

## الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة

م. د احمد اسماعيل عبدالله

م. د محمد خيرالدين صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

[Mohamed\\_kh8285@yahoo.com](mailto:Mohamed_kh8285@yahoo.com)

- التعرف على درجة الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق للموسم الرياضي (2016-2017) وبواقع (6) اندية والبالغ عددهم (78) لاعباً تم اختيار عينة البحث من لاعبي الاندية المشاركة بعد استبعاد عينة الثبات والبالغ عددهم (10) لاعبا واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) واستبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاجابة على المقاييس والبالغ عددهم (4) وبذلك بلغ افراد عينة البحث (58) واستخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية ومقياس الذكاء الانفعالي الرياضي كأداتين للقياس في البحث، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون المتوسط الفرضي) وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

- امتلاك لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق بمستوى جيد من الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي

- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين ابعاد الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة.

### *The Flow state and its relationship with Emotional intelligence athletes of volleyball players .*

#### **ABSTRACT**

*The aim of this investigation is to realize the Flow state and with Emotional intelligence athletes of the players of volleyball in the premier League as well as the nature of the relationship among Flow state and relationship with Emotional intelligence athletes of the players of volleyball in the premier League in Iraq.*

*Researcher have used the descriptive method for being convenient with the nature of the research. The population of the research was represented by (78) excellent volleyball players for the sport season (2017) in the amount of (6) clubs. The sample of the research has been chosen from players belong to clubs that took part in the*

tournament according to a after excluding (10) players that represent the sample of invariability, (6) players that represent the sample of the exploratory experiment and (4) players who were not able to complete the answers on the scales. Thus, the total number of the research sample has become (58) players.

Researcher have applied two measurement tools in the research, the Flow state scale and Emotional intelligence athletes scale. Data obtained by the researcher were handled through using (arithmetic mean, normative deviation, percentage law, Pearson's simple correlation coefficient and hypothetical mean law. Researchers have concluded the following

-The players of volleyball in the premier League have a good level of Flow state and Emotional intelligence athletes.

- The existence of a relationship positive between the Flow state and Emotional intelligence athletes of the players of volleyball in the premier League .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك فيه الاتجاه الحديث في علم النفس الرياضي اهتم بموضوعات الخبرات والخصائص الايجابية للشخصية وهذا ما اكد عليه سيلجمان في طرحه لموضوعات علم النفس الايجابي والقائم على ثلاثة اعمدة هي الانفعالات الايجابية والسمات الايجابية والمؤسسات الايجابي. (سيلجمان، 2005، 10)

ولعل اغلب الدراسات التي تناولت علم النفس الايجابي اكدت على اهمية وصول الرياضي الى الطلاقة النفسية باعتبارها خبرة ذاتية تساهم بانهماك الرياضي في الأداء وتكون مصاحبة له اثناء المنافسات فلا يكاد اي رياضي في اي فعالية بشكل عام وفعالية كرة الطائرة بشكل خاص ان يتخلى او يستغني عن الوصول لها والسبب في انها ترفع من استعداد الرياضي على اداء المهارات الحركية المتنوعة ، فاذا كان القائم على عملية التدريب يتمكن من تنظيم الطاقة البدنية من خلال العلاقة بين الاحمال التدريبية والراحة فان عملية تنظيم الطاقة النفسية يتطلب تطوير وتنمية الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى وذلك للوصول الى الاهداف المتوقعة اثناء المنافسة . وبما ان المنافسة الرياضية هي الاختبار الحقيقي لقدرات اللاعبين وامكانياتهم فقد ازداد التركيز عليها . ولعل من اهم المتغيرات التي تساعد لاعب كرة الطائرة في ظل اجواء المنافسة الى الوصول الى الطلاقة النفسية هو وعيه بالانفعالات التي تصاحب المنافسة فيقدر وعي اللاعب بمشاعر الحماس والاستمتاع بما يقوم من مهارات وخطط اثناء المباراة ووعيه بمشاعر القلق المترن الذي بدوره يؤدي الى التركيز في الاداء وبالتالي فانه يحقق الانجازات خلال المنافسات وهذا ما أشار اليه (Hamachek, 2000) بان قدرة الفرد على خلق التوازن مع العالم وزيادة فاعليته

وإدارته لذاته أكثر من العمل كرد فعل لمثيرات البيئة هو اهم عناصر الذكاء الانفعالي .  
(Hamachek, 2000,35)

من خلال ما تقدم فقد تناول الباحث في دراسته الابعاد الرئيسية لعلم النفس الايجابي والمتمثلة بالطلاقة النفسية كأحد اهم السمات النفسية ، والذكاء الانفعالي كمتغير رئيسي للخبرات الانفعالية هذا من جانب ، اما الجانب الاخر فقد تناول الباحث تحليل وتفسير متغيري الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي على اعتبارها متغيرات مصاحبة للمنافسة وهي البعد الثالث لعلم النفس الايجابي المتمثل بالمؤسسات الايجابية.

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في توضيح ومعرفة العلاقة بين المتغيرات النفسية قيد الدراسة عند اداء المنافسات الرياضية للاعب كرة الطائرة سعياً من الباحثان بان تكون نتائج هذا البحث عوناً لاعبي كرة الطائرة ومدريهم من خلال توضيح ما يملكونه من سمات وانفعالات تساعد على تحقيق الانجازات اثناء المنافسات.

### **1-2 مشكلة البحث**

تزايدت الحاجة الى البحث عن اهم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ولعل البحث في مواضيع كمتغيرات الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي اصبح من المواضيع الرياضية النفسية الحديثة باعتبارهما يتناولان الجانب النفسي الايجابي الذي يتعامل فيه اللاعبين مع متغيرات المنافسة بمختلف مواقفها من خلال تعبئة اللاعب لمصادر الطاقة النفسية الايجابية والتي تكون بمثابة الحصن المنيع عند مواجهة مظاهر التوتر والقلق والغضب وغيرها من المظاهر السلبية المرتبط ظهورها الى حد كبير بالمنافسة الرياضية ، من جانب اخر فان وعي اللاعب وادراكه للانفعالات السلبية وكيفية التعامل معها يعبر عنه من خلال استقرار الجوانب العاطفية والوجدانية للاعب و ان هذا الاستقرار الانفعالي الذي يتكون لدى الرياضيين بشكل عام ولاعب كرة الطائرة بشكل خاص لا بد له من اساس قوي قد يكون لمصادر الطاقة النفسية الايجابية كالاستمتاع والابتعاد عن القلق والتركيز في الاداء والثقة العالية اثر كبير في تكوينه لدى اللاعبين .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال تسليط الباحثان الضوء على فهم وتحليل التداخل بين متغيري الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي والتي قد تمكن اللاعبين من فهم وضبط انفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يشعرون بانفعالات ايجابية تعكس مدى قدراتهم النفسية في التعامل مع متغيرات ومواقف المنافسة الرياضية ، اذا ما علمنا بان المنافسات الخاصة للاعبين اندية النخبة العراقية بالكرة الطائرة تستمر لفترات طويلة وان ما يميزها هو تقارب المستوى والطابع التنافسي الكبير .

### **1-3 اهداف البحث**

- التعرف على درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة .

- التعرف على درجة الذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

#### 1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين درجة الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وبين قيمة المتوسط الفرضي للمقياسين.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

#### 1-5 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للرجال في الدوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي 2017

المجال المكاني : قاعة الشعب في بغداد .

المجال الزمني : 8-12 / 4 / 2017

#### 1-6 تحديد المصطلحات

##### 1- الطلاقة النفسية

عرفها (محمد 2008) بأنها "حالة ايجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكون مهارتنا المدركة تكافئ التحديات أو تكون أعلى منها ،والأهداف الموضوعية والتغذية الراجعة مباشرة وواضحة ونصبح مستغرقين في الأداء ونفقد الإحساس بالذات والوقت وتكون هذه الخبرة ذاتية الهدف ممتعة". (محمد، 2008، 8)

##### 2-الذكاء الانفعالي الرياضي

عرفته (علوان 2015 ) بأنه "القدرة على التعرف السريع على الاستجابات وردود الافعال بشكل سريع تجاه المواقف الرياضية ، واستخدام المعرفة بطرق فعالة ، ودراسة مهارة الجماعة وضبط النفس والدافعية الداخلية والاحترام العالي للذات اضافة الى ان الذكاء الانفعالي يزداد في سن الرشد ولكنه كبقية القدرات الاخرى يمكن تنميته وتطويره حتى يمكن النجاح من خلاله".

(علوان ، 2015 ، 25)

#### 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

##### 2-1 الإطار النظري

##### 2-1-1 المفاهيم الأساس لحالة الطلاقة النفسية

لقد زاد في السنوات الاخيرة الاهتمام باستخلاص تعريف للطلاق النفسية التي تصف الشعور بما تؤدي ومعرفة نواحي القوة والقدرة على التحكم للحظة وللإحساس بالسعادة، واستخدم لوصف ذلك مصطلحات عديدة من اكثرها شيوعا: (الخبرة المثلى للأداء-الشعور ببلوغ الذروة -اللعب في المنطقة) وسوف نستعرض العديد من وجهات النظر التي تعرف الطلاق النفسية، إذ يصفها كسكزنيتيمهالي (Csikzenetmihalyi) بانها "احساس يطوره الانسان ليتعرف على انماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها وتناقضها عبر الزمن" (محمد، 2008، 6).

ويرى كل من جاكسون وسوزان (Jackson&S.A,1992) نقلا عن (عبد العزيز، 2008) ان الطلاق النفسية هي "حالة يستطيع الفرد الرياضي ان يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (عبد العزيز، 2008، 10)

واذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاق النفسية محددا ان الفرد يكون في حالة وعي شعوري في اثناء الأداء فان البعض الاخر يعرف الطلاق النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في اثناء الأداء. أي انه خلال حدوث حالة الطلاق يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه. (عبد العزيز، 2008، 12)

## 2-1-2 أهمية الطلاق النفسية

تعتمد الطلاق النفسية على كيفية ادراكنا للمهارات والتحديات التي نواجهها، فيمكننا الشعور بحالة قلق للحظة يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاق مباشرة وكما يمكننا تصور تحسن مستوى المهارة فاننا يجب ان نواجه تحديات صعبة لتحقيق حالة الطلاق التي تحقق ما يأتي:

- تشجعنا لتحسين انفسنا خاصة الافراد الذين يميلون لتكرار الانشطة التي يستمتعون بها.
- تحقق الطلاق النفسية امكانية الاستمتاع الذاتي.
- تحقق الطلاق تدعيم ذاتي.
- تعطي الفرصة لتركيز الانتباه.
- تتحسن حالة الطلاق من خلال التفاعل الداخلي والتأثير من بعد، إذ يشعر الافراد بانهم جزء من الأداء.
- الافراد ذوو الخبرة في الطلاق اكثر مزاحا كما انهم مكتشفون ولديهم الارادة للمحاولة في اشياء جديدة.
- تجعل الافراد يميلون للبقاء فترات طويلة فيما يؤدون.
- تزيد التعلم لدى الافراد.
- تجعل لدى الافراد سلوك استكشافي وايجابي



- تكون لدى الافراد خبرة ذاتية ايجابية.

- تحقق حالة الطلاقة لدى الافراد متعة واستمتاع حقيقي وهذا يمكنهم من أداء اشياء جديدة بجودة كما انهم اكثر استغراقا في النشاط الممارس واكثر انتاجا. (محمد، 2008 ، 13)

### 2-1-3 الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي

يعد علم النفس الرياضي من اهم العلوم التي تطرقت الى مفهوم الذكاء الانفعالي عند الرياضيين حيث تم استخدام مصطلح "ذكاء اللعب" للإشارة الى الذكاء العملي في النشاط الرياضي ويشير هذا المصطلح الى القدرة العقلية للفرد على سرعة وحسن التصرف اثناء مواقف اللعب المتعددة والقدرة على رسم الخطط وتنفيذها واستغلال ما لدى الفرد الرياضي من ذكاء على احسن وجه ممكن اثناء المنافسة الرياضية لتحقيق اقصى ما يمكن من نتائج وهذا يوضح انه كلما زادت نسبة ذكاء اللاعب لدى الرياضي كلما اسهم ذلك في قدرته على تحقيق اعلى المستويات الرياضية وهذا يعتمد على نوعية النشاط الرياضي الممارس. (عيسى ، 2013 ، 31)

ويعد الذكاء العام للفرد من الشروط الهامة لتعلم المهارات الحركية وخاصة مهارات الالعاب الجماعية كلعبة كرة الطائرة والتي تتطلب سرعة ادراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة وسرعة ومرونة التصرف حتى ان بعض العلماء قد عرفوا الذكاء بانه القدرة على التعلم حيث ان الفرد الذي يتمتع بذكاء مرتفع اقدر من غيره على استيعاب المعلومات التي يتضمنها الموقف التعليمي وفهم العلاقات بين عناصره والتبصر بنتائج ادائه. (فوزي ، 1980 ، 27)

ان الرياضي يحتاج الى ما يسمى الذكاء العملي أي ينبغي انه يتميز بالقدرة العقلية العامة في النواحي التطبيقية وان مقاييس الذكاء اللفظية وغير اللفظية غير كافية لقياس الذكاء عند الرياضي بل ينبغي ان يتم قياس ذكاء الرياضي عن طريق تنفيذ ما اكتسبه من مهارات حركية او خطية في مواقف اللعب المختلفة وان الشخص الرياضي الذكي لديه القدرة الكافية على تعديل خطط اللعب طبقا لظروف المواقف المتغيرة للعب وسلوك المنافسين وهذا يؤكد انه يجب قياس نسبة الشخص الرياضي من ذكاء بواسطة اختبارات المواقف وهذه الاختبارات هي التي تعمل على خلق مواقف وظروف عملية لما يمارسه الفرد من نشاط للتعرف على استجابات الافراد لها كما ان هذه الاختبارات تفتح المجال للمدرب الرياضي لانتقاء الافراد لأنواع معينة من الانشطة الرياضية. ( علاوي وجلال ، 1988 ، 375)

### 2-2 الدراسات السابقة

#### 2-2-1 دراسة (الحسو واخران ، 2011)

(العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة)

هدفت الدراسة الى التعرف عن الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة والكشف عن العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم ( ١٠٥ ) لاعبة، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الطلاقة النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

واستنتج الباحثون ان لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة مستويات جيدة من الطلاقة النفسية فضلا عن التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي. فضلا عن وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة. وأوصى الباحثون بالتأكيد على تطوير الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة من خلال البرامج النفسية. وإجراء اختبارات دورية لتقييم الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

### **3- إجراءات البحث**

#### **3-1 منهج البحث**

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لمشكلة وطبيعة البحث

#### **3-2 مجتمع البحث وعينه**

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة الطائرة من الاندية الرياضية (ببشمركة سليمانية ، البحري ، الشرطة ، غاز الجنوب ، الحبانية، الصناعة ) المشاركين فى الدورى الممتاز العراقي للموسم(2017) والبالغ عددهم (78) لاعبا من مجموع (6) اندية ،اما عينة البحث فقد تكونت من (58) لاعبا يمثلون نسبة ( 74,35 %) من مجتمع البحث الأصلي موزعة على هذه الأندية وقد تم استبعاد (4) لاعبين لعدم اكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلا عن استبعاد (6) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و (10) لاعبين لأغراض الثبات ، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينة
100%	78	مجتمع البحث
74,35%	58	العينة
5,12%	4	اللاعبين المستبعدين
		عدم اكمالهم الاستبيان
12,82%	10	الثبات
7,69%	6	التجربة الاستطلاعية

### 3-3 وسائل جمع البيانات

- الاستبيان.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- مقياسي الطلاقة النفسية و الذكاء الانفعالي الرياضي.

### 3-3-1 مقياس الطلاقة النفسية وصفه وتصحيحه .

استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية المحلي المعد من قبل ( هويدة اسماعيل ) وهو مقياس يحوي ( ٤ ) مجالات هي ( مجال الاستمتاع ) وقد احتوى على ( ١٧ ) فقرة و ( مجال الابتعاد على القلق واحتوى على ( ١١ ) فقرة ومجال التركيز في الاداء واحتوى على ( ٩ ) فقرات ومجال الثقة العالية واحتوى على ( ٥ ) فقرات وقد كان بعض الفقرات بصياغة ايجابية ( تسير باتجاه المجال الذي تنتمي اليه ) والبعض الاخر سلبيه ( تسير عكس اتجاه المجال ) علماً ان بدائل الاجابة ثلاثة هي ( اوافق بدرجة كبيرة ، اوافق بدرجة متوسطة ، اوافق بدرجة قليلة ) وتعطى ازاءها للفقرات الايجابية درجات هي ( ١،٢،٣ ) على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية وبلغت اعلى درجة للمقياس (100) درجة فيما بلغت الدرجة الدنيا (20) درجة وقد روعي عدم كتابة اسم المقياس بشكل صريح عند تطبيقه على اللاعبين لضمان مرغوبة الاجابة عليه.

### 3-3-2 مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي وصفه وتصحيحه

استخدم الباحثان مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي المعد من قبل (سليمة عبدالله علوان، 2015) لقياس الذكاء الانفعالي لدى الرياضيين، ويتكون المقياس من ( 20 ) فقرة يقوم اللاعب بالإجابة عليها وفق بدائل اجابة خماسية التدرج وهي ( معظم الوقت ، غالب الوقت ، احياناً ، نادراً ، ابداً ) اذ كانت اعلى درجة على المقياس هي (100) درجة اما اقل درجة فهي (20) درجة . صممت الفقرات باتجاهين الفقرات الايجابية (20،17،16،9،7،3 ) وتعطى اوزان من



(5- 4 -3-2-1 ) اما باقي فقرات المقياس فهي فقرات سلبية تعطى اوزان على عكس اوزان الفقرات الايجابية .

### 3-4 المعاملات العلمية للمقياسين

#### 3-4-1 الصدق (الصدق الظاهري)

قام الباحثان بعرض المقياسين ملحق (1) (2) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين<sup>14</sup> في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين، وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياسين بنسبة 100% مما يدل على صدق المقياسين بعد اجراء بعض التعديلات على صياغة بعض الفقرات واصبح وبالإمكان تطبيقهما على عينة البحث.

#### 3-4-2 الثبات (الاختبار واعادة الاختبار)

قام الباحثان بتطبيق مقياسي (الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي) على (10) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الاندية المشاركة بتاريخ (2017/3/14) ومن ثم اعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بتاريخ (2017/3/28) وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس الطلاقة النفسية يساوي (0.88) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس الذكاء الانفعالي الرياضي (0.86) وهو مؤشر جيد لثبات المقياسين.

#### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين اختيرو بطريقة عشوائية من الاندية المشاركة بتاريخ (2017/4/8) وذلك بهدف

- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين من قبل اللاعبين.

- التأكد من فهم اللاعبين لفقرات المقياسين وقدرتهم على الاجابة.

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد غموض في فقرات المقياسين وتراوحت مدة الاجابة

على كل مقياس حوالي (10-15) دقيقة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

القياس والتقويم  
علم النفس الرياضي  
علم النفس التربوي  
علم النفس الرياضي  
علم النفس الرياضي  
القياس والتقويم

14 أ. د ثيلايم يونس علاوي  
أ. د ناظم شاكر الوتار  
أ.م. د سمير يونس محمود  
أ.م. د رافع ادريس عبدالغفور  
أ.م. د وليد ذنون يونس  
أ.م. د عمر سمير ذنون

### 3-7 التجربة الرئيسية

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة مقياسي (الطلاق النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي) تم تطبيقهم على عينة البحث البالغ عددها (58) وذلك للفترة من (2017/4/9) ولغاية (2017/4/12) في مقرات اقامتهم.

### 3-8 الوسائل الاحصائية

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss) بواسطة الحاسب الالي وكما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) لعينة واحدة

4- عرض النتائج ومناقشتها: سيتم عرض النتائج ومناقشتها من خلال البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليه من خلال عينة البحث بغية التأكد من مدى تحقيق اهداف الدراسة وكالاتي:

#### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الطلاق النفسية لدى افراد عينة البحث.

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس الطلاق النفسية لدى افراد عينة البحث من خلال تطبيق مقياس الطلاق النفسية على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد درجة ابعاد المقياس أساسا في التعرف على درجة الطلاق النفسية لدى افراد عينة البحث ، والجدول (2) يبين تفصيل ذلك .

#### الجدول (4)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس الطلاق النفسية

المعالم الاحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثقة العالية	11.689	1.115	10	11.114	0.000
الابتعاد عن القلق	25.948	1.867	22	16.009	0.000
التركيز في الاداء	21.172	1.440	18	16.772	0.000
الاستمتاع	39.724	2.764	34	15.770	0.000
المقياس ككل	86.665	3.795	84	5.328	0.000

بلغ الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الطلاق النفسية (الثقة العالية ، الابتعاد عن القلق ، التركيز في الاداء ، الاستمتاع) على التوالي (11.689 ، 25.948 ، 21.172 ، 39.724 ، 86.665) بانحراف معياري على التوالي قدره (1.115 ، 1.867 ، 1.440 ، 2.764 ،

3.795). وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ على التوالي (10، 22، 18، 34، 48) تبين وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (11.114، 16.009، 16.772، 15.770، 5.328) وبمستوى دلالة (0,000) وهو اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (0,05) مما يدل على ارتفاع واضح في درجة الطلاقة النفسية يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث .

ومن خلال ملاحظة الباحثان لنتائج اللاعبين على بعد الثقة العالية اعزو هذه النتائج الى ان اللاعبين يتمتعون بإمكانيات وقدرات جيدة سواء كانت بدنية او مهارية او ذهنية نتيجة جهدهم خلال فترة إعدادهم الطويل خلال الموسم خاصة اذا ما علمنا بان منافسات دوري كرة الطائرة تعتمد على نظام التجمعات كل فترة وهذه الفترات تكون متقاربة لذا فان اعدادهم يكون مستمر وجيد ، بالتالي هذا الاعداد الجيد جعل اللاعبين اكثر تفهم ومعرفة لقدراتهم الامر الذي جعل اللاعبين لا يقفون عند التأمل بالفوز بل جعلهم اكثر واقعية في تحقيق الفوز وهذا نتيجة الثقة العالية بأنفسهم بانهم قادرين على تحقيق الانجازات ،

وهذا ما اشار اليه كل من هونسن وهاري في نتائج مقابلات لرياضيين في فعاليات مختلفة عندما عبر الكثير منهم بقولهم " انا ذاهب لفوز ، لدي ثقة عالية في ادائي بمستوى عالي". ( محمد ، 2005، 277 )

اما فيما يخص بعد الابتعاد عن القلق فقد اعزى الباحثان السبب في النتائج الى ان ثقة اللاعبين العالية بما يملكونه من قدرات وخبرات تضعه في موضع يبتعد فيه عن القلق المعوق او تحول القلق لديه الى ما يسمى بالحافز او الدافع الذي يظهر من خلال فهم اللاعبين لقدراتهم بانها توازي المطلب الذي يتمثل في خوضهم للمنافسات وانهم قادرون على تحقيق النتائج المرجوة والتي وضعوها لأنفسهم من خلال اهدافهم الواقعية . وهذا ما اشار اليه (الطائي، 2011) نقلا عن (محمد، 2005) ( بانه حينما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الايجابي بين المهارات والتحديات انطلاقا من الاهداف الواضحة فان هذا بدوره يؤدي الى خفض القلق الذي يشعر به الرياضي في مواقف الاداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس ايجابيا على طريقة ادائه.

( الطائي ، 2011، 17 )

ومن خلال مشاهدة الباحثان لأكثر من تجمع لمنافسات كرة الطائرة لعينة البحث تبين جليا بانها مثل هذه المنافسات تحمل في طياتها تنوع كبير على مستوى المثيرات والمتغيرات سواء كان هذا التنوع الذي يحدث في خطط الفريق وكيفية استخدامها واستدعائها في الوقت المناسب او في كيفية التعامل مع استراتيجيات المنافس والخطط التي ينفذها هذا كفيل بان يجعل من هؤلاء اللاعبين على مستوى عالي من التركيز لما سوف يقومون به من اداءات وخطط مع ما تم

استقباله من قبل المدرب خلال فترات التدريب او المنافسة نفسها ' فضلا عن هذا فقد يظهر تركيز الانتباه بشكل كبير لدى لاعبي كرة الطائرة من خلال انها فعالية يزيد فيها تركيز الانتباه عن بعض الفعاليات الاخرى والتي يكون هنالك التحام او احتكاك بالتالي فان عزل مثل هذه المثيرات جديرة بان تكون النتائج في هذا البعد جيدة.

اذ يؤكد (Crikzentmihalyi , 1990) ان التركيز في الاداء هم مكون مهم لوصول اللاعب الى الطلاقة النفسية عندما يكون اللاعب قادرا على استبعاد وعزل الافكار غير المرتبطة بالأداء والتناغم الكامل مع ما يؤدي. (Crikzentmihalyi , 1990,25)

في حين يعزو الباحثان النتائج الخاصة على بعد الاستمتاع من خلال ما سبق تبريره من نتائج لأبعاد الطلاقة النفسية والتي توضح تركيز اللاعبين في الاداء وثقتهم العالية بقدراتهم ومقدرتهم على جعل القلق عامل مساعد في مواجهة التحديات كل هذا العوامل تجعلهم مقبلين على المنافسات بدافعية وواقعية يضمنها التحدي القائم على القدرة المتمثلة بجوانب الاعداد كافة والمطلب المتمثل في خوض المنافسات باقتناع ورضا تام يجعلهم مستغرقين ومستمتعين في الاداء اثناء المنافسات وهذا ما اشار اليه ( عبد المجيد ، 2008 ) بان الرضا الذاتي والاستمتاع يتحقق حينما يثق الرياضي في قدراته لمواجهة التحديات وعلى العكس من هذا التلذذ بالتحدي يلاحظ بان الرياضي ذو المستوى الجيد الذي يواجه رياضي اخر ضعيف المستوى لا يصل الى مستوى استمتاع او تلذذ لان المهارات ستكون عالية بينما التحديات ستكون منخفضة .

( عبد المجيد ، 2008 ، 98 )

#### 2-4 عرض ومناقشة نتائج الذكاء الانفعالي الرياضي لدى افراد عينة البحث .

من اجل تحقيق الهدف الثاني تم قياس الذكاء الانفعالي الرياضي لدى افراد عينة البحث من خلال تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد الدرجة الكلية للمقياس أساسا في التعرف على درجة الذكاء الانفعالي الرياضي لدى افراد عينة البحث ، والجدول (5) يبين تفصيل ذلك

#### الجدول (5)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي

المعالم الاحصائية	الوسط	الانحراف	المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتغيرات	الحسابي	المعياري	الفرضي	المحتسبة	
الذكاء الانفعالي الرياضي	77.275	3.897	60	32.510	0.000

بلغ الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي (77.275) وانحراف معياري (3.89) وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط

الفرضي للمقياس والبالغ (60) تبين وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (32.510) وبمستوى دلالة (0,000) وهو اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (0,05) مما يدل على ارتفاع واضح في الذكاء الانفعالي الرياضي يمكن تأشيرها على عينة البحث .

ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى ان اللاعبين المشاركين في دوري كرة الطائرة هم من فئة المتقدمين اي انهم يمتلكون من النضج والخبرة ما هو جدير بان يكونوا قادرين على تنظيم انفعالاتهم نظراً لمشاركاتهم العديدة في مثل هذه التجمعات ومعرفتهم بتقلباتها ومتغيراتها بالتالي فانهم قادرين على كبح مشاعرهم السلبية وعلى قدر جيد من الفهم لمشاعر زملائهم اللاعبين ومنافسيهم ولعل اهم ما يؤسس للذكاء الانفعالي والذي تمثل في نتائج اجابات اللاعبين يدل على المعرفة الانفعالية والتعاطف فمعرفة اللاعبين الناتجة عن خبرتهم في خوض غمار المنافسات وعلى مدار فترات طويلة اسست هذه المعرفة الانفعالية لديهم ، فضلاً عن ان تفهم مشاعر اللاعبين الاخرين ضمن صفوف الفريق المتأني من خلال فهم اللاعبين لبعضهم البعض ومعرفة شخصياتهم وكيفية التعامل مع سلبيات كل شخصية الامر الذي اظهر تمتع اللاعبين بذكاء انفعالي عالي والذي انعكس من خلال اجاباتهم .

وهذا ما اشار اليه ( العلوان 2011 ) بان المعرفة الانفعالية هي احد مكونات الذكاء الانفعالي والذي يمثل كفاية شخصية اون التعاطف او التفهم هو احد مكونات العلاقات الشخصية والذي يعد بمثابة كفاية اجتماعية . ( العلوان ، 2011 ، 136 )

#### 4-2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الطلاقة النفسية و الذكاء الانفعالي الرياضي لأفراد عينة البحث:

من اجل معرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لأفراد عينة البحث كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون كما في الجدول (6)

#### الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين الطلاقة النفسية والذكاء الانفعالي الرياضي لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الطلاقة النفسية	الذكاء الانفعالي الرياضي
الطلاقة النفسية	1	0,568 **
الذكاء الانفعالي الرياضي		1

يتبين من الجدول (4) أن قيمة معامل الارتباط بلغت ( ) وبلغ مستوى الدلالة (Sig) (0,00) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05)، مما يدل على وجود ارتباط معنوي.



ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى الصفات او العوامل التي تضمنها مقياس الطلاقة النفسية والتي اظهرت تمتع عينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة الطائرة بالتركيز العالي في الاداء والثقة العالية والقدرة على الابتعاد عن القلق والاستمتاع في خوض المنافسات ما هو الا دليل قاطع على تمتع لاعبي كرة الطائرة بالذكاء الانفعالي الذي يعتبر اهم مهارات قمة الاداء في هرم التعامل الايجابي مع التوتر والضغوطات النفسية وادارة الانفعالات في المنافسات والذي يندرج في اساسيات علم النفس الايجابي واهميته في تحقيق وقاية وحسن منيع للرياضيين بشكل عام ولاعبي كرة الطائرة بشكل خاص من تاثيرات وتقلبات المنافسات ومايحيطها من انفعالات واحداث سلبية وصولاً باللاعبين الى حالة من الاستغراق والاندماج بالاداء او مايعرف بحالة الطلاقة النفسية.

وهذا ما يؤكده (روبنسن وجاك، 2000) من حيث ان الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الاساسية التي يبنى عليها العديد من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس والقدرة على مواجهة القلق والتركيز الجيد في الاداء ، اذ ان المشاعر تلعب دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية وبقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاثارة والاستمتاع بما نقوم به من فضلاً عن مشاعر القلق المتزن الايجابي فأننا نحقق الانجازات بمستوى تتلاءم فيه التحديات مع المطالب والتي تتجسد عندها التعبئة النفسية المثلى للاعبين (الطلاقة النفسية للاعبين).

( روبسن وجاك ، 2000 ، 45)

#### المصادر

- ابراهيم ، هويدة اسماعيل (2005): بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- روبنس ، بام و جاك ، سكوت (2000): الذكاء الوجداني ، ترجمة صفاء الاعسر و علاء الدين كفاي ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- سيلجمان ، مارتن (2005): السعادة الحقيقية ، دار العين للنشر ، ترجمة صفاء الاعسر واخرون ، القاهرة .
- الطائي ، محمد خيرالدين صالح (2011): علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق.

- عبد المجيد، اسماء عبد العزيز (2008): بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- علاوي، محمد وجلال، سعيد(1988):علم النفس الرياضي التربوي الرياضي، دار المعارف، ط16، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر .
- العلوان، احمد (2011) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وانماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد2، عمان، الاردن.
- علوان، سليمة عبدالله (2015):علاقة الذكاء الانفعالي الرياضي بدقة المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد 21، العدد 89، العراق.
- عيسى، اياد كمال(2013):العلاقة بين الروح الرياضية والذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الالعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- فوزي، احمد امين (1980): سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر .
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (2005):سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (2008): الطلاقة النفسية، ط2، مدينة نصر، القاهرة.
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (2008): الطلاقة النفسية، ط2، مدينة نصر، القاهرة.
- 14- Ebel , R (1972): **Essentials of education al measurement** , prentice ttall,New jersey
- 15- Hamachek, D. (2000). "**Dynamics of self– understand and self– Knowledge: Acquisition advantages, and relation to emotional intelligence**". Journal of Humanistic Counseling, Educational Psychology. 89(3). 486-497.

## ملحق (1)

مقياس الطلاقة النفسية الذي تم عرضه على الخبراء

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من ضغوط المنافسة			
2	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المنافس			
3	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة			
4	لا اخشي تفوق المنافس اثناء المنافسة			
5	يتحسن ادائي في الواقع التي تتطلب التحدي			
6	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل			
7	لدى الشك في نفسي اثناء المباراة			
8	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبياً على نتائجها			
9	ارتكاب اخطاء في المباراة لأنني اهتم ببعض الواجبات الخطئية			
10	ارتكاب اخطاء كثيرة عندها افقد القدرة على التركيز			
11	ادائي المهاري يفقد الى الدقة في المنافسات			
12	اخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة			
13	اخشي التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
14	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
15	اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة			
16	اشعر جسدي متوتر اثناء المنافسة			
17	ابذل اقصى جهد في المنافسة			
18	كلما زادت اهمية المباراة كنت اكثر استمتاعاً بالأداء			
19	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي امام المنافس			
20	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة			
21	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ			
22	احسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة			
23	من السهولة اثارتي اثناء المباراة			
24	احساسني بالإثارة يسهم في تحسين ادائي في المنافسة			
25	لدى القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة			
26	اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة			
27	لا اهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة			
28	ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة			
29	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة			

30	يقفني اراء الجمهور ويشنت انتباهي		
31	انا متأكد من قدراتي ومهاراتي		
32	اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء		
33	اجيد التحليل السريع لتحركات المنافس		
34	اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة او المنافسة		
35	استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة		
36	اخشى من احتمال اصابتي في المباراة		
37	اكون سعيداً عند تحقيق اهدافي في المباراة		
38	اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباريات الضعيفة		
39	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين		
40	استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة		
41	انتظر المنافسة بشوق ورغبة		
42	اصل الى درجة عالية من الدقة والاتقان يوم المباراة		



## ملحق (2)

مقياس الذكاء الانفعالي الرياضي الذي تم عرضه على الخبراء

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	عندما اشعر بالانزعاج ، لا اعرف من ازعجني او ما هو الشيء الذي ازعجني			
2	هنالك اشياء كثيرة خاطئة عندي في اداء المهارات ولذا لا استطيع ان احب نفسي			
3	احاول السيطرة على مللي من المواقف التي تنتابني			
4	بعض اللاعبين يجعلوني اشعر انني لاعب سيء مهما فعلت			
5	عندما اخطأ في المباراة اقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل فاشل ولا استطيع ان انجح			
6	اشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني ان اظهر عواطفني			
7	تأثيني حالات مزاجية اشعر فيها انني قوي وقادر وكفوء			
8	لا استطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي التي تواجهني في المباراة وبعد المباراة			
9	من الافضل ان ابقى بارد وحيادي الى ان اعرف شخصية الاخيرين بشكل جيد			
10	لدي صعوبة في قول اشياء مثل الاعجاب حتى عندما اشعر بذلك بشكل حقيقي			
11	اشعر بالضجر (الملل ، السأم)			
12	اقلق على امور تخص المباراة لا يفكر فيها الآخرون عادة			
13	احتاج الى الدفع من شخصية ما كي اتابع مسيري			
14	حياتي الدراسية مليئة بالطرق المغلقة			
15	لست راضٍ عن ادائي الا اذا امتدحني شخص ما			
16	انظم تفكيري في متطلبات المباراة قبل المنافسة			
17	اعمد الى تقييم ما أنتجه تفكيري			
18	يقول لي الاخيرين انني ابالغ في ردودي على مشكلات صغيرة			
19	لست سعيداً لأسباب لا أفهمها			
20	اتخيل في عقلي صور لمواقف المباراة			