

الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق

م.د.حبيب علي طاهر

م.د.عايد كريم الكنانى

ملخص البحث

هدف البحث إلى إيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية والتعرف على مستواها لدى لاعبي الكرة الطائرة وقد استخدم الباحثان مقياس العلاقة النفسية الذي اشتمل على 72 فقرة موزعة على ستة مجالات هي (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة الرياضية، آلية الأداء) وبعد إجراء التحليل العاملي تم استخلاص ستة عوامل وعليه أصبحت فقرات المقياس النهائية 38 فقرة وقد ظهرت العينة بمستوى متوسط كدرجة كلية أما في مجالات المقياس فقد ظهرت العينة بمستوى متوسط ماعدا مجال الاستمتاع فظهروا بمستوى عالي وأوصى الباحثان بضرورة بناء وتقنين مقاييس نفسية أخرى ولمختلف الألعاب واستخدام المقياس الحالي في ألعاب أخرى .

Honesty to the measure of global mental fluency of the players first division clubs volleyball in Iraq

M. D. Habib Ali Taher

M. D. Ayed cream Kanani

Research Summary

Aim of the research to find the truth global scale fluency psychological and identify the level of the volleyball players have used the researchers measure the relationship psychological, which consisted of 72 items distributed on six areas are (self-confidence, focus attention, in the face of anxiety, enjoyment, control and control of sports, the mechanism of performance) and after the factor analysis were extracted six factors, and it became the paragraphs of the meter final 38 paragraph has appeared the sample medium level such as the degree Faculty in the areas of scale have emerged sample the level of the average, except for the area to enjoy Fezhroa high level and recommended that researchers need to build and regulate standards other psychiatric and various games and the use of standard present in other games.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت السنوات الأخيرة إهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعبين الكرة الطائرة من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية، حيث أن الإعداد البدني والمهاري والخطي قد تعددت أساليبه وطرقه إلى حد كبير، وظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من ناحية أخرى.

فالجانب النفسي يعد من أهم الجوانب الإعداد وخصوصاً في جوانب الإعداد الأخرى إضافة إلى الإعداد البدني والمعرفي ثم المهاري والخطي . إن لاعبو المستويات العليا متقاربون في هذه المستويات والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة هو العامل النفسي والذي يكون متوافراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين أصحاب المشاركات الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح التكيف لديهم

ويحتل مدى صدق وسيلة القياس مرتبه مهمة لدى علماء النفس ومستخدمي وسائل القياس النفسي في المجال الرياضي إذ تعد عمليات استخراج الثقل العلمي من الأمور المهمة في مجال القياس والتقييم خصوصاً صدق وسيلة القياس حيث يعد احد الشروط الأساسية لعمليات القياس. وقد برز الإهتمام من خلال البحوث والدراسات التي تناولت دراسة صدق المقاييس والعمل على زيادة دقة وسلامة قياس ما تدعى قياسه . وموضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية وقد شاع استخدام مقياس الطلاقة النفسية من قبل الباحثين ومن أجل التغلب على بعض نقاط النقد التي توجه في العادة عند استخدام مقاييس الشخصية لجأ الباحثان إلى استخدام الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية وذلك من أجل التعرف على مدى دقة هذا المقياس في مقياس الهدف الذي وضع من أجله ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث.

1-2 مشكلة البحث

أن توافر الشروط العلمية يعد من أهم الجوانب التي يجب مراعاتها عند بناء وأعداد المقاييس وخصوصاً صدق المقياس ونظراً لأهمية مقياس الطلاقة النفسية للباحثين الأمر الذي يحتاج إلى إعادة التأكد من صدقة لذا قام الباحثان باستخدام الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن الآتي ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة ؟ .

1-3 أهداف البحث.

هدفت الدراسة إلى

1- أيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبي الكرة الطائرة للمتقدمين

2- مستوى الطلاقة النفسية للاعبي الكرة الطائرة للمتقدمين

1-4 مجالات البحث .

1-4-1 المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة للمتقدمين

1-4-2 المجال الزمني : للمدة من 5 / 5 / 2011 ولغاية 10 / 9 / 2011

1-4-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في نادي الشرطة الرياضي

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 صدق المقياس

يعد الصدق والثبات من أهم الخصائص السيكومترية للبحث التي يجب توافرها في المقياس النفسي ومهما كان غرض استخدامه فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله وهو نسبي بمعنى أن يكون الاختبار صادقاً للمجتمع الذي قنن منه وعلى الرغم من أن الصدق أهم من الثبات إلا أنه يحدث أن يرتفع معامل الصدق بأكثر من معامل الثبات وصلاحيته تحدد بمعامل صدقه ويتوقف الصدق على عاملين مهمين هما الغرض من الاختبار والبحث التي سيطبق عليها الاختبار. وهناك ثلاثة أنواع للصدق هي صدق المحتوى وصدق البناء والصدق المرتبط بالمحك .

1-1-1-2 صدق المحتوى. هو قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه ويرتبط بمدى قدرة الاختبار على قياس مجال محدد من السلوك وفيه نوعين هما الصدق الظاهري والصدق العيني .

2-1-1-2 صدق البناء. هو مدى قياس المقياس لتكوين فرضي معين أو سمة معينة وهو قدرة المقياس على التحقق من صحة فرضية ما مستمدة من الإطار النظري أو الدراسات السابقة ويضم عدة أنواع منها الاتساق الداخلي والصدق العاملي والذي يمكن التوصل إليه باستخدام التحليل العاملي وهو طريقة إحصائية تهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لاستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل معاملات الارتباط بين متغيرات الظاهرة . ويهدف استخدام التحليل العاملي في المقاييس النفسية إلى تحديد كفاءة فقرات هذه المقاييس في قدرتها على قياس ما وضعت لقياسه وكذلك تحديد كفاءة مجالات المقاييس وأكثرها ظهوراً وتمثيلاً.⁽¹⁾

3-1-1-2 الصدق المرتبط بمحك فيقسم إلى الصدق التلازمي والصدق التنبؤي ويتم إيجادهما من خلال استخدام معاملات الارتباط بأنواعها مع محك خارجي .

(1) هويدة إسماعيل إبراهيم . بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء.⁽¹⁾ فالطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية حيث يتم كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

فالطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية . وهي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة.⁽²⁾

أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر إحتماً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة.⁽³⁾

(¹) أسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 146

(²) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي . ط2 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 251 .

(³) حسن حسن عبده . تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة . حلوان : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد

(34) ، 2001 ، ص 20 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث .

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية والدراسات المسحية لملائمتها طبيعة المشكلة

2-3 عينة البحث .

اشتملت عينة البحث (96) لاعباً من لاعبي أندية القطر للدرجة الأولى وقد قسمت الفرق إلى أربعة مناطق ترشح فريقان من كل منطقة وأصبح عدد الأندية (8) أندية اشتركوا في المباريات النهائية بطريقة الدوري لمرحة واحدة.

3-3 أدوات البحث

1- أستخدم الباحثان الأدوات الآتية .

2- استمارة مقياس الطلاقة النفسية

3- استمارة تفرغ لبيانات

4- الوسائل الإحصائية

3-4 إجراءات الميدانية للبحث

3-4-1 توصيف مقياس الطلاقة النفسية

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة تم استخدام مقياس راتب وآخرون⁽¹⁾ والذي أشتمل على (72) فقرة (ملحق 1) موزعة على ستة مجالات هي

- الثقة بالنفس .وكان عدد فقراته (13) فقرة هي (1- 7- 11- 24- 30- 35- 40- 46- 50- 55- 60- 63- 67).

- تركيز الانتباه .وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (2- 4- 16- 20- 25- 31- 36- 41- 47- 51- 56- 61- 64- 68- 72)

- مواجهة القلق .وكان عدد فقراته (13) فقرة (5- 8- 12- 21- 26- 32- 37- 42- 48- 52- 57- 65- 69)

- الاستمتاع .وكان عدد فقراته (5) فقرات (5- 13- 27- 38- 43- 58)

- التحكم والسيطرة الرياضية وكان عدد فقراته (16) فقرة هي (3- 6- 9- 14- 18- 22- 28- 33- 39- 44- 49- 53- 59- 62- 66- 70)

- آلية الأداء . وكان عدد فقراته (9) فقرات هي (10- 15- 17- 19- 23- 29- 34- 45- 54)

وتكون الاجابه عن فقرات المقياس بطريقة ليكرت (سلم الاستجابة) حيث تكونت من ثلاث استجابات هي (درجة كبيرة 3 درجات) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 1 درجة) بالنسبة للفقرات الايجابية و (درجة كبيرة 1 درجة) (درجة متوسطة 2 درجة) (درجة قليلة 3 درجات) بالنسبة للفقرات السلبية وكان عدد الفقرات الإيجابية (40) فقرة والفقرات السلبية (32) فقرة .

(¹) أسامة كامل راتب وآخرون) . النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 ،

3-4-2 صدق المقياس وثباته

المقياس الحالي صادق حيث تم استخراج صدق وثبات من قبل راتب واخرون⁽¹⁾ والثبات فقد تم استخراجه من قبل عبد الناصر واحمد الخواجي وهما يفيان بأغراض الدراسة الحالية .

3-5-5 تجربة المقياس

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10 / 5 / 2011 على عينة مثلها (24) لاعباً اختيروا بطريقة عشوائية بواقع (3) لاعبين من كل نادي كان الغرض منها التعرف على وضوح الفقرات والوقت المستغرق للإجابة والمرغوبية الاجتماعية تجاه الإجابة على المقياس وقد كانت النتائج مشجعة وكان وقت الإجابة على المقياس هو (20 دقيقة).

3-5-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق المقياس بشكل منفرد لكل نادي وذلك خلال المدة من 12 / 5 / ولغاية 14 / 5 / 2011 وكان عدد عينة التجربة الرئيسية (72) لاعباً بعد استبعاد العينة الاستطلاعية وقد تم تصحيح البيانات وفقاً لمفتاح التصحيح المعد للمقياس حيث أهملت (8) استمارات لعدم اكتمال الإجابة على فقرات المقياس فأصبح العدد الكلي للعينة (64) استمارة والتي أجريت عليها العمليات الإحصائية . ولاستخراج الصدق العملي للمقياس تم إجراء التحليل العملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج لاستخلاص العوامل تبعاً لمحك كايزر وذلك بعد التدوير المتعامد للعوامل .

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال برنامج spss

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - التحليل العملي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

1-1-4 عرض نتائج التحليل العاملي

من خلال الجدول (1) الذي يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الطلاقة النفسية نلاحظ استقامة العلاقة بين عبارات المقياس الخاضعة للتحليل العاملي وهو أحد مؤشرات انتظام العينة العينة وتحقيقها للمنحنى الأعتدالي⁽¹⁾.

جدول (1)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على مقياس الطلاقة النفسية

التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	مقياس الطلاقة النفسية
0.32	0.10	4.51	0.56	31.65	الثقة بالنفس
0.74	0.08	4.34	0.54	37	تركيز الانتباه
0.70	0.05	4.52	0.56	30.34	مواجهة القلق
0.77	0.41	2.15	0.26	12.21	الاستمتاع
0.44	0.60	4.63	0.57	37.06	التحكم والسيطرة
0.65	0.20	2.61	0.32	20.84	آلية الأداء
0.46	0.16	19.32	2.41	169.12	المجموع الكلي

وقد كان عدد معاملات الارتباط الكلي بالمصفوفة كان (2551) معامل ارتباط وعدد معاملات الارتباط الدالة (1147) منها (1025) معامل ارتباط موجب و (122) معامل ارتباط سالب كما بلغ عدد معاملات الارتباطات غير الدالة (1404) معامل ارتباط وللوصول إلى البناء العاملي البسيط تم تحليل مصفوفة معاملات الارتباطات السابقة باستخدام طريقة المكونات الأساسية ومحك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح⁽²⁾.

(¹) صفوت فرج . التحليل العاملي في العلوم السلوكية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 70

(²) محمد نصر الدين رضوان . دراسة عملية للقدرة الحركية . جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية ، 1977 ، ص 101

ونتيجة لذلك تم استخلاص (6) عوامل وبعد ذلك تم إجراء عملية التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس أخذت نسبة مئوية مقدارها (90.25%) من الحجم الكلي لتباين العوامل ولتحديد هوية العامل يشترط أن يتشبع عليه ثلاث فقرات دالة على الأقل . والجدول (2) يبين عرضاً للعوامل المستخلصة .

جدول (2)

يبين العوامل المستخلصة بعد التدوير لمقياس الطلاقة النفسية

رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الإشتركيات	
							التباين المفسر	التباين الخاص
1	0.437184	-0.12489	0.461531	-0.21177	0.211432	-0.00212	0.509294	0.490706
2	0.059431	0.124261	0.658718	0.038892	0.196145	-0.11981	0.50722	0.49278
3	0.274601	0.49574	0.149574	0.000542	0.389629	-0.04009	0.496955	0.503045
4	0.13106	0.008268	-0.20453	0.241029	0.236788	-0.54506	0.470331	0.529669
5	0.003411	0.403455	-0.30105	0.169803	0.353124	-0.44926	0.608783	0.391217
6	0.090608	0.620326	0.112485	-0.13039	0.12315	0.225257	0.488575	0.511425
7	0.403304	0.06102	0.335429	-0.02541	0.255738	-0.13505	0.363177	0.636823
8	-0.03017	0.520513	-0.10808	0.198404	0.32276	0.05736	0.430353	0.569647
9	0.411773	0.015546	-0.0944	0.156192	0.238524	0.048872	0.262389	0.737611
10	0.095434	0.40116	-0.02679	0.406	0.176002	0.015482	0.366807	0.633193
11	0.505285	0.148224	-0.13763	0.039895	0.033269	-0.22654	0.350246	0.649754
12	0.150116	0.675601	0.077085	-0.04838	0.253229	-0.05039	0.553918	0.446082
13	0.327376	0.351329	0.14647	0.130095	0.184924	0.159634	0.328665	0.671335
14	0.229779	0.104488	0.561064	0.008717	0.027969	0.082066	0.386102	0.613898
15	0.409586	0.163522	0.390293	-0.35221	0.013845	-0.40006	0.631121	0.368879

0.537865	0.462135	0.277567	-0.02134	-0.0278	-0.59032	-0.06288	0.177276	16
0.436986	0.563014	-0.2591	0.072765	0.363679	0.553653	0.063821	-0.21845	17
0.518816	0.481184	0.621806	0.125	0.112778	-0.23382	0.061198	-0.08822	18
0.591608	0.408392	0.070853	-0.17968	0.090574	0.049129	0.594041	0.087096	19
0.653047	0.346953	0.033513	0.313767	-0.09117	0.106165	0.195806	0.435267	20
0.303533	0.696467	-0.16575	0.008262	-4.6E-05	0.444954	0.671579	0.141152	21
0.735914	0.264086	0.084939	0.034822	0.059537	0.021028	0.261416	0.428174	22
0.753789	0.246211	0.284773	0.124658	0.076031	0.080227	0.142645	0.342069	23
0.845254	0.154746	-0.10632	0.071786	0.00813	0.255049	0.236028	0.13215	24
0.466118	0.533882	-0.18902	-0.21958	0.275229	-0.13182	0.596841	-0.02431	25
0.410725	0.589275	-0.06047	-0.17961	0.069107	0.149464	0.675623	0.264153	26
0.561113	0.438887	-0.23015	0.107413	-0.34912	0.282934	0.265017	0.319709	27
0.773951	0.226049	0.116802	0.099293	0.188834	-0.08582	0.398996	-0.01806	28
0.590217	0.409783	0.024198	0.118862	-0.03349	0.039754	0.380727	0.497407	29
0.493377	0.506623	-0.19002	0.22789	-0.03579	0.292841	0.01944	0.575469	30
0.568331	0.431669	-0.14976	0.321015	0.26801	0.063917	0.479803	-0.00806	31
0.48339	0.51661	-0.1041	0.241606	0.281218	0.292985	0.339703	0.40875	32
0.495779	0.504221	0.028433	0.686565	0.036646	0.08845	0.137309	0.063413	33
0.624778	0.375222	0.337907	0.342924	0.298683	0.016981	0.20336	0.112199	34
0.710139	0.289861	0.276976	0.165576	0.184682	0.149867	0.298086	0.200767	35
0.51419	0.48581	0.198378	0.046199	-0.04112	0.389181	0.055899	0.536697	36
0.419786	0.580214	-0.08783	0.117772	0.717996	0.200114	0.051658	0.019922	37

0.490822	0.509178	-0.01654	0.043825	0.14964	0.040397	0.119714	0.684564	38
0.351911	0.648089	-0.03893	0.268772	0.661838	-0.15435	0.131853	0.308375	39
0.540757	0.459243	0.020452	-0.22183	0.505757	0.03409	0.159754	0.356573	40
0.528079	0.471921	0.19692	0.608133	0.073494	0.208325	-0.1204	0.004693	41
0.532807	0.467193	0.29448	0.594695	0.13834	-0.08195	0.017214	0.025717	42
0.521553	0.478447	-0.21613	-0.03304	-0.05332	0.31361	0.052556	0.571567	43
0.542692	0.457308	-0.66807	-0.07574	0.035313	0.047929	0.023986	0.033604	44
0.458169	0.541831	0.570312	0.143151	-0.16735	-0.05682	-0.0991	-0.39374	45
0.319776	0.680224	0.330158	0.160228	-0.18009	0.332826	0.29409	0.562007	46
0.558561	0.441439	-0.01508	0.230347	0.44897	0.297711	-0.16021	0.268849	47
0.589632	0.410368	0.112134	-0.04547	0.064859	0.511781	0.285081	0.219839	48
0.627945	0.372055	0.188154	0.030258	0.489757	0.110362	0.230623	0.174667	49
0.470892	0.529108	0.0023	0.47541	-0.06744	0.262666	0.190369	0.439667	50
0.629181	0.370819	-0.10136	0.314528	0.275689	-0.18322	0.038047	0.388063	51
0.436687	0.563313	-0.02462	0.678122	0.221138	0.195182	-0.00415	0.125867	52
0.497996	0.502004	0.150276	-0.0843	0.311375	0.237527	0.306407	0.474401	53
0.52329	0.47671	0.284875	0.090546	-0.04637	0.575787	-0.04054	0.228108	54
0.39973	0.60027	-0.14116	-0.20421	0.205785	0.163292	-0.06217	0.682469	55
0.686449	0.313551	-0.10519	0.497607	-0.03796	0.030737	0.207564	0.096971	56
0.696256	0.303744	0.099367	0.153944	0.260688	0.192591	-0.02314	0.405693	57
0.501142	0.498858	0.178498	0.344357	0.025929	0.256728	-0.15902	0.506504	58
0.630132	0.369868	-0.12778	0.008367	0.509607	-0.03551	0.255655	0.164773	59

0.48669	0.51331	-0.218	0.364159	0.267007	-0.01233	-0.18074	0.478605	60
0.345635	0.654365	-0.12205	0.139499	0.738874	0.235002	0.066392	-0.12017	61
0.478672	0.521328	-0.57489	0.168831	0.247023	0.306543	-0.08501	0.010486	62
0.567116	0.432884	0.495416	0.012116	0.224615	0.279031	0.219786	0.103366	63
0.477679	0.522321	0.189876	0.095089	0.259266	0.573965	-0.02086	0.283083	64
0.65724	0.34276	-0.0984	-0.0168	0.234518	0.04275	0.157393	0.501195	65
0.593619	0.406381	0.163623	-0.18626	0.404747	-0.03134	0.227611	0.358198	66
0.553462	0.446538	-0.11703	-0.18406	0.334543	0.216926	0.061022	0.486068	67
0.686183	0.313817	-0.22509	0.446642	0.009119	0.168417	0.14463	0.119568	68
0.930303	0.069697	0.056613	0.181706	-0.02842	-0.16709	-0.06554	-0.02124	69
0.356204	0.643796	-0.00141	0.064817	0.295907	0.695868	-0.00163	0.260378	70
0.590722	0.409278	0.275487	0.05893	0.023158	0.258885	0.370616	0.353551	71
0.561936	0.438064	0.139847	-0.27045	0.235798	0.297933	0.448301	0.005126	72
	32.44531	4.095456	4.684191	4.852279	5.59885	5.726151	7.488383	الجزر الكامن
		5.688134	6.505821	6.739276	7.776181	7.952987	10.40053	النسبة المئوية للتباين
		45.06293	39.3748	32.86898	26.1297	18.35352	10.40053	النسبة التراكمية
		0.126226	0.144372	0.149553	0.172563	0.176486	0.2308	الأهمية النسبية للعامل

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن :

- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل الأول والتي كانت (± 0.50 فأكثر) بعدد (9) فقرات وأرقامها (11-30 -36 -38 -43 -46 -55 -58 -65) .
- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل الثاني والتي كانت (± 0.50 فأكثر) بعدد (7) فقرات وأرقامها (6 -8 -12 -19 -21 -25 -26) .
- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل الثالث والتي كانت (± 0.50 فأكثر) بعدد (5) فقرات وأرقامها (2 -14 -16 -17 -48 -54 -64 -70) .
- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل الرابع والتي كانت (± 0.50 فأكثر) بعدد (8) فقرات وأرقامها (37 -39 -40 -49 -59 -61) .
- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل الخامس والتي كانت (± 0.50 فأكثر) بعدد (4) فقرات وأرقامها (33 -41 -42 -52) .
- التشبعات المشاهدة للفقرات على العامل السادس والتي كانت (± 0.40 فأكثر) بعدد (5) فقرات وأرقامها (4 -18 -44 -45 -62) .

2-4 تفسير العوامل المستخرجة من التحليل العاملي

تم تقسيم التشبعات على العوامل كالاتي : تشبعات صفرية (أقل من $0.30 \pm$) ، تشبعات متوسطة ($0.30 \pm$ - أقل من $0.40 \pm$) ، تشبعات عالية ($0.40 \pm$ - أقل من $0.50 \pm$) ، تشبعات كبرى ($0.50 \pm$ فأعلى) .

* العامل الأول

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (7.488383) ونسبة التباين المفسر (10.40053) وقد تشبع به (41) فقرة تشبعاً صفرياً و (9) فقرات تشبعاً متوسطاً و (13) فقرة تشبعاً عالياً و (9) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (9) فقرة وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (38-55-30-43-46-36-58-11-65) تمثل نسبة (12.5%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (الثقة بالنفس) (4) فقرات وتمثل نسبة (44.44%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (11-30-46-55) ويمكن أن نطلق عليه عامل (الثقة بالنفس) .

* العامل الثاني

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.726151) ونسبة التباين المفسر (7.952987) وقد تشبع به (54) فقرة تشبعاً صفرياً و (6) فقرات تشبعاً متوسطاً و (5) فقرات تشبعاً عالياً و (7) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (5) فقرات وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (12-26-21-6-25-19-8-10) والفقرات تمثل نسبة (9.72%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (مواجهة القلق) (4) فقرات وتمثل نسبة (42.86%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (21-8-26-12) ويمكن أن نطلق عليه عامل (مواجهة القلق) .

* العامل الثالث

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.59885) ونسبة التباين المفسر (7.776181) وقد تشبع به (55) فقرة تشبعاً صفرياً و (7) فقرات تشبعاً متوسطاً و (2) فقرتان تشبعاً عالياً و (8) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (8) فقرات وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (70-2-16-54-64-14-17-48) والفقرات تمثل نسبة (11.11%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (تركيز الانتباه) (3) فقرات وتمثل نسبة (37.5%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (2-16-64) ويمكن أن نطلق عليه عامل (تركيز الانتباه)

* العامل الرابع

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.852279) ونسبة التباين المفسر (6.739276) وقد تشبع به (57) فقرة تشبعاً صفرياً و (5) فقرات تشبعاً متوسطاً و (5) فقرات تشبعاً عالياً و (5) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (5) فقرات وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (61-37-39-59-40) تمثل نسبة (6.94%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (التحكم والسيطرة الرياضية) (2) فقرتان وتمثل نسبة (40%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (39-59) ويمكن أن نطلق عليه عامل (التحكم والسيطرة الرياضية) .

* العامل الخامس

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.684191) ونسبة التباين المفسر (6.505821) وقد تشبع به (56) فقرة تشبعاً صفرياً و (9) فقرات تشبعاً متوسطاً و (3) فقرات تشبعاً عالياً و (4) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (4) فقرات وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (33-52-41-42) تمثل نسبة (5.56%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (مواجهة القلق) (2) فقرتان وتمثل نسبة (50%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (42-52) ويمكن أن نطلق عليه عامل (مواجهة القلق) .

* العامل السادس

- بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.095456) ونسبة التباين المفسر (5.688134) وقد تشبع به (62) فقرة تشبعاً صغرياً و (2) فقرتان تشبعاً متوسطاً و (3) فقرات تشبعاً عالياً و (5) فقرات ذات تشبعات كبرى .

- التشبعات على هذا العامل بلغت (5) فقرات وهي وفقاً لترتيب تشبعاتها من الأعلى إلى الأقل (44-18-62-45-4) والفقرات تمثل نسبة (6.94%) من العدد الكلي لفقرات المقياس الداخلة في التحليل العاملي.

- مثلت فقرات مجال (التحكم والسيطرة الرياضية) (3) فقرات وتمثل نسبة (60%) من الفقرات الدالة على العامل وهي حسب ترتيب تشبعاتها (44-18-62) ويمكن أن نطلق عليه عامل (التحكم والسيطرة الرياضية) .

وقد أستخدم الباحثان القيمة العددية (± 0.50) للتشبعات في قبول الفقرات . وهذا يمثل الصدق العاملي الذي هو في الواقع معامل الارتباط بين الفقرة وما هو مشترك أو عام في مجموعة الفقرات الخاضعة للتحليل وعليه فإن التشبعات المشاهدة للفقرة على العامل تعد دليلاً على صدقه وتحديد قيمة هذا الصدق .

وبناءً على ما تقدم من تفسير للعوامل المستخلصة فإن النتائج في مجملها تشير إلى سلامة ودقة هذا المقياس من حيث تكوينه الفرضي في قياس ما يدعي قياسه وبالتالي سلامة استخدامه بصورته الحالية . وعلية فقد أصبحت فقرات مقياس الطلاقة النفسية النهائية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة هي (38) فقرة (ملحق 2).

وهنا تحقق هدف البحث الأول إيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين .

3-4 عرض مستويات الطلاقة النفسية

بعد استخلاص النتائج وإجراء التحليل الإحصائي لها تبين للباحثان ما يأتي :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الطلاقة النفسية

المجالات	عدد الفقرات	الوسط الفرضي	س	ع	أقل قيمة	أعلى قيمة
الثقة بالنفس	5	7.5	12.31	2.15	8	15
تركيز الانتباه	8	12	18.33	2.17	13	24
مواجهة القلق	9	13.5	21.25	3.56	14	27
الاستمتاع	3	4.5	7.38	1.49	4	9
التحكم والسيطرة الرياضية	9	13.5	20.69	2.63	16	27
آلية الأداء	4	6	9.02	1.36	6	12
الدرجة الكلية	38	57	88.97	9.90	38	114

يتبين من الجدول أعلاه بأن عينة البحث حققت أوساط حسابية أعلى من الأوساط الفرضية كدرجة كلية للمقياس وكدرجة فرعية على مجالاته ولغرض تحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج ثلاث مستويات لمقياس الطلاقة النفسية تقارن بالمستويات المثالية (التوزيع الطبيعي) حيث كانت أقيام المستويات الطبيعية هي المستوى ضعيف تكون نسبته في التوزيع الطبيعي هي (15.73) ، المستوى متوسط تكون نسبته في التوزيع الطبيعي هي (68.27) ، المستوى عالي تكون نسبته في التوزيع الطبيعي هي (15.73). وهي كما مبينة في أدناه:

عند استخراج المستويات على الدرجات العليا والدنيا للمقياس أي أقل درجة هي (38) وأعلى درجة هي (114) تكون المستويات كالاتي :

- من 38 - 63 يمثل مستوى طلاقة نفسية قليل ومثله (صفر) من اللاعبين ونسبتهم (صفر %) من عدد اللاعبين .
- من 64 - 89 يمثل مستوى طلاقة نفسية متوسطة ومثله (34) لاعباً ونسبتهم (53.13 %) من عدد اللاعبين .
- من 90 - 115 يمثل مستوى طلاقة نفسية عالية ومثله (35) لاعباً ونسبتهم (46.87 %) من عدد اللاعبين .

أشارت نتائج البحث على وجود طلاقة نفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولكن هذا خلاف الواقع المتحقق والذي نراه هنا إن مستوى الطلاقة النفسية الواطئ لا يوجد من مثله من اللاعبين حسب درجات المقياس

النظرية وهذا غير منطقي لذا ارتأى الباحثان استخراج مستويات معيارية حسب درجاتهم المتحققة على المقياس حيث كانت مستوياتهم على ضوءها هي كالاتي:

1- عند استخراج المستويات على الدرجات العليا والدنيا المتحققة للمقياس كانت أقل درجة هي (69) وأعلى درجة هي (110) فكانت المستويات كالاتي :

- من 69 – 82 يمثل مستوى طلاقة نفسية قليلة ومثله (13) لاعباً ونسبتهم (20.31%) من عدد اللاعبين .
- من 83 – 96 يمثل مستوى طلاقة نفسية متوسطة ومثله (38) لاعباً ونسبتهم (59.38%) من عدد اللاعبين .
- من 97 – 110 يمثل مستوى طلاقة نفسية عالية ومثله (13) لاعبين ونسبتهم (20.31%) من عدد اللاعبين .

يتضح لنا بأن مستوى الطلاقة النفسية السائد لدى اللاعبين كان متوسط وعند مقارنته بالمستوى الطبيعي نراه أعلى في المستويين (واطيء و عالي) إذ كانت نسبة المتحقق البالغة (20.31) أعلى من نسبته الطبيعية والبالغة (15.73) في حين كانت النسبة المتحققة البالغة (53.13) أقل من النسبة الطبيعية البالغة (68.27) ويرى الباحثان بأن هذا هو المستوى الحقيقي للطلاقة النفسية فنحن نفتقر للمدربين الذين يهتمون بالجانب النفسي للاعبين علاوة على عدم زجهم في دورات تدريبية تطويرية تؤهلهم لإتباع الأسلوب العلمي في تهيئة اللاعبين نفسياً لمثل هكذا بطولات وإعطائهم التوجيهات اللازمة أثناء المباريات بما يسهم في رفع روحهم المعنوية الأمر الذي ينعكس على حالة الطلاقة النفسية حيث أن هذه الأندية تتنافس على إحراز بطولة دوري أندية القطر للدرجة الأولى والترشيح لدوري الدرجة الممتازة .

ولغرض معرفة أفضلية المجالات تم استخراج مستويات الطلاقة لكل مجال وكما مبين في أدناه :

- مجال الثقة بالنفس : وكان عدد فقراته (5) فقرة وأقل درجة عليه (5) وأعلى درجة (15) .
- المستوى الواطيء (8 - 10) مثله (14) لاعباً ونسبته (21.88%) .
- المستوى المتوسط (11 - 13) مثله (26) لاعباً ونسبته (40.63%) .
- المستوى العالي (14 - 16) مثله (24) لاعباً ونسبته (37.50%) .
- تركيز الانتباه : وكان عدد فقراته (8) فقرة وأقل درجة عليه (8) وأعلى درجة (24) .
- المستوى الواطيء (13 - 16) مثله (16) لاعباً ونسبته (25%) .

- المستوى المتوسط (17 - 20) مثله (38) لاعباً ونسبته (59.38%) .
- المستوى العالي (21 - 24) مثله (10) لاعباً ونسبته (15.63%) .
- مواجهة القلق : وكان عدد فقراته (9) فقرة وأقل درجة عليه (9) وأعلى درجة (27) .
- المستوى الواطئ (14 - 18) مثله (14) لاعباً ونسبته (21.87%) .
- المستوى المتوسط (19 - 23) مثله (31) لاعباً ونسبته (48.44%) .
- المستوى العالي (24 - 28) مثله (19) لاعباً ونسبته (29.69%) .
- الاستمتاع : وكان عدد فقراته (3) فقرة وأقل درجة عليه (3) وأعلى درجة (9) .
- المستوى الواطئ (4 - 5) مثله (6) لاعباً ونسبته (9.38%) .
- المستوى المتوسط (6 - 7) مثله (26) لاعباً ونسبته (40.63%) .
- المستوى العالي (8 - 9) مثله (32) لاعباً ونسبته (50%) .
- التحكم والسيطرة الرياضية : وكان عدد فقراته (9) فقرة وأقل درجة عليه (9) وأعلى درجة (27) .
- المستوى الواطئ (16 - 19) مثله (24) لاعباً ونسبته (37.50%) .
- المستوى المتوسط (20 - 23) مثله (29) لاعباً ونسبته (45.31%) .
- المستوى العالي (24 - 27) مثله (11) لاعباً ونسبته (17.19%) .
- آلية الأداء : وكان عدد فقراته (4) فقرة وأقل درجة عليه (4) وأعلى درجة (12) .
- المستوى الواطئ (6 - 8) مثله (23) لاعباً ونسبته (35.94%) .
- المستوى المتوسط (9 - 11) مثله (38) لاعباً ونسبته (59.38%) .
- المستوى العالي (12 - 14) مثله (3) لاعباً ونسبته (4.69%) .

عند النظر إلى ما حققه لاعبو الكرة الطائرة من مستويات على مجالات مقياس الطلاقة النفسية نرى أن المجال الأول (الثقة بالنفس) كانوا مستوى العينة فيه بالمستوى (متوسط) بنسبة (40.63%) ، والمجال الثاني (تركيز الانتباه) كانوا بمستوى (متوسط) أيضاً ونسبته (59.38%) ، ونرى المجال الثالث (مواجهة القلق) كانوا بمستوى (متوسط) أيضاً وبنسبة (48.44%) ، في حين نرى أن المجال الرابع (الاستمتاع) كانوا

بمستوى (عالي) وبنسبة (50%) ، أما المجالين (التحكم والسيطرة الرياضية و آلية الأداء) فكانت العينة بمستوى (متوسط) لكلا المجالين وبنسبتي (45.31%-59.38%) .

يتضح من أعلاه بأن العينة كانت بمستوى متوسط في كل المجالات ماعدا مجال (الاستمتاع) ونحن نعرف بأن لعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية لا تعتمد على لاعب واحد بل على تعاون جميع اللاعبين فهم يشعرون بتحدي مهام الأداء ومتطلباته مما يجعلهم يشعرون بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وأقصى أداء .

وهنا تحقق هدف البحث الثاني مستوى الطلاقة النفسية للاعبي الكرة الطائرة للمتقدمين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يلي :

1- كان مستوى الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بمستوى متوسط في جميع مجالاته (الثقة بالنفس و تركيز الانتباه و مواجهة القلق و التحكم والسيطرة الرياضية وآلية الأداء) ماعدا مجال الاستمتاع فكانوا بمستوى عالي.

2- أظهرت نتائج التحليل العاملي (6) عوامل قبلت في ضوء شروط قبول العامل .

3- تم تسمية العامل الأول بعامل (الثقة بالنفس) ، والعامل الثاني بعامل (مواجهة القلق) ، والعامل الثالث بعامل (تركيز الانتباه) ، والعامل الرابع بعامل (التحكم والسيطرة الرياضية) ، والعامل الخامس بعامل (مواجهة القلق) ، والعامل السادس بعامل (التحكم والسيطرة الرياضية)

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يلي :

1- ضرورة التعامل مع لاعبي الكرة الطائرة وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى الانجاز الأفضل .

2- استخدام مقياس الطلاقة النفسية بصورته الحالية وذلك لارتفاع صدق البناء له وملائمة صياغة فقراته

3- ضرورة بناء وتقنين مقاييس نفسية جديدة ولكافة الألعاب .

4- ضرورة استخراج الصدق العاملي للمقاييس النفسية من أجل التأكد من صدقها في قياس ما وضعت من أجله .

المصادر

1- أسامة كامل راتب (وآخرون) . النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 .

- 2- حسن حسن عبده .تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة . حلوان :
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد (34) ، 2001 ، ص 20
- 3- صفوت فرج . التحليل العاملي في العلوم السلوكية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1980 .
- 4- محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي . ط2. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 5- هويدة إسماعيل إبراهيم . بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة
في العراق . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة اللاعب المحترم

يقوم الباحثان بإجراء دراسة حول بعض الصفات النفسية للرياضيين والمتعلقة بالسلوك المتبع في المنافسة الرياضية ، يرجى الاستجابة وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي ، علماً إن المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام الباحثان

يرجى وضع إشارة (✓) على يسار كل فقرة فيما ينطبق عليك .

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أتق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
2	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
3	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
4	أرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
5	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
8	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
9	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز أدائي بالإتقان والدقة في المنافسة			
11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
12	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
15	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			

			أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	16
			يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي	17
			يسهل إثارتي أثناء المنافسة	18
			أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	19
			يصعب عليّ التركيز في بعض مواقف المنافسة	20
			أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة	21
			لدي القدرة على 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 انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين	28
			أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	29
			لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	30
			يصعب عليّ استعادة التركيز عندما يشنت انتباهي	31
			أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين	32
			يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعب	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
			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	39
			أضع أهدافاً محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	40
			أشعر أن تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة	41
			أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	42
			أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	43
			أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة	44
			يصعب علي إتقان الأداء في 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 التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة	49
			أنا واثق من أدائي الجيد	50
			صياح الجمهور يشتت انتباهي	51
			أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	52
			أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافسة	53
			أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	54
			لدي المقدرة على 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 ومهاراتي الرياضية	60
			تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت 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	70
			أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	71
			يسهل عليّ التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة	72

ملحق (2)

مقياس الطلاقة النفسية بصورته النهائية

حضره اللاعب المحترم

يقوم الباحثان بإجراء دراسة حول بعض الصفات النفسية للرياضيين والمتعلقة بالسلوك المتبع في المنافسة الرياضية ، يرجى الاستجابة وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي ، علماً إن المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام الباحثان

يرجى وضع إشارة (✓) على يسار كل فقرة فيما ينطبق عليك .

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
2	أرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
3	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
4	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
5	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
6	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
7	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
8	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
9	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي			
10	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
11	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
12	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
13	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
14	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
15	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة			

			يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعب	16
			أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	17
			أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	18
			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	19
			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	20
			أضع أهدافاً محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	21
			أشعر أن تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة	22
			أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	23
			أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	24
			أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة	25
			يصعب عليّ إتقان الأداء في أثناء المنافسة	26
			يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	27
			أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	28
			أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	29
			أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	30
			لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة	31
			أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة	32
			لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	33
			تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	34
			أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	35
			أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	36

			أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	37
			أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة	38