دراسة مقارنة لمستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في رياضة رفع الأثقال وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية

A comparative study of the level of the flow state among the athletes with motor disability in weight lifting sports according to the variables age and field experience

بن زيدان حسين *

جامعة مستغانم

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

houcine.benzidane@univ-mosta.dz

مقراني جمال

djamel.mokrani@univ-mosta.dz

تاريخ الاستلام: 2020/09/13 تاريخ القبول: 2021/03/06

ملخص:

تهدف الدراسة إلى كشف مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال ومقارنة ذلك وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية، حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن على عينة قوامها 25 رياضي تتراوح أعمارهم مابين 20 إلى 37 سنة خلال الموسم الرياضي 2019/2018، وطبق مقياس جاكسون ومارش (1996) والذي أعده للعربية حسن عبده عبد الله (2001). وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام تم التوصل إلى أن مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال متوسط ويميل إلى مجال الطلاقة الايجابية، كما انه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الطلاقة النفسية تبعا لمتغيري السن وهي لصالح الأكبر سنا (أكثر من 30 سنة)، أما حسب متغير الخبرة الميدانية جاءت لصالح الرياضيين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات). وعليه نوصي بنشر الوعي النفسي والرياضي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة. والاهتمام بالجانب النفسي أثناء العملية التدريبية لتحقيق نتائج أفضل والوصول إلى مستوى الانجازات العالية والتفوق الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية.، الرياضي.، ذو الإعاقة الحركية.، رفع الأثقال.

* المؤلف المرسل: الاسم الكامل، الإيميل: houcine.benzidane@univ-mosta.dz

Summary:

The study aims to uncover the level of flow state among the athletes with motor disability practicing for weightlifting sport and compare that according to the variables of the age stage and field experience, where the descriptive approach was used in the comparative method on a sample of 25 athletes ranging in age from 20 to 37 years during the sports season 2018/2019, The Jackson & Marsh scale (1996), prepared by Arabic Hassan Abdo Abdullah (2001), was applied. After addressing the results, it was concluded that the level of flow state is average and tends to the field of positive fluency. There are also statistically significant differences in the level of flow state according to the changes in the age stage in favor of the elderly, and field experience among athletes with experience (more than 10 year). Accordingly, we recommend spreading psychological and athletic awareness among athletes with disabilities.

Keywords: Flow state; Athlete; Motor disability; Weightlifting.

أولا. مقدمة:

أضحى الإعداد النفسي من المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية وهو الذي كان في أغلب الأوقات في المنازلات والمسابقات الرياضية مهم جدا، إذا أخذنا بالحسبان أن التطور البدني والمهاري والخططي أصبح من الأمور غير المعقدة أمام أغلب المدربين، إلا النواحي النفسية التي تحتاج دائما إلى التطور في التعامل مع اللاعبين ولاسيما مع اللاعبين المنخرطين في النوادي الرياضية التي لا يغيب على أي متابع لها أنها ألعاب تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة، ويعد موضوع الطلاقة النفسية Flow State من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية[1]، وعرفت بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء[2]، وعن صدقي (2004) بأنها حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية الإنجاز أو مواجهة هذه التحديات[3]، ويعرف جاكسون ومارش Jackson & Marsh (1996) الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف[4]، إذ يؤكد كذلك كل من جاكسون وروبرت Jackson & Roberts (1992) أن الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهى أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة[5]، وتعرف أيضاً بأنها حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة[6].

ويشير شمعون (1996) أن الدور البارز للطلاقة النفسية الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين لأنها تزيد من قدراته النفسية على أداء المهارات الحركية والمتنوعة في المباريات، ونتيجة لأهمية حالة الطلاقة النفسية لمفاهيم الدافعية وذروة الأداء وقمة الخبرة والاستمتاع، فقد بذلت محاولات لتطوير طرق قياس الطلاقة في الرياضة وأجواء النشاط البدني[7]، وباعتبار النشاط البدني الرياضي أحد أحدث الوسائل لتنمية الأفراد ذوي الإعاقة لماله من تأثير في مختلف الجوانب سواء في تنمية القدرات والاستعدادات البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي أصابها تلف، أو في تنشيطه والترويح عنه، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشارا واسعا بين ذوي الاعاقة هي رياضة رفع الأثقال. إذ تعد من الرياضات التي يعتمد فيها الرياضي على عوامل تقنية في الإنجاز ومهارات كبيرة في الرفع وذلك لتحقيق نتائج إيجابية من خلال أداء أفضل عند رفع الثقل. وذكر حسن عبده (2001) أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالا ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة[8]، وقد أسفرت نتائج بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة عن التأثر الإيجابي لبرنامج الأنشطة والجانب النفسي عند الرياضيين من خلال تحديد مستوى الطلاقة النفسية للرياضيين وكذا تأثيرها وتأثرها ببعض المتغيرات كدراسة Joni Boyd et al (2018) حول فحص الفروق في الطلاقة بين الرياضيين بالألعاب الفردية والجماعية[9]. دراسة Cameron et al (2017) عن المراجعة المنهجية في دراسة آثار تدريب الطلاقة النفسية على حالات الطلاقة ونتائج الأداء لدى نخبة الرياضيين[10]، دراسة بشائر رحيم شلال (2014) إلى الكشف عن اثر الألعاب الصغيرة في تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف في لعبة كرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط[11]، دراسة مبارك نوفل(2014) حول مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة[12]، دراسة علي زهير يحيى ومحمد صالح (2012) حول علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم[13]، دراسة جابر رمزي رسمي (2012) حول الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين و علاقته ببعض المتغيرات[14]، دراسة سمير احمد جرادات (2012) التي هدفت إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين[15]، دراسة القدومي والخواجا (2010) حول التعرف على

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين[16]، دراسة Nicktarios et al (2006) التي هدفت إلى التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية والرياضيين وفق مرجعية نموذج الطلاقة[17]، دراسة سكوت فلتشر Fletcher Scott (2003) التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين[18]، ومن هذا نلاحظ أن الاهتمام كان بدرجة كبيرة بالرياضيين العاديين في بعض الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الشأن إن الدراسات حول مجتمع ذوي الإعاقة قليلة جدا ونذكر منها دراسة آية هاشم عاشور (2018) عن الطلاقة والمرونة النفسية كمرتكز للأعداد النفسي وعلاقتهما بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة[19]. ودراسة عبد الغني محمد شحاته عكر (2016) الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدي المعاقين حركيا الممارسين للرياضة[20]. ونتيجة الاهتمام المتزايد من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية، حيث أصبح الرياضي الأكثر تحضيرا نفسيا هو الفائز في الميدان، فأهم المظاهر النفسية التي تواجه المتحدي الإعاقة الحركية في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمتطلبات، فإن عدم استقرار الطلاقة النفسية للأفراد ذوي الإعاقة لابد وأن يكون له تأثير سلبي وبالتالي تثير حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي. وعليه ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بدارسة العوامل النفسية المرتبطة بالرياضيين المتحدي الإعاقة الحركية من منظور تأثير تلك العوامل على أداء الأنشطة الرياضية، وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته النفسية يرتقي بمستواه الرياضي، هذا وتعد الطلاقة النفسية أفضل تعبئة نفسية لدى المتحدي الإعاقة الممارسين للنشاط الرياضي فيستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية[21]، وفي ظل التعقيدات والضغوط التي قد تواجه المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال في المجتمع قد يتأثر مستوى الطلاقة النفسية وبالتالي أدائهم الرياضي، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كشف مستوى الطلاقة النفسية كجانب نفسي الذي يحتاجها أغلب المتحدي الإعاقة الممارسين لأي نشاط رياضي بشكل عام وذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال بشكل خاص. وعليه نطرح التساؤلات التالية:-ما مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال.-هل توجد فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في رياضة رفع الأثقال وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية.

أهداف البحث:- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال.-كشف الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في رياضة رفع الأثقال وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية.-توضيح أهمية الطلاقة النفسية لدى الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية.

الفرضيات: -مستوى متوسط للطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال.-توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في رياضة رفع الأثقال وفقا لمتغيري السن والخبرة الميدانية.

مصطلحات البحث: الطلاقة النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء[22] ونرى الباحثان أنها حالة يستطيع الشخص أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة.

رفع الأثقال: لعبة الأثقال واحدة من الألعاب التنافسية الفردية التي نالت اهتماما كبيرا من قبل الكثير من بلدان العالم، تعتمد على رفع الثقل باستخدام طريقة الخطف والنثر. ونقول أنها بالنسبة لذوي الإعاقة الحركية هي رياضة فردية خاصة برفع الأثقال من وضع الاستلقاء على الظهر وتسمى كذلك برياضة الرفع بالقوة.

ذو الإعاقة الحركية: حسب الصفدي (2007) انه الفرد الذي لديه إعاقة في حركته ونشاطه نتيجة فقدان أو خلل أو إصابة في مفاصله أو عظامه مما يؤثر على وظائفه العادية[23]. ويضيف بن زيدان وآخرون (2017) نقلا عن حلمي إبراهيم وليلى فرحات (1998) هو الشخص الذي يعاني من درجة العجز البدني أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة خلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية وممارسة حياته بصفة عادية[24]. ويعرفه الباحثان أنه الشخص الذي لديه عجز حركي يعيق نشاطه ويستخدم الكرسي المتحرك أو العكاز للتنقل لأداء متطلبات الحياة اليومية.

الدراسات السابقة: دراسة (2018) Joni M. Boyd et al موضوعها فحص الفروق في الطلاقة بين الرياضيين بالألعاب الفردية والجماعية. حيث كان الغرض من هذه الدراسة الاستكشافية هو التحقيق في الاختلافات بين تجارب الطلاقة لدى الرياضيين فريق القسم الأول من NCAA مقابل الرياضيين الفرديين. على عينة متطوعة من 104 رياضيين جامعيين، استبيان الطلاقة مكون من 42 عنصرًا. درجات متعددة أعلى من

الرياضيين الفرديين (β=-1.66، p=0.004) ، بقيمة R2 تبلغ 0.03. كان نوع الرياضة مؤشرا هاما على ثلاثة أبعاد من تسعة أبعاد للطلاقة ، مع أكبر فرق يفسر 9٪ من التباين. باختصار، شهد الرياضيون في الرياضات الجماعية طلاقة كلية بمعدل إجمالي أعلى من الرياضيين الفرديين ، مما أتاح استنتاجًا مفاده أن الرياضيين الجماعيين يمكنهم تجربة الطلاقة[25].

دراسة آية هاشم عاشور (2018) موضوعها الطلاقة والمرونة النفسية كمرتكز للأعداد النفسي وعلاقتهما بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة. هدفت إلى تعديل مقياسي للطلاقة والمرونة النفسية لتناسب لاعبي التنس على الكراسي المتحركة، مع بناء استبيانان للطلاقة والمرونة النفسية كمرتكز للإعداد النفسي وتصميم اختبارات للمهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة، إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسة العلاقة، وقد تضمن مجتمع وعينة البحث لاعبي التنس على الكراسي المتحركة للمنطقتين الوسطى والجنوبية البالغ عددهم 46 لاعبا وقد خضعت العينة للاختبارات النفسية والاختبارات المهارية. ومن النتائج المتوصل إليها: تمتع لاعبي التنس على الكراسي المتحركة بالطلاقة النفسية والمرونة النفسية كون متوسطهم الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي وبدرجة معنوية ، تميز لاعبو التنس على الكراسي المتحركة ذوي الطلاقة النفسية والمرونة النفسية العالية بمستوى أداء أفضل للمهارات الهجومية من ذوي الطلاقة والمرونة النفسية المنخفضة. هناك علاقة ايجابية معنوية بين الطلاقة النفسية المرونة النفسية وأداء المهارات الهجومية بالتنس على الكراسي المتحركة[26].

دراسة (2017) Cameron et al موضوعها المراجعة المنهجية إلى دراسة آثار تدريب الطلاقة النفسية على حالات الطلاقة ونتائج الأداء لدى نخبة الرياضيين. حيث هدفت هذه المراجعة المنهجية إلى دراسة آثار تدريب الطلاقة على حالات الطلاقة النفسية ونتائج الأداء لدى نخبة الرياضيين. تم استخدام إرشادات PRISMA وتم الانتهاء من البحث في مجلات SPORTDiscus و PsycINFO و SAGE عبر الإنترنت و INGENTA connect و Google Scholar في ديسمبر 2015. ووجدت ست دراسات ما قبل التجريبية باستخدام تصميمات موضوع واحد ودراسة تجريبية واحدة نُشرت بين عامي 2005 و2014 تأثيرات إيجابية من التدخلات النفسية التي تعمل على تحسين حالات الطلاقة والأداء ، حيث أبلغت أربع دراسات عن زيادات كبيرة أو كبيرة في حالات الطلاقة النفسية ، وتشير جميع الدراسات إلى زيادات كمية أو نوعية في الأداء. استهدفت الدراسات التغييرات في الطلاقة من خلال استخدام التدخلات الصورية (3) ، والتنويم المغناطيسي (2) ، واليقظة (1) وإدارة إجراءات ما قبل

الأداء (1). مطلوب مزيد من البحث التجريبي الدقيق بأحجام عينات أكبر لإنشاء علاقات قاطعة بين حالات التدفق والأداء[27].

دراسة بشائر رحيم شلال (2014) موضوعها أثر الألعاب الصغيرة بالجزء الإعدادي في تنمية الطلاقة النفسية وتعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد. يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن اثر الألعاب الصغيرة في تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف في لعبة كرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة، وتكونت عينة البحث من 20 طالبا وبواقع 10 طلبة في كل مجموعة، وعن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين لتمثل إحداهما المجموعة التجريبية وهي مجموعة ب أما المجموعة أ فتمثل المجموعة الضابطة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول ، والوزن ، والعمر) فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في المهارة قيد الدراسة ومستوى حالة الطلاقة النفسية لديهم ، وتم استخدام الإحماء بأسلوب الألعاب الصغيرة مع طلاب المجموعة التجريبية أما مع المجموعة الضابطة فتم استخدام أسلوب الإحماء المتبع لدرس التربية الرياضية ، واستغرق تنفيذ التجربة 3 أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة والبالغ عددها 6 خطة تعليمية ، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة 40 دقيقة. وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصلت الباحثة الى: إن الإحماء في الألعاب الصغيرة كان ل دور واضح في تعلم المهارة قيد الدراسة لطلاب المجموعة التجريبية كما إن أثر الألعاب الصغيرة لا يختلف بصورة كبيرة عن أثر الأسلوب الامري (التقليدي) في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب[28].

دراسة نوفل مبارك محمد حامد (2014) موضوعها الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة. حيث يهدف البحث إلي التعرف علي الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة البحث من لاعبي رياضة المبارزة مرحلة تحت 20 سنة الشباب، والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي 2014/2013م،كما طبق مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي المبارزة و مقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة من إعداد الباحث. وفى ضوء النتائج المتحصل عليها نذكر منها: توجد مصادر متعددة للطلاقة النفسية لدى لاعبي المبارزة، وقد اختلفت هذه المصادر في درجة شدتها وأهميتها وترتيب هذه المصادر وفقا لدرجة الأهمية النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المبارزة أثناء المنافسة كما يلي: 1.الثقة بالنفس. 2. تركيز

الانتباه. 3. التحكم والسيطرة.4. مواجهة القلق. 5. الاستمتاع بالأداء. مع وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز في المجموع الكلي لدي لاعبي رياضة المبارزة في الأسلحة الثلاثة (الشيش – السيف – سيف المبارزة).[29]

دراسة علي زهير يحيى ومحمد صالح (2012) هدفت التعرف إلى علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم بالدوري العراقي و استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية إذ بلغ عدد العينة 63 من أصل 80 لاعبا بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم 10 لاعبي وسبع لاعبين لم يشتركوا بالبطولة، وأظهرت النتائج الدراسة بتمتع لاعبوا خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية ,كما أظهرت أن الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الانجاز المهاري[30].

دراسة احمد سمير جرادات (2012) هدفت إلى التعرف إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيرين مركز اللعب، الخبرة في اللعب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 75 لاعب من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين وتمثل ما نسبته 75,32% تقريبا من مجتمع الدراسة ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب وآخرون (2004) ومن أجل معرفة الأداء المهاري استخدمت مجموعة من الاختبارات البدنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين الكرة القدم في فلسطين كان عاليا ي جميع المجالات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفي ما يتعلق بالمستوى الكلي بالطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (60,79%) ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والاختبارات البدنية والمهارية وقد أوصى الباحث ضرورة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين[31].

دراسة عبد القادر القدومي واحمد الخواجا (2010) هدفت إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية، واستخدم الباحثان المنهج

الوصفي على عينة قوامها 254 لاعب من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة وكرة اليد، طبق عليها مقياس راتب وآخرون 2004 للطلاقة النفسية في المجال الرياضي وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى 76% وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81,66%) ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع (69,66%) كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية[32].

دراسة ليلى حامد صوان ونهال صلاح الدين (2008) بعنوان الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء (دراسة مقارنة)، هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في الطلاقة النفسية والثقة الرياضية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية وفق تخصصاتهم (سلة، طائرة، يد، هوكي، ألعاب قوى)، دراسة العلاقة بين أبعاد الطلاقة والثقة بالنفس ومستوى الأداء التلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية بالزقازيق، استخدم المنهج الوصفي ثم اختيار 108 تلميذ بالصف الثاني و56 تلميذ بالصف الثالث و92 تلميذة بالصف الثاني و28 تلميذة بالصف الثالث بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطلاقة النفسية إعداد حسن عبده عبد الله واستخدم اختبار كارولينا للثقة بالنفس أثبتت النتائج وجود فروق في الطلاقة النفسية وفق نوع النشاط وكذلك في الثقة بالنفس وتحقق وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين الطلاقة النفسية، قائمة الثقة بالنفس ومستوى الأداء التلاميذ وتلميذات في تخصصاتهم[33].

التعليق على الدراسات: لقد اهتمت الدراسات السابقة والبحوث المشابهة عن التأثر الإيجابي لبرامج الأنشطة المختلفة وعلاقتها بالجانب النفسي لدى التلاميذ، الطلبة، الرياضيين في بعض الأنشطة الرياضية ككرة القدم، الكرة الطائرة ، كرة اليد والمبارزة من خلال تحديد مستوى الطلاقة النفسية للرياضيين، وفي دراسات أخرى تم ربطها بالانجاز الرياضي كدراسة Joni Boyd et al (2018) ، دراسة Cameron et al (2017) ، دراسة بشائر رحيم شلال (2014) ، دراسة مبارك نوفل(2014) ، دراسة علي زهير يحيى ومحمد صالح (2012) ، دراسة جابر رمزي رسمي (2012) ، دراسة سمير احمد جرادات (2012)، دراسة القدومي والخواجا (2010) أما عن الدراسات حول مجتمع ذوي الإعاقة الحركية فهي قليلة جدا ونذكر منها دراسة آية هاشم عاشور

(2018)، كما أنها استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي أو التحليلي، على عينات مختلفة من الرياضيين في الألعاب الفدية أو الجماعية، ومن نتائج هذه الدراسات أهمية الإعداد النفسي في تحسين المتغيرات النفسية الايجابية كالطلاقة النفسية لدى مجتمع الممارسين للأنشطة الرياضية لما لها من تاثير ايجابي على تحقيق الانجاز الرقمي والتفوق الرياضي، ومن النقاط المهمة التي تم الاستفادة منها تكمن في تثمين مشكلة الدارسة واستخدام مقاس الطلاقة النفسية، زيادة على تدعيم مناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات المطروحة وتدعيم التوصيات المقترحة.

ثانيا. الطريقة والأدوات:

1.2. منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته وطبيعة الدراسة.

2.2.مجتمع وعينة البحث: شمل مجتمع البحث على الرياضيين المتحدي الإعاقة الممارسين لرياضة رفع الأثقال المنخرطين في نادي الأمير عبد القادر لقاعة متعددة الرياضات بمدينة بتغنيف-ولاية معسكر والبالغ عددهم 30 رياضيا اختيروا بطريقة عمدية. أما عينة البحث قدرت بـ 25 رياضيا وتمثل 80% من مجتمع البحث و05 رياضيين للدراسة الاستطلاعية. وتتراوح أعمارهم بين 20–37 سنة كلهم من صنف الذكور. أما المستوى التعليمي فهو بين المستوى المتوسط والثانوي. والخبرة الميدانية فهي متفاوتة بين أفراد العينة.

3.2. مجالات البحث: - المجال البشري: الرياضيون ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال بولاية معسكر والبالغ عددهم 25 رياضيا من 30 رياضيا. - المجال الزمني: من بداية فيفري حتى نهاية شهر ماي 2019. - المجال المكاني: أجريت الدراسة بالنادي الرياضي الأمير عبد القادر للمعاقين حركيا، بقاعة متعددة الرياضات بتغنيف ولاية معسكر.

4.2. أدوات البحث: مقياس حالة الطلاقة النفسية The Flow-State Scale (FSS) استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية الذي أعد صورته للعربية حسن عبده عبد الله (2001)[34] وهذه الوسيلة تقيس خبرة حالة الطلاقة في موقف محدد حيث يتم الإجابة على الأسئلة في ضوء علاقتها بمسابقة معينة وقد احتوى المقياس على (36) فقرة جميعها إيجابية وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الإيجابية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)،(1.2.3.4.5) على التوالي لجميع الفقرات

الإيجابية حيث أعلى درجة للمقياس ككل(180) درجة أما أقل درجة فهي (36) في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي(108)

من 36 إلى 83 مستوى طلاقة منخفض.

من 84 إلى 131 مستوى طلاقة متوسط.

من 132 إلى 180 مستوى طلاقة مرتفع.

هذا المقياس يقدر (9) أبعاد نظرية للطلاقة النفسية، ويشتمل على (36) عبارة إيجابية تتضمن (9) مقاييس فرعية كل مقياس (4) عبارات كما في الجدول الموالي:

الجدول 1: أبعاد مقياس الطلاقة النفسية

رقم البعد	اسم البعد	أرقام العبارات
الأول	توازن المهارة بالتحدي الثاني	28،19،10،1
الثاني	اندماج الوعي بالأداء	29،20،11،2
الثالث	الأهداف الواضحة	30،21،12،3
الرابع	التغذية الراجعة الواضحة	31،22،13،4
الخامس	التركيز على المهمة المتناولة	32،23،14،5
السادس	الإحساس بالتحكم	33،24،15،6
السابع	فقدان الوعي بالذات	34،25،16،7
الثامن	تغير الوقت	8،35،26،17
التاسع	الخبرة ذاتية الهدف	36،27،18،9

5.2.الأسس العلمية لأداة البحث: -ثبات وصدق المقياس: تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 14 فيفري 2019 على عينة قوامها 05 من الرياضيين في رياضة رفع الأثقال، بعد توزيع مقياس سمة الطلاقة النفسية على عينة مقصودة قصد معرفة مناسبته لعينة البحث، وعليه استخدم الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وكذلك تم اعتماد معامل ألفا كرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم التوصل إلى النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول 2: معامل الثبات والصدق لمقياس الطلاقة النفسية

الرقم	الأبعاد	معامل الثبات	معامل كرونباخ ألفا

01	توازن المهاري بالتحدي	0,94	0.88
02	اندماج الوعي بالأداء	0.88	0.81
03	الأهداف الواضحة	0.93	0.89
04	التغذية الراجعة واضحة	0.95	0.87
05	التركيز على المهمة المتناولة	0.96	0.90
06	الإحساس بالتحكم	0.91	0.84
07	فقدان الوعي بالذات	0.86	0.81
08	تغيير الوقت	0.94	0.84
09	الخبرة ذاتية الهدف	0.91	0.89
---	**المقياس ككل**	**0.94**	**0.84**

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار حيث تراوحت قيم معامل الثبات بين (0.88 و0.96) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0.805) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (03). كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقاس حسب الأبعاد باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث جاءت القيم كلها عالية (0.81 و0.90) مما يدل على تمتع كل أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات مما يوضح العلاقة الطردية القوية بين تجانس المفردات ودرجة التناسق العالية. وهذا دليل على إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية(انظر الجدول 2).

صدق المحكمين: للتأكد من صدق مقياس الطلاقة النفسية تم عرضه على مجموعة من الخبراء ومختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي بجامعة مستغانم والبالغ عددهم (11) مختصا لإبداء رأيهم وتقديم ملاحظاتهم حول المقياس وتعديل ما يمكن تعديله، وما إذا كان المقياس يفي بالغرض الذي وضع من أجله، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء ، حيث أجمع جل المحكمين على صلاحية المقياس وأن عباراته سهلة وفي متناول المختبرين، وبهذه الطريقة حصلت فقرات مجالات المقياس على نسبة اتفاق 100%، وبذلك يكون عدد فقرات مقياس الطلاقة النفسية بصورتها النهائية هي 36 فقرة

صدق المحتوى: للتأكد من ثبات تحليل المحتوى تم اعتماد معامل ثبات تحليل الاتساق عبر الزمن قام الباحثان بتحليل محتوى المقياس في 28 /12/ 2018 , ثم أعيد التحليل مرة أخرى من قبل الباحثان في

2019/01/27 أي بعد شهر من التحليل الأول، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كوبر Cooper والذي يساوي عدد الفقرات المتفق عليها ÷ عدد الفقرات الإجمالية للتأكد من الثبات×100، والجدول التالي يلخص نتائج التحليل:

الجدول 3: تحليل محتوى الأداة حسب الزمن

التحليل الأول	التحليل الثاني	نقاط الاتفاق	نقاط الاختلاف	معامل الثبات
36	34	34	02	0.944

يتضح من الجدول3، ومن خلال حساب معامل الثبات عبر الزمن, قد بلغت 0.944 وهي قيمة عالية من الاتفاق تدل على ثبات تحليل المحتوى لأداة الدراسة.

كيفية توزيع المقياس: تم توزيع مقياس الطلاقة النفسية على العينة الأساسية يوم 21 إلى 25 مارس2019 في الفترة المسائية، مع تقديم شرح مبسط حول و طريقة الإجابة، بحث تم استرجاع المقياس الموزع على أفراد العينة مباشرة بعد الإجابة على العبارات التي استغرقت حوالي10 إلى 15 دقيقة.

6.2. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS 20) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون)، معامل كرونباخ ألفا، دلالة، اختبار F فيشر.

ثالثا. تحليل النتائج

1.3. تحليل نتائج مقياس الطلاقة النفسية لدى عينة البحث

الجدول 4: مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث

الأبعاد	المتوسط الحسابي	م.ح الوزني	المستوى
توازن المهارة بالتحدي الثاني	119.07	108	متوسط
اندماج الوعي بالأداء	123.57		متوسط
الأهداف الواضحة	134.91		مرتفع
التغذية الراجعة الواضحة	117.81		متوسط
التركيز على المهمة المتناولة	131.14		مرتفع
الإحساس بالتحكم	119.00		متوسط
فقدان الوعي بالذات	117.27		متوسط
تغير الوقت	118.17		متوسط

الخبرة ذاتية الهدف	110.97		متوسط
الطلاقة النفسية	121.32		متوسط

لأجل التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث، قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي لإبعاد مقياس الطلاقة النفسية من خلال المستويات (منخفض، متوسط ومرتفع)، وبالنظر إلى قيم المتوسطات الحسابية جاء بعد الأهداف الواضحة وبعد التركيز على المهمة المتناولة بمستوى مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي على التوالي (134.91 و131.14)، أما الأبعاد المتبقية (توازن المهارة بالتحدي الثاني، اندماج الوعي بالأداء، التغذية الراجعة الواضحة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف) جاءت متوسطاتها الحسابية على التوالي (123.57،119.07، 117.81، 119.00، 117.27، 118.17، 110.97) وهي تنتمي إلى المستوى المتوسط. أما بالنسبة للمقياس ككل جاء مستوى متوسط وذلك بمتوسط حسابي قدره 121.32، وعند مقارنة المتوسط الحسابي الفرضي المقدر بـ 108 نلاحظ أن كل قيم المتوسطات الحسابية هي اكبر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على أن الطلاقة النفسية لدى عينة البحث طلاقة نفسية ايجابية كما هو مبين بالجدول 4.

2.3. مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث وفقا للمتغيرات التالية:

1- متغير السن

الجدول 5: دلالة الفروق في مستوى حالة الطلاقة النفسية لدى عينة البحث وفقا لمتغير السن

المقياس	متغير السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	F المحسوبة	Sig	المستوى
الطلاقة النفسية	20-25 سنة	102.6	12,12	(2، 22)	34,96	0.00	متوسط
	26-30 سنة	122.85	12,08				متوسط
	أكثر من 30 سنة	131.06	13,07				مرتفع

يتضح من الجدول 5 نتائج إجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية تبعا لمتغير السن إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين السنوات الثلاث على التوالي (102.6، 122.85، 131.06) وانحرافا معياريا على التوالي (13.07،12,08،12.12)، حيث جاء مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة (20-25 سنة) وعينة (26-30 سنة) متوسط، في حين جاءت عينة (أكثر من 30 سنة) بمستوى مرتفع، كما قدرت قيمة (F) محسوبة (34,96)

وهي اكبر من (F) الجدولية (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية بين المجموعات(2) ودرجة الحرية داخل المجموعات(22), وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين السنوات لصالح عينة (أكثر من 30 سنة).

2- متغير الخبرة الميدانية

الجدول6: دلالة الفروق في مستوى حالة الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الخبرة الميدانية

المقياس	متغير الخبرة الميدانية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	F المحسوبة	Sig	المستوى
الطلاقة النفسية	(1-5 سنوات)	101.7	12,36	(22 ،2)	44,42	0.00	متوسط
	(6-10 سنوات)	120.96	12,56				متوسط
	(أكثر من 10 سنوات)	131.67	12,26				مرتفع

يتضح من الجدول 6 نتائج إجابات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية لمتغير الخبرة الميدانية إذ أظهرت النتائج متوسطات الحسابية بين سنوات الخبرة الميدانية الثلاث على التوالي (14,63،13,44،11,3) وانحرافات معيارية على التوالي (12,26،12,56،12,36) وبعد حساب قيمة (ف) والمقدرة بـ (44,42) وهي اكبر من (ف) الجدولية (2,20) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية بين المجموعة(2) ودرجة الحرية داخل المجموعة(22), وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين سنوات الخبرة الميدانية لصالح (أكثر من 10 سنوات).

رابعا. مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها حول مستوى الطلاقة لدى عينة الرياضيين المتحدي الإعاقة الحركية الممارسين لرياضة رفع الأثقال حيث جاءت مستويات أبعاد الطلاقة النفسية بين المستوى المتوسط والمرتفع وهي كلها طلاقة نفسية إيجابية، أما المقياس ككل فكان في المستوى المتوسط، في حين عند المقارنة بالمتوسط الفرضي فجاءت الطلاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث كلها ايجابية وهذا ما يدل على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لها الدور الايجابي والفعال في الرفع من النواحي الايجابية لدى الممارسين كالتحدي، الإرادة والعزيمة، وما يتماشى معها من التغلب على النواحي السلبية كالقلق والخوف والارتباك، ونضيف إلى ذلك أن هذه الفئة تعيش دائما في حالة تحدي للإعاقة في حد ذاتها والمتغيرات المحيطة بذلك من خلال الانخراط في الأندية الرياضية كنادي الرياضي لرياضة رفع الأثقال نموذجا.وهنا أشار زهير عليوي (2012) أن حالة الإعاقة تفرض على

صاحبها زيادة في الجهد المبذول، فمنهم من يستخدم الكرسي المتحرك، ومنهم من يؤدي اللعب جالسا إلى جانب الكثير من العراقيل والضغوطات والاحباطات التي يتعرض لها الرياضيون من ذوي الإعاقة، كل ذلك لا يمكن تجاوزه في التدريب أو المنافسات إلا إذا تميز الرياضي ذو الإعاقة بمستوى عال من الصلابة النفسية مما يجعله أكثر التزاما تجاه نفسيته وقمته، وأكثر قدرة على التحكم بالأحداث الواقعة من حوله وأكثر تحملا للمسؤولية، وأكثر تحديا للضغوط والأحداث التي تقع عليه ليحولها من ضغوط سلبية تؤثر عليه إلى ايجابية تزيده مثابرة وتصميما وصمودا[35]. وهنا يشير حسن علاوي (1998) إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول للطاقة النفسية المثلى (الطلاقة) والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد[36]. وهذا يظهر في تعريف روبرت (2001) Robert أن حالة الطلاقة النفسية حالة تعكس غياب التوتر، القلق، الملل ومشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة[37]. أما عن الدراسات السابقة تقاربت نتائجها مع الدراسة الحالية كدراسة بشير العلوان (2015) مستوى الطلاقة النفسية متوسطة وايجابية لدى للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي[38]، دراسة عائشة فتحي شتيتة(2013) التي وجدت أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة علي[39]، دراسة احمد جرادات (2012) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين الكرة القدم في فلسطين كان عاليا في جميع المجالات[40]، دراسة علي حسين محمد وآخرون (2010) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبات بالكرة الطائرة أعلى من المتوسط الفرضي أي طلاقة نفسية إيجابية[41]، ودراسة الخيكاني (2006) حيث جاءت معظم مجالات الطلاقة النفسية بمستوى متوسط لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق[42]. ومنه نرى أن مستوى الطلاقة النفسية للرياضيين موجود بين المستوى المتوسط والعالي، ونقول أن الرياضيين الذين يتمتعون بطلاقة نفسية عالية يكون لديهم حافز كبير لانجاز الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الأنشطة التي تتصف بالتحدي وروح المنافسة.

أما بالنسبة مستوى الطلاقة النفسية لدى عينة البحث وفقا لمتغير المرحلة العمرية كان مرتفع لعينة (أكثر من 30 سنة)، ومستوى متوسط لعينة (20-25 سنة) و(26-30 سنة) بالمقابل هذه النتائج تعبر عن طلاقة نفسية ايجابية. كما نلاحظ وجود فروق دالة إحصائيا لصالح (أكثر من 30 سنة)، ثم (26-30 سنة) وأخيرا (20-25 سنة) أي أن الطلاقة النفسية تتأثر بالسن حيث وجدنا أن الطلاقة النفسية للذين هم الأكبر سنا أفضل من هم الأقل سنا لان لديهم الخبرة الزائدة المكتسبة مع مرور السنين خلال التدريبات والمنافسات الرياضية مع العمل على التفوق والنجاحات مما اكسبهم ميزة الثقة بالنفس وزيادة الدافعية نحو الانجاز،

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة حيدر كريم سعيد وآخرون (2007) في دراستهم عن الطلاقة النفسية لدى تدريسي كلية التربية الرياضية بجامعة القادسية حسب الجنس واللقب العلمي والعمر حيث وجدت أن مجتمع هيئة التدريس جاء مستوى الطلاقة النفسية لديهم عند الأكبر سنا أفضل من الأصغر سنا نتيجة للخبرات العلمية والمعرفية والمهنية التي تتناسب طرديا مع العمر كما ورد في الدراسة[43]. ونقول أن الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية يتميزون بالتحدي والعزيمة لأنهم يبذلون مجهودات كبيرة سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية لتحسين قدراتهم ومهاراتهم، أين يضع الرياضيون لأنفسهم مجموعة من الأهداف العليا للوصول إليها والمحافظة عليها لأطول فترة ممكنة.

أما فيما يخص الطلاقة النفسية لدى عينة البحث تبعا لمتغير الخبرة الميدانية ومن خلال النتائج المدرجة جاءت مستوى الطلاقة النفسية مرتفع عند عينة (أكثر من 10 سنوات) ومستوى متوسط عند (6-10 سنوات) و(1-5 سنوات). كما ظهرت دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لصالح أصحاب الأكثر خبرة وهذا نظرا لاكتسابهم الخبرة التدريبية والميدانية في المنافسات والبطولات على مدى سنوات الممارسة، زيادة على تطور الجانب النفسي لديهم مثل الثقة في النفس، الدافعية، التحدي، احترام المنافس.وتتماشى هذه النتائج مع دارسة سكوت فتلشر (2003) Scott Fletcher أن لاعبي المنتخب ذوي الخبر لديهم دافعية ذاتية وأن الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم الخبر أكثر من 11 سنة في الرياضة مقارنة بمن لديهم 05 أعوام خبرة[44].ويرى القدومي والخواجا (2010) بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة الميدانية في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح أصحاب الخبرة الطويلة[45].ويرى نكتاريوس وآخرون (2006) Nicktarios et al التي أشارت بوجود علاقات إرتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة[46].

ويعزي الباحثان ذلك على أن الفروقات جميعها جاءت لصالح الخبرة الأكبر، لان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بشكل مستمر ومنتظم يعمل على الزيادة في مستوى الثقة بالنفس لدى الممارسين خاصة المنخرطين في الرياضات التنافسية كرياضة رفع الأثقال لذوي الإعاقة الحركية، وهذا ما أكدت عليه دراسة حافظ (2003) حيث أظهرت أن اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة لديهم ثقة بالنفس ودافعية للإنجاز أكبر اللاعبين أصحاب الخبرة القصيرة[47]، ويذكر حسن علاوي (1998) انه يتوقف نجاح الإعداد النفسي من خلا

مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضي إلى حد كبير على إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى، وهي تمثل أفضل حالة من الإعداد النفسي العميق التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي وهذا ما يطلق عليه الطلاقة النفسية[48].ويضيف الباحثان على ذلك أن الإعاقة الحركية لدى الرياضيين في مواجهة التحديات تسبب الكثير من العوائق أمام تحقيق الإنجاز وبالوقت نفسه تعتبر حافزا واكتشاف مواطن القوة والتحدي الأمثل للوصول إلى المستويات المطلوبة، لذا كلما استطعنا الارتقاء بمستويات الطلاقة النفسية لدى الرياضيين المتحدي الإعاقة الحركية استطعنا الانتصار على العوائق الشخصية الداخلية والخارجية وتحقيق الانجازات والتفوق في الأنشطة الرياضية خاصة منها التنافسية. وان الرياضيين المتحدي الإعاقة يسعون دائما للتميز في رياضتهم كما أنهم يعتبرون ذلك من أهدافهم الأساسية في حياتهم، فنادرا ما يكون في حياتهم ما يحظى بالكثير من الاهتمام والتشجيع والثناء والتقدير كما يحدث في مجال المنافسات الرياضية، فهم يشعرون بالاستقلالية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، ويبذلون قصارى جهدهم للارتقاء بمستواهم، كما يعتبرون أن التدريب والمنافسات الرياضية هي عنصر مهم وأساسي لتحقيق ذاتهم. حيث أن مستوى للطلاقة النفسية الايجابية له أثر كبير في تطور الأداء ووصوله إلى أعلى مستوى تحقيق الانجازات والتفوق الرياضي.

خامسا. خاتمة

تعتبر الطلاقة النفسية لدى الرياضيين العاديين وذوي الإعاقة من العوامل المساعدة على تحقيق الانجازات الرقمية والتفوق الرياضي، وعليه أجريت هذه الدراسة على عينة الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في رياضة رفع الأثقال لكشف مستوى الطلاقة النفسية لديهم ودلالة الفروق فيما بينهم تبعا لمتغيري السن وسنوات الممارسة، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن مستوى الطلاقة النفسية لذوي الإعاقة الحركية متوسط ويميل إلى الطلاقة الايجابية، مع وجود فروق دالة إحصائيا بين السنوات الثلاث في الطلاقة النفسية لصالح المرحلة العمرية (أكثر من 30 سنة) وكذا وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الطلاقة النفسية لصالح الرياضيين الأكثر الخبرة (أكثر من 10 سنوات).وعليه نقترح ما يلي:

- الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية لذوي الإعاقة الحركية من خلال نشر الوعي النفسي والرياضي وكيفية تسخير النشاط البدني الرياضي للتغلب على هذه العقبات التي يواجهونها.

- الاهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية وكذلك فئة ذوي الإعاقة الحركية لتحسينها والارتقاء بها لتهيئة الممارسين للرياضة للوصول إلى مرحلة البطولة.

- ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقاتي والنفساني والإنساني في العملية التدريبية.

- التحضير النفسي للرياضيين لإكسابهم الثقة بأنفسهم وبالتالي الزيادة في مستوى الطلاقة النفسية مما يجعلهم يواجهون الصعوبات.

- إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية.

- إجراء دراسات مستقبلية للرياضيين ذوي الإعاقة تتضمن متغيرات أخرى مثل مستوى ودرجة الإعاقة وتصنيفها.

- إجراء دراسات مشابهة على رياضيين ذوي إعاقات أخرى مثل المكفوفين والصم وذوي الإعاقة الذهنية المنخرطين في الرياضات التنافسية.

---.

الهوامش:

1- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة،2004،ص67.

2- أسامة راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة،1995، ص64.

3- صدقي نور الدين، علم النفس الرياضة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1،2004، ص197.

4- Jackson,S.A., Marsh, H.W, Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale, Journal of Sport & Exercise Psychology,18, 1996, p17-35.

5- Jackson, S.A., Rbets, G.C , Positive perfomance states of athletes , U.S.A, toward concepual understanding of peak performance the sport psychologist,6, 1992,p 156-171.

6- أسماء عبد العزيز عبد المجيد، بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة،2008،ص10.

7- شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،1996،ص120.

8- حسن عبده عبد الله. تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد34، 2001، ص 20.

9- Joni, M. B., David, P. S., Andy, R. W., Seth, E. Jenny , An Examination of the Differences in Flow between Individual and Team Athletes. Physical culture and sport, studies and research, VOLUME LXXVIII,2018. P33-40.

10- Cameron, N., Paul, G., Susan, A. J, A systematic review of flow training on flow states and performance in elite athletes, Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research, 6, 2017. P16-28.

11- بشار عبود، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافع الانجاز للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،جامعة الكوفة، العراق، 2018. ص1-20.

12- مبارك محمد نوفل، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، 2014، ص01.

13- علي زهير يحي محمد، محمد خيري صالح، علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 2012، المجلد 12، العدد 1، ص 610-635.

14- جابر رمزي رسمي، الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين و علاقته ببعض المتغيرات، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، المجلة الرياضية المعاصرة، المجلد 11، العدد 18، 2012، ص 1-19.

15- احمد سمير جرادات، العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين،2012. ص01.

16- القدومي عبدالناصر ، احمد الخواجا، الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة لالعاب الجماعية في فلسطين، مجلة جامعة النجاح الوطنية للابحاث، المجلد24 العدد 06،2010،ص 1703-1728.

17- Niktarios, A., Susan,A.,Yannis,Z.,Konstantinos,K, Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow, Human kinetics, Journal of the sport psychologist,21(4), 2006, p438-457.

18- Scott. F, Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process .Book of abstracts, European congress of sport psychology Copenhagen, 22- 27 July2003,p60.

19- آية هاشم عاشور ، الطلاقة والمرونة النفسية كمرتكز للأعداد النفسي وعلاقتهما بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة.ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2018.

20- هيثم عبد الغني محمد شحاته عكر ، الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدي المعاقين حركيا الممارسين للرياضة. ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا -كلية التربية الرياضية ،2016.

21- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة،2004،ص67.

22- أسامة راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة،1995، ص64.

23- الصفدي ,ع .ح ، الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي، دار حامد للنشر و التوزيع، الاردن، 2007،ص52.

24- بن زيدان حسين، مقراني جمال، سيفي بلقاسم، مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين حركيا الممارسين جامعة الشلف، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 17، العدد 1، 2017، ص30-38.

25- حسن عبده عبد الله. تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة .العدد34، 2001، ص 20.

26- Joni, M. B., David, P. S., Andy, R. W., Seth, E. Jenny , An Examination of the Differences in Flow between Individual and Team Athletes. Physical culture and sport, studies and research, VOLUME LXXVIII,2018. P33-40.

27- آية هاشم عاشور ،الطلاقة والمرونة النفسية كمرتكز للأعداد النفسي وعلاقتهما بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي التنس على الكراسي المتحركة. ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2018.

28- Cameron, N., Paul, G., Susan, A. J, A systematic review of flow training on flow states and performance in elite athletes, Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research, 6, 2017. P16-28.

29- مبارك محمد نوفل، الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، 2014، ص01.

30- علي زهير يحي محمد، محمد خيري صالح، علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 2012، المجلد 12، العدد 1، ص 610-635.

31- احمد سمير جرادات، العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين،2012.ص01.

32- القدومي عبدالناصر، احمد الخواجا، الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة لالعاب الجماعية في فلسطين، مجلة جامعة النجاح الوطنية للابحاث، المجلد24 العدد2010،6.

33- ليلى حامد صوان ونهال صلاح الدين، الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء(دراسة مقارنة)، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية الرياضية الصحة، الكويت ،2008.

34- حسن عبده عبد الله، تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة بجامعة حلوان، العدد 34، 2001.

35- محمد زهير عليوي، العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين، 2012. ص01.

36- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

37- Robert ,N et al, The relationshipbeetween percived factors that help to ettained optimal flow states . hand book of sport psychology John Eiley & Sons inc. 2ed, 2001.

38- بشير العلوان، مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة لاندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد3، العدد 12، 2015،ص40-70.

39- عائشة فتحي شتيتة، العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة بالضفة الغربية فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين،2013،ص01.

40- احمد سمير جرادات، العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين،2012،ص01.

41- علي حسين محمد، افرس محمود علي، سعد بهنام جرجيس .(2010).تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز.مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد15، العدد 55، 2010،ص 11-29.

42- الخيكاني عامر سعيد، خماس رياض خليل، عبيد سوسن هدود، الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق،المجلد5، العدد1، 2006. ص1-11.

43- حيدر كريم سعيد، عامر موسى عباس، رأفت عبد الهادي كاظم، الطلاقة النفسية لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية بجامعة القادسية حسب الجنس واللقب العلمي والعمر.مجلة التربية الرياضية، جامعة القادسية، المجلد9، العدد1، 2009، ص215-226.

44- Scott. F, Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process .Book of abstracts, European congress of sport psychology Copenhagen, 22- 27 July2003,p60

45- القدومي عبدالناصر ، احمد الخواجا، الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة لالعاب الجماعية في فلسطين، مجلة جامعة النجاح الوطنية للابحاث، المجلد24 العدد 2010،06،ص 1703-1728.

46- Niktarios, A., Susan,A.,Yannis,Z.,Konstantinos,K, Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow, Human kinetics, Journal of the sport psychologist,21(4), 2006, p438-457.

47- حافظ معين عبد الله، العلاقة بين القيم التربوية والثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، 2003.

48- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

الملاحق- مقياس الطلاقة النفسية

الرقم	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
01	وضعت في موقف تحدي ولكني اعتقد أن مهارتي سمحت لي بمواجه التحدي					
02	أنجزت الحركات الصحيحة بدون تفكير في محاولة أدائها.					
03	عرفت بوضوح ما أريد عمله					
04	كان الأمر واضحا تماما بالنسبة لي لأنني كنت أؤدي بصورة جيدة					
05	كان انتباهي مركزا كُلّية على ماكنت أفعله					
06	شعرت بتحكم كامل كما كنت افعله					
07	لم أكن مهتما فيما يُفكر الآخرون على أثناء الأداء					
08	بدا الوقت وكأنه تغير إما أن يبطئ جدا أو يسرع جدا					
09	حقيقة تمتعت بخبرة هذا الحدث					
10	سايرت قدراتي التحدي المرتفع لهذا الموقف					
11	بدت المهام وكأنها تحدث بصورة آلية					
12	كان لدي إحساس قوي بما أريد أن أفعله					
13	كنت على وعي بدرجة الجودة التي كنت أؤدي بها					
14	لمْ تطلب الأمر أي جهد لك أركز ذهن على ما افعله					
15	شعرت وكأنني استطُع التحكم فُيما كنت أفعله					
16	لم أكن قلقا على أدائي أثناء الحدث					
17	بدا الوقت الذي مروكأنه مختلف عن المعتاد					
18	لقد أحببت الشعور الخاص بهذا الأداء وأرغب أن أشعربه مرة أخرى					

19	شعرت وكأنني كفؤ بدرجة كافٍة لمواجهة المتطلبات العالٍية لهذا الموقف					
20	لقد أديت بطريقة آلية					
21	كنت أعرف ما أريد إنجازه					
22	كان لدي فكرة جيدة أثناء أدائي على مدى جودة ما أفعله					
23	كان لدي تركيز كامل أثناء الأداء					
24	كان لدي شعور بالسيطرة الكاملة					
25	لم أكن مهتما بالصورة التي كنت علٍيها أثناء أدائي كيف أبدو للآخرين					
26	بدا الوقت وكأنه توقف أثناء أدائي					
27	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث بشعور عظيم					
28	كان التحدي ومهاراتي في مستوى عال ومتساوي في الارتفاع					
29	قمت بأداء المهام بطريقة آلية وتلقائية بدون تفكير					
30	كانت أهدافي محددة بصورة واضحة					
31	من خلال طريقة أدائي استطعت الحكم على جودة ما أفعله					
32	كنت أركز بصورة كاملة على المهام التي أقوم بأدائها					
33	شعرت بالسيطرة الكاملة على حركات جسمي					
34	لم أكن قلقا عن رأي الآخرين أثناء الأداء					
35	في بعض الأوقات بدا الأمر تقريبا وكأن الأشياء تحدث بالحركة البطٍيئة					
36	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث وأنا في قمة السعادة					