



الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة

psychological Fluency for Handball Players in Gaza Governorates

رزق إسماعيل محمد مسلم

الجامعة الإسلامية بغزة

rmosalam@iugaza.edu.ps

تاريخ النشر: 2021/12/29

تاريخ القبول: 2021/08/23

تاريخ الاستلام: 2021/07/24

الملخص :

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة، اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته للدراسة، استخدم الاستبيان كأداة للدراسة وطبقه على عينة قوامها (81) لاعب، أشارت النتائج إلى تمتع لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة بدرجة متوسطة من الطلاقة النفسية، وأشارت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبر ومركز اللعب، وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين والإداريين بتطوير مستوى الطلاقة النفسية للاعبين.

الكلمات الدالة: الطلاقة النفسية، لاعبي كرة اليد.

Abstract:

The study aimed to identify the level of psychological fluency for handball players in the governorates of Gaza. The researcher followed the descriptive approach for its suitability to the study. He used the questionnaire as a study tool and applied it to a sample of (81) players. The results indicated that handball players in the governorates of Gaza enjoyed a moderate degree of psychological fluency, and indicated Also to the absence of statistically significant differences due to the variable of news and the center of play, and the study recommended the need for coaches and administrators to pay attention to developing the level of psychological fluency for players.

Keywords: mental fluency, hand ball players

1. مقدمة:

لقد أصبح الإعداد النفسي للاعبين من الجوانب الهامة في العملية التدريبية للفرق الرياضية المختلفة، وقد اعتبره العديد من خبراء علم التدريب على انه لا يقل أهمية في العملية التدريبية عن الجوانب البدنية و المهارية والخططية.

وعلى الرغم من التطور العلمي الحاصل في إعداد الرياضيين في الجوانب المختلفة إلا أن العامل النفسي يلعب دورا بارزا في المنافسات الرياضية وهذا ما أكد عليه الكثير من المدربين من حيث أن الرياضيين الذين يهتمون بالجوانب النفسية هم الأكثر تميزا على مستوى المنافسات الرياضية (قطامي وعدس، 2002، 582).

ويلاحظ ذلك لدى اللاعبين الدوليين الذين يتقاربون كثيرا في النواحي البدنية و المهارية والخططية إلا أن ما يميز بينهم في مستوى الأداء هو العامل النفسي ، فاللاعب يتعرض خلال المنافسات الرياضية لمواقف متعددة سواء كان ذلك من زملائه أو من الحكام أو من ظروف المباراة المختلفة ، وهذا ما يستثير اللاعبين بدرجات مختلفة وهذه الدرجات من الاستثارة هي التي تتحكم في طبيعة أداء اللاعبين أثناء المباريات (العنوان، 2015، 42).

وهذا ما يتطلب إيجاد استراتيجيات نفسية وإجراءات تمكن اللاعبين من مواجهة تلك الاستثارة التي تؤثر على الأداء وتؤدي الى تكيف اللاعب مع ظروف المباريات وترفع من الحالة النفسية لديه وتمكنه من مواجهة الضغوط النفسية التي تؤثر على النواحي البدنية و المهارية والخططية، وهذا من شأنه أن يقلل من التوترات السلبية ويستعيد العافية والسيطرة على أداء اللاعبين (Tudos & Mitrache، 2011، 105).

ويضبط سلوك اللاعبين ويعدهم للمنافسات الرياضية بطريقة علمية سليمة ويطور مستواهم ويصل بهم إلى أعلى مستوى ممكن من خلال وضع لبرامج علمية سليمة تعد اللاعبين وتجهزهم لخوض المنافسات الرياضية بكفاءة عالية (الضمد، 2015، 22).

ويتم ذلك من خلال إعداد اللاعبين بطريقة شمولية ، يتم فيها التركيز على كل جوانب العملية التدريبية إلى جانب الناحية النفسية، لان إهمال الجانب النفسي يؤدي إلى هبوط في مستوى اللاعبين بسبب الارتباط الوثيق بين جوانب العملية التدريبية المختلفة وان



اختلال أي عنصر من عناصرها سيؤثر على الأخر وسيقطع الطريق أمام اللاعب من الاستمرار في التدريب والمنافسة الرياضية (عسكر، 2019، 13).

وان هذه التكاملية في العملية التدريبية هي مسؤولية الإدارة والمدرّب واللاعب على اعتبار أن هدف العملية التدريبية في مختلف الألعاب الرياضية سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية هي الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى يستطيع من خلاله اللاعب أن يحقق أهدافه (محمد، 2020، 1).

وقد اعتبر أسامة راتب أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية عند الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة، وتكون خبرة الطاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (راتب، 2004، 109).

وليس من السهل تحديد مكونات ظاهرة الطلاقة النفسية أو تحديد مكوناتها نظراً لتعدد خصائصها والشروط التي ترتبط بظهورها بالإضافة إلى العديد من الأفكار والعناصر التي يحددها كل من المدرّب و الأخصائي النفسي الرياضي لظهور وتقوية حالة الطلاقة النفسية أثناء التدريب والمنافسة الرياضية، لكي تتحقق النتائج المرجوة ويساهم في ذلك فهم وتحسين خبرة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين كأحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي (المطيري، 2018، 582).

2. إشكالية الدراسة:

من خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة اليد، لاحظ أن بعض اللاعبين لا يظهرون أثناء المنافسات الرسمية بمستوياتهم الحقيقية التي يكونون عليها أثناء التدريب وان الطلاقة النفسية لهؤلاء اللاعبين تختلف باختلاف المنافسة ومستواها مما يؤثر على أداء هؤلاء اللاعبين، ما حدا بالباحث إلى دراسة هذا الموضوع نظراً لأهميته وقد أوصت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي الى تطوير الطلاقة النفسية لدى اللاعبين مثل دراسات محمد (2021)، العيد (2019)، شحاتة و آخرون (2018)، العلوان (2015).

وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت الجوانب النفسية للاعبين، إلا أن الباحث لم يجد أي دراسة على حد علمه تطرقت إلى الطلاقة النفسية التي تواجه لاعبي كرة اليد، إلا أن هذه الدراسة قد تميزت عن غيرها من الدراسات السابقة بتناول الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة.

وعليه نخلص إلى طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير مركز اللعب؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الخبرة؟

3. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة.
- مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد تبعاً لمتغيري (مركز اللعب والخبرة).

4. أهمية الدراسة:

- لا يقل الإعداد النفسي اهتماماً عن أنواع الإعدادات الأخرى في المجال الرياضي، سواء أكان إعداداً بدنياً أم مهارياً أم خططياً، وأن اللاعب في العصر الحالي يحتاج إلى الطلاقة النفسية والاستقرار النفسي في المنافسات الرياضية والمواقف في الحياة الروتينية الناتجة عن الأحداث والاضطرابات والصعوبات التي تمثل قضية العصر الحالي، ولهذا تظهر أهمية الدراسة من خلال:
- اعتبارها من الدراسات الحديثة التي أجريت على لاعبي كرة اليد بمحافظات غزة في حدود علم الباحث.



- كما أن الدراسة الحالية تعد من الدراسات التي توجه اهتمام المتخصصين في مجال التدريب الرياضي للاهتمام بالعلوم السلوكية من قبل المدربين، الذين يهتمون بالإعداد البدني والخططي و المهاري و يهملون الإعداد النفسي.
 - إضافة إلى أن نتائجها تساعد المدربين على الاهتمام بالطلاق النفسية التي تعمل بدورها على تطوير أداء اللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية العالية.
5. الدراسات السابقة:

- دراسة **Fail et all (2021)** والتي هدفت التعرف إلى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالتحكم العاطفي لدى لاعبي كرة الطائرة في محافظة البصرة، اتبع الباحثون المنهج الوصفي، اختار الباحثون عينة عشوائية قوامها (60) لاعبا، استخدم الباحثون الاستبيان كأداة للدراسة، أشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة بين الطلاقة النفسية والتحكم العاطفي لدى اللاعبين، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام مقياسي الدراسة لقياس الطلاقة النفسية والتحكم العاطفي للاعبين.

- دراسة محمد (2021) والتي هدفت التعرف إلى علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، اختارت الباحثة عينة قصدية بلغت (50) لاعبة، واستخدمت الاستبيان كأداة للدراسة، أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبات التايكوندو، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية الصفات النفسية للاعبات التايكوندو.

- دراسة مهدي وآخرون (2021) والتي هدفت التعرف إلى دور المدرب الرياضي في الحد من التوتر المرتبط بالمنافسة الرياضية بين لاعبي كرة القدم، اتبع الباحث المنهج الوصفي، استخدم الاستبيان كأداة للدراسة ، وطبقه على عينة قصدية قوامها (70) مدرب كرة قدم، أشارت أبرز النتائج إلى أن للمدرب دور فعال في الحد من التوتر لدى لاعبي كرة القدم، وأوصت الدراسة بضرورة إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة في الجوانب النفسية.

- دراسة العيد (2019) والتي هدفت التعرف إلى مستوى الطلاق النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة، اتبع الباحث المنهج الوصفي، اختار الباحث عينة قصدية بلغت (54) تلميذا ،طبق عليهم استبيان الطلاق النفسية، أشارت أهم النتائج إلى وجود الطلاق النفسية بدرجة متوسطة، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير الطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة.

- المطيري (2018) والتي هدفت التعرف إلى الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت . واتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيان كأداة للدراسة وطبقه على عينة عشوائية قوامها (120) فرد، أشارت أبرز النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الطلاق النفسية ودافعية الإنجاز، وأوصت الدراسة بالاهتمام بتنمية الطلاق النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

- شحاتة وآخرون (2018) والتي هدفت التعرف إلى الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، اتبع الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (300) طالبة، استخدمت الاستبانة كأداة للدراسة. أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الطلاق النفسية ودافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا. وأوصت الدراسة بتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الطالبات من خلال النشاط الرياضي.

- العلوان (2015) والتي هدفت التعرف إلى مستوى الطلاق النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، اتبع الباحث المنهج الوصفي، استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة وطبقه على عينة قوامها (40) فرد، أشارت أبرز النتائج إلى أن مستوى الطلاق النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة بأندية دول المشرق العربي كان كبيرا، وأوصت الدراسة بالاهتمام بتنمية الطلاق النفسية لدى اللاعبين في سن مبكرة.

- جابر (2012) والتي هدفت التعرف إلى مستوى الطلاق النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات، اتبع الباحث المنهج الوصفي، استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة وطبقه على عينة قوامها (80) لاعبا، أشارت أبرز النتائج



إلى أن مستوى الطلاق النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كانت كبيرة، و أوصت الدراسة المدربين و المسؤولين بالأندية الرياضية بالاهتمام بالطلاق النفسية للاعبين.

1.5 الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد مشكلة الدراسة الحالية.
- صياغة تساؤلات الدراسة الحالية.
- تحديد محاور وعبارات استبيان الدراسة الحالية.
- تحديد المعالجات الإحصائية.
- المساعدة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

6. المصطلحات:

1.6 الطلاق النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي، والتي يستطيع بموجها تحقيق أفضل أداء (راتب، 2008، 146).

التعريف الإجرائي:

الطلاق النفسية: هي حالة من الاستعداد النفسي والعقلي التي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل أداء ممكن وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

7. حدود الدراسة:

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في العام (2021).
الحد البشري: أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد.
الحد المكاني: محافظات غزة.

8. الجانب التطبيقي:

1.8 منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسعي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

2.8 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة اليد بمحافظة غزة والبالغ عددهم (100) لاعب.

3.8 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي الدرجة الممتازة بمحافظة غزة لكرة اليد ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وأجريت الدراسة الاستطلاعية على (15) لاعب من خارج عينة الدراسة الأساسية ليستقر عدد أفراد العينة الأساسية على (81) لاعب، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها.

الجدول 1: (توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة)

النسبة %	التكرارات	سنوات الخدمة
30.9	25	أكثر من سنة
32.1	26	أكثر من 5
37	30	أكثر من 10
100	81	المجموع

الجدول 2: (توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللعب)

النسبة %	التكرارات	مركز اللعب
37	30	لاعب جناح
29.6	24	لاعب دائرة
33.3	27	صانع العاب
100	81	المجموع

9. متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل/ الطلاقة النفسية وسيتم قياسها من خلال الاستبيان.
2. المتغير التابع/ الخبرة ومركز اللعب وسيتم قياسها من خلال الاستبيان.

10. أداة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وطور الباحث استبانة مقياس الطلاقة النفسية بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات ذات الصلة مثل دراسة المطيري (2018)، العيد (2019)، العلوان (2015)، جابر(2012).



1.10. الخصائص السيكومترية للأداة:

1.1.10 صدق الأداة:

للتأكد من صدق الأداة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين وذلك بعرض الاستبانة في صورتها الأولية على (7) من المحكمين من ذوي الاختصاص للتأكد من مدى ملائمة الفقرات للغرض الذي وضعت من أجله ، وفي ضوء آراء المحكمين قام الباحث بتعديل بعض الفقرات وحذف فقرات أخرى، وإضافة فقرات جديدة وأصبحت الاستبانة تتكون من (40) فقرة موزعة على (5) مجالات.

2.1.10 ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الأداة تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث جاء معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية يساوي (0.863) وهو معامل ثبات مرتفع، وأن جميع معاملات ألفا كرونباخ للمجالات تراوحت بين (0.850 - 0.875) وتدل هذه القيم على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

11. الأساليب الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة مستوى الطلاقة النفسية.
- معامل ارتباط ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات مقياس الطلاقة النفسية.
- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق الإحصائية التي تعزى لمتغيري الخبرة ومركز اللعب.

12. عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

1.12 السؤال الأول/ ما درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظة

غزة؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل محور من محاور مقياس الطلاقة النفسية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

الترتيب	النسبة المئوية	انحراف المعياري	متوسط	المجال
السادس	47.167	0.247	1.415	الثقة بالنفس
الثاني	77.747	0.298	2.332	تركيز الانتباه
الأول	85.187	0.371	2.556	مواجهة القلق
الرابع	56.327	0.290	1.690	التحكم والسيطرة
الخامس	48.147	0.266	1.444	الاستمتاع
الثالث	64.540	0.159	1.936	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (3) أن الطلاقة النفسية للاعبين كانت بنسبة (64.540) أي بدرجة متوسطة ، و يعزو الباحث ذلك إلى أن لاعبي كرة اليد لديهم انتماء وحب كبير للعبة ، حيث أنهم يمارسون لعبة كرة اليد في الدرجة الممتازة دون أن يتقاضوا اجر أو أي مصروفات مالية، وان هذا الحب والانتماء والدافعية الذاتية لهذه اللعبة يؤثر بصورة إيجابية على مختلف النواحي النفسية للاعبين ويزيد من مستوى الطلاقة النفسية لديهم.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العيد (2019)، و المطيري(2018)، و العلوان (2015)، و جابر (2012) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى توفر الطلاقة النفسية لدى أفراد العينة وبنسبة تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة.

2.1.12 السؤال الثاني/ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير مركز اللعب؟

الجدول رقم (4): تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في درجة الطلاقة النفسية تعزى لمتغير مركز اللعب (ن=81)



المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.01	2	0.005	0.082	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4.879	78	0.063		
	المجموع	4.889	80			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.27	2	0.135	1.537	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6.845	78	0.088		
	المجموع	7.114	80			
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.52	2	0.26	1.933	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	10.492	78	0.135		
	المجموع	11.012	80			
التحكم والسيطرة	بين المجموعات	0.138	2	0.069	0.817	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6.572	78	0.084		
	المجموع	6.709	80			
الاستمتاع	بين المجموعات	0.273	2	0.136	1.966	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5.407	78	0.069		
	المجموع	5.68	80			
المجموع	بين المجموعات	0.036	2	0.018	0.713	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1.987	78	0.025		
	المجموع	2.023	80			

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير مركز اللعب، ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعبين يواجهون نفس الظروف النفسية وغير النفسية في المنافسة الواحدة، وان اللاعبين يتعاملون مع نفس الجهاز التدريبي الذي يمارس نفس الأسلوب على جميع اللاعبين في الفريق، اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج العلوان (2015)، ودراسة جابر (2012)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الطلاقة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير مركز اللعب.

3.1.12 السؤال الثالث/ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

(0.05) لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الخبرة؟

الجدول رقم (5): تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في درجة الطلاق النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة (ن=81)

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	0.592	2	0.296	373	دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4.297	78	0.055		
	المجموع	4.889	80			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.004	2	0.002	0.024	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7.11	78	0.091		
	المجموع	7.114	80			
مواجهة القلق	بين المجموعات	0.041	2	0.021	0.147	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	10.971	78	0.141		
	المجموع	11.012	80			
التحكم والسيطرة	بين المجموعات	0.495	2	0.247	3.106	دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6.214	78	0.08		
	المجموع	6.709	80			
الاستمتاع	بين المجموعات	0.214	2	0.107	1.529	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5.466	78	0.07		
	المجموع	5.68	80			
المجموع	بين المجموعات	0.109	2	0.055	2.223	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1.914	78	0.025		
	المجموع	2.023	80			

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجة الطلاق النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعبين يتلقون التدريب على يد نفس المدرب ،وهو الذي يوجههم أثناء التدريب والمنافسات، إضافة إلى أن أجواء المنافسات هي واحدة لدى جميع أعضاء الفريق.

اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العلوان (2015)، وجابر (2012)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الطلاق النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة.



13. استنتاجات عامة:

يتضح من خلال نتائج هذا البحث أن درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد بمحافظة غزة كانت متوفرة بدرجة متوسطة، حيث أن اللاعبين يتمتعون بدرجة انتماء عالية للعبة كرة اليد دون أن يحصلوا على مقابل مالي، كما أن المدربين وإدارات الأندية يلعبون دورا بارزا في تحسين الحالة النفسية للاعبين ورفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم، ومن خلال هذا البحث توصلنا إلى النتائج التالية:

- يتمتع لاعبو كرة اليد بمحافظة غزة بدرجة متوسطة من الطلاقة النفسية.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الخبرة.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير مركز اللعب.

14. التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذا البحث يمكننا أن نقترح النقاط التالية:

- ضرورة اهتمام المدربين و الإداريين بتحسين مستوى الطلاقة النفسية للاعبين.
- إعداد البرامج النفسية المناسبة التي تعمل على تطوير الحالة النفسية للاعبين.
- إجراء بحوث مشابهة تتعلق بالنواحي النفسية للاعبين في الألعاب المختلفة.

15. المراجع:

- راتب أسامة كامل (2004). النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شحاتة و آخرون (2018). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. مجلة علوم الرياضة. مجلد (31)، الجزء (1). 23-53
- الضمد عبد الستار جبار(2015). علم النفس الرياضي. الطبعة الأولى. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

- عسكر السيد محمد (2019). المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. مصر: ماستر للتشر والتوزيع.
- العلوان بشير (2015). مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد الثالث. العدد (12). 40-70.
- قطامي يوسف، عدس عبد الرحمن (2002). علم النفس العام. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر
- محمد شيماء عبد الكريم علي (2021). علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو. مصر: المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. مجلد (64)، عدد (64). 191-210.
- المطيري منصور عبد الله فالح (2018). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- مهدي وآخرون (2021). دور المدرب الرياضي في الحد من التوترات المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم . الجزائر: مجلة رصين للدراسات الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة. مجلد (2). عدد (1).

المراجع الأجنبية:

- Fail, et all (2021). Psychological flow and its correlation to emotional control among volleyball players in Basra Governorate. Annals of Tropical Medicine & Public Health. Volume (24). (5) 177-182.
- Tüdös, Ş., & Mitrache, G. (2011). Mijloace psihoterapeutice. Bucureşti: Discobolul.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. Educational Psychologist. volume (30) (3), 123-133 .