدي المقدرة علي تحقيق أفضل أداء في المنافسة	55
	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	56
	أشعر بأن جسدي متوتر	57
	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة	58
	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	59
	أنا غير متأكد من قدراتي و مهاراتي الرياضية	60
	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشئت انتباهي	61
	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	62
	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	63
	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	64
	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	65
	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس	66
	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس	67
	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة	68
	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	69
	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة أو المنافسة	70
	أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	71
	يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة	72

ثانياً: مقياس مستوى الأيجابية:

لا تنطبق علي اطلاقاً	تنطبق علي			العبارات	ت
	قليلاً	الى حد ما	كثراً		
				اعبر عن أفكارى ببسر ووضوح.	1
				يتصف عملي بالجدية.	2
				أعبر عن رأيي حتى لو كان مخالفاً لرأي الأغلبية.	3
				لدي القدرة على أن أجد لحياتي معنى وهدفاً.	4
				أنا دائم البحث والإطلاع.	5
				أسهم على التغيير باستمرار.	6
				عندما أخطئ أتمادى في الخطأ غير مهتم بقيمة أو معنى.	7
				من السهل أن أعبر عن رأيي بصراحة. أشعر بقوة وجودي وسط الناس.	8
				أنا شخص ممتلئ حبا وحنانا مع من أحبهم.	9
				الأتقيد بأسلوب الآخرين في العمل والمذاكرة	10
				أشعر بالاستقلالية عندما أقوم بعمل.	11
				إصرار الفرد على النجاح رغم الفشل يحقق له النجاح.	12
				يسهل علي التعرف على نقاط الضعف والأخطاء في أفكار الآخرين.	13
				أفكاري متدفقة لا تعرف التوقف.	14
				بمقدوري أن أتعرف على مشكلات علمية جديدة.	15
				أرفض ما لا أقتنع به من أفكار حتى ولو كان صادراً عن شخص أكن له الاحترام.	16
				أعاني من اضطرابات جسمية إسهال، إمساك، خفقان في القلب وغير ذلك.	17
				في موضوع حرية الإنسان واختياره أعتقد أن الإنسان حر تماماً.	18
				أشعر أنني قادر وكفاء كمعظم من حولي.	19
				اعبر عن أفكارى ببسر ووضوح.	20
				أفكاري من النوع الشائع بين زملائي.	21
				أتمتع بصحة جيدة كباقي زملائي بالفريق.	22
				أبدي رأيي بوضوح وصراحة.	23
				في تحقيق أهداف الحياة لم أحقق أي تقدم يذكر.	24
				أودي ما يطلب مني من واجبات.	25
				كل يوم يحمل الجديد دائماً وهو مختلف عن اليوم الآخر.	26
				أتمتع بخيال خصب في عملي.	27
				أشعر بالرضا عن نفسي.	28
				أقبل نفسي كما هي.	29



جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>
مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718



				يغلب على الشعور بالعجز وعدم الكفاية.	30
				حياتي بلا هدف و غرض على الإطلاق.	31
				أرى الدنيا مكانا آمنا ومبهجا نحبي فيه.	32
				أشعر أنني موافق فيما أقوم به من عمل.	33
				أعتقد أنني فاشل.	34
				أشعر بالملل التام.	35
				أشعر بالاشمزاز من نفسي.	36
				الذي قدرة فانقة على تنظيم أفكاره والتعبير عنها.	37
				يضيق صدري دون سبب واضح.	38
				الحياة مليئة بالخير والأمان.	39
				أشعر بالوحدة حتى ولو كنت بين الآخرين.	40
				حياتي مليئة بأشياء مثيرة وآمال طيبة.	41
				حياتي فارغة لا يملؤها إلا اليأس.	42
				أشعر أنني عديم النفع.	43
				أشعر أن ليس لي قيمة.	44
				أنا راض تماما عن قدرتي على مواجهة ما يطرأ.	45
				مزاجي ثابت تقريبا طوال اليوم.	46
				أشعر أنني أقل من الآخرين في معظم الأحوال.	47
				الحياة بطبيعتها مليئة بالخطر والتهديد.	48
				أتمنى لو كنت أحترم نفسي أكثر من ذلك.	49
				أميل إلى المخاطرة مهما كانت النتائج.	50
				عندما تبرز في راسي فكرة اندفع لتنفيذها.	51
				لقد اكتشفت أنه لا توجد رسالة أو غرض للحياة.	52
				ينقسم الناس إلى قسمين إما معي أو ضدي.	53
				أنفق ما في الجيب يأتيك ما في الغيب.	54
				حينما أفكر بحياتي أفكر لماذا أنا موجود.	55
				عندما أنخرط في مناقشة أجد من الصعب على أن أتوقف عن النقاش.	56
				الإنسان بمفرده مخلوق عاجز ويانس.	57
				المبادئ التي أو من بها تختلف عما يؤمن به بعض الناس.	58
				أميل إلى الوسطية في كل شيء (خير الأمور الوسط)	59
				لم أكن حذرا في يوم من الأيام.	60
				دائما ما أجد طريقا ثالثة بين الرفض والقبول.	61
				أنا حساس لدرجة تجرح مشاعري معها لأقل سبب.	62



جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>
مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718



			عادة ما أجد نفسي قلقا إزاء المستقبل.	63
			أنا حساس لأي نقد أو تعليق يوجه إلي.	64
			أضطرب بسهولة حين تواجهني مشكلة صعبة.	65
			انزعج عندما تضطرب الأمور.	66
			أتوقع الشر دون سبب لذلك.	67
			أشعر بالذنب دون أن ارتكب ذنبا.	68
			أخشى رأي الآخرين.	69
			أنا قلق من أشياء لا تحدث إطلاقا.	70
			لقد مرت بي خبرات غريبة وعجيبة.	71
			أتردد كلما أقبلت على عمل جديد.	72
			أنا طموح جدا.	73
			العقبات البسيطة تجعلني أضطرب كثيرا.	74
			أستطيع أن أحتفظ بهدوء أعصابي حين أتعرض للتوتر خارجي.	75
			أخاف من أشياء لا يخاف منها معظم الناس.	76
			أجد صعوبة في التعبير عن حقيقة مشاعري اتجاه الآخرين.	77
			أعبر عن مشاعري اتجاه من أحب.	78
			من السهل أن أظهر محبتي لمن يهتمهم امري.	79
			ارتبك واشعر بالحرج حين احاول اظهار حقيقة مشاعري.	80
			من السهل أن أكون تلقانيا في إظهار حقيقة مشاعري.	81
			علاقاتي بالآخرين تلقائية وحميمة.	82
			أجد صعوبة في تكوين أصدقاء جدد.	83
			يمكنني أن أتنافس بنجاح من اجل ما أريد.	84
			أدافع عن حقي بكل السبل إذا ما اغتصب مني.	85
			أتحاشى نظرات الآخرين في الأماكن العامة.	86
			اشعر بالخجل عند دخولي قاعة أو حجرة بها ناس.	87
			أخجل من الحوار أو الأكل أو الشرب خارج منزلي.	88

الملحق (3) يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسم الثلاثي	مكان العمل
1	دوسكي كامل	محافظة دهوك
2	رشيد حكمت	محافظة دهوك