



## الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين الجملة الحركية في بعض رياضات المنافسات

د/ هانى أحمد عبد الدايم أحمد صالح

مدرس بقسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر

### الملخص



بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية أعلى عبارة لمحور الثقة بالنفس كانت (أنا واثق من أدائي الجيد) وبلغت نسبتها 0.98 درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور تركيز الانتباه كانت (أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة) وبلغت نسبتها 0.98 درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور مواجهة القلق كانت (أخشى الفشل في تحقيق أهدافي) وبلغت نسبتها 0.87 درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور الاستمتاع كانت (أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة) وبلغت نسبتها 0.97 درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور التحكم والسيطرة كانت (لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس) وبلغت نسبتها 1.00 درجة متوسطة. أعلى عبارة لمحور آلية الأداء كانت (أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة) وبلغت نسبتها 0.99 درجة متوسطة.

الحركية في رياضات التايكوندو والوجود والكاراتيه.

1- وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز ككل، وبين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبين الجملة الحركية في رياضات التايكوندو والوجود والكاراتيه.

2- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين للاعبين الجملة الحركية في رياضات التايكوندو والوجود والكاراتيه في جميع محاور مقياس الطلاقة النفسية، ودافعية الإنجاز.

### أهم التوصيات:

1- تطبيق مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز بمحاورهم المختلفة على جميع لاعبي المنافسات المختلفة

**هدف البحث:** يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين الجملة الحركية (البومزا) في التايكوندو (والكاتا) في الوجود والكاراتيه.

**منهج وعينة البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي على عينة عمدية قوامها (65) لاعباً من لاعبي الجملة الحركية في رياضات التايكوندو والوجود والكاراتيه، وتتراوح أعمارهم من (18: 22 سنة).

**أدوات جمع البيانات:-** مقياس الطلاقة النفسية - مقياس دافعية الإنجاز

### أهم النتائج:

1- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين الجملة

2- أعطى الأهمية للجانب النفسى عند انتقاء لاعبي المنازلات وتوجيههم إلى النشاط المناسب طبقا لاستعداداتهم النفسية.

والتميز الرياضى.

فالطلاقة النفسية هي حالة تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات ويحدث بها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء(7): (146) (18: 197)

وتعطى الطلاقة النفسية للاعبين القدرة على التحمل النفسى مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس، والتدريب الرياضى وكذلك أسلوب الحياة من خلال الثقة بالنفس والتحكم والسيطرة فى الأداء وتركيز الانتباه والمنافسة تحت الضغوط النفسية المختلفة وتساعدهم على التكيف مع التحديات والصعوبات والتعامل مع الاحباط والأخطاء والمشاكل اليومية وذلك من أجل تطوير أهداف محددة وواقعية، ولحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات.

(42 : 6) (24 : 39) (23 : 63).

حيث تتميز الطلاقة النفسية بالأصرار الذي يساعد اللاعبين أثناء مواجهة المواقف التنافسية التي تتطلب بدرجة عالية من الحماس أثناء المنافسات والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانيات التي يمتلكها، بغض النظر عن الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون أثناء التنافس .

(260 : 31) (22 : 77)

3- تواجد الأخصائى النفسى الرياضى مع كل رياضات المنازلات المختلفة بشكل أساسى ضمن الجهاز الفنى للفرق الرياضية لتنمية وتطوير وصقل اللاعبين.

4- أهتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسى وخاصة مهارات الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز عند وضع البرامج التدريبية.

5- تدريب اللاعبين فى رياضات المنازلات المختلفة على جميع المهارات النفسية وخاصة كيفية مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يلعب الإعداد النفسى دورا هاما فى تحقيق النمو المتوازن للفرد الرياضى وذلك بجانب جوانب الإعداد المختلفة من بدنى، مهارى، خططى حيث انه يساعد اللاعب على تركيز الانتباه والتحكم فى الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافس

وتتضح قيمة الإعداد النفسى للاعبين رياضة المنازلات خاصة عند أداء الجملة الحركية (البومزا) فى منافسات التايكوندو (الكاتا) فى منافسات الجودو والكاراتيه حيث يودي اللاعب الجملة الحركية مستغلا أستعداده النفسى الذى يتمتع به فى الفوز بالمنافسات، وخاصة عند تقارب المستوى البدنى والمهارى والخططى للاعبين.

لتحقيق المستوى الأفضل من الأداء (39) :  
(24).

فدافعية الإنجاز تتضح في العلاقة بين دوافع أنجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل والأرتباط بينهما، حيث أن دوافع أنجاز النجاح هي التي توجه سلوك اللاعب لتوظيف امكانياته في التعامل بإيجابية لتحقيق النجاح، بينما دوافع تجنب الفشل هي التي تثير القلق عند اللاعب لتجعله يقدم على معالجة مشكلاته بكافة أنواعها (40 : 281-306).

ورياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه تتشابه في كونها من رياضات المنافسات التي يدخل ضمن تقسيمها الفني الجملة الحركية (البومزا) في التايكوندو (الكاتا) في الجودو والكاراتيه ويعتمد الفوز في منافساتها على العديد من العوامل ومنها العوامل النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء التدريب والمنافسات، حيث تتطلب تلك الأنشطة امتلاك اللاعب لمحاولر الطلاقة النفسية مجتمعة وكذلك دافعية الإنجاز مما يحتم أداء مهارات ثابتة ومحددة مع تنوع الأداء ما بين البطئ والسريع طبقا لمفردات كل جملة حركية على حدة طبقا لنوع الرياضة، وخاصة عند تقارب المستوى البدني والمهاري والخططي بين اللاعبين، فيعطى للجانب النفسي أهمية أكبر للفوز في المنافسات.

(46) (45) (44) (508 :34) (184 : 3)

وتتميز الجملة الحركية (البومزا) في التايكوندو، و(الكاتا) في الجودو والكاراتيه بخصائص متنوعة في الأداء الحركي حيث أنها مختلفة من رياضة لآخرى ومتعددة أيضا داخل الرياضة الواحدة

ويعد المحرك الرئيسي لكل أنواع السلوك النفسي هي الدافعية، التي تقوم بإستثارة اللاعب وتوجيهه إلى هدف معين، ويظل اللاعب يواجه مشكلة إرضاء ودافعه عند عدم تحقق هدفه وبذلك يستمر في التدريب بفاعلية حتى يستطيع تحقيق هدفه (1 : 84).

حيث تعبر الدافعية عن استعداد اللاعب لمواجهة مواقف التنافس مع محاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال حيث يميل اللاعب الذي لديه دافعية إنجاز عالية إلى ممارسة التدريب الرياضي الذي يتميز بالشدّة العالية والحجم المرتفع، ويستمر في التدريب بعد انتهاء الفترة التدريبية الواحدة، والعمل على مضاعفة وتوجيه طاقاته نحو تحقيق المستويات العالية (13 : 142).

حيث تمكن دافعية الإنجاز اللاعبين من تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من بطولات وانجازات رياضية، حيث يمتلكون مستوى عال من فاعلية الذات والقدرة على ادراك قدراتهم واستطاعتهم وامتلاكهم القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل التفوق والنجاح.

(10 : 165).

ويتضح ذلك عندما يتساوي لاعبان في القدرة على الأداء مع عدم المساواة في دافعية الإنجاز حيث نجد ان اللاعب ذو دافعية إنجاز اعلى يقدم الأداء الأفضل حيث ان دافعية الإنجاز هي التي تقوده

وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة والية الأداء فى المنافسات وكذلك دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وكلها عوامل ترتبط بالطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز (33 : 5) (37 : 120) (35 : 451-452) (43 : 236).

مما دعا الباحث إلى التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه ودراسة الفروق بينهم.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى بعض رياضات المنازلات، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

1- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

2- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

3- التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

4- التعرف على الفروق بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

والتي تتنوع مهارتها ما بين الهجوم والدفاع والوقفات والتحركات وغيرها، مما يتطلب من اللاعب الثبات والتركيز والثقة بالنفس والرغبة فى النجاح والتفوق عند أدائها سواء فى التدريب أو المنافسة (6: 125)(4: 38)(34: 508).

وتكمن مشكلة البحث فى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه وخاصة أن اللاعبين أصحاب المستويات العليا فى تلك الأنشطة يجب أن يتمتعون بقدر عال من الطلاقة النفسية، ودافعية الإنجاز.

ويتضح ذلك من خلال أهمية الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز ودورهما الفعال على مستوى لاعبي الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه حيث أن لاعبي تلك الأنشطة يجب أن يتميزو بالمثابرة واللعب تحت ضغوط المنافسة المتنوعة مع مقدرة اللاعبين تحت أية ظروف على أداء المهارات المختلفة للجمال الحركية بشكل جيد مع التمتع بقدر عالى من التركيز ومواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية انجاز نحو النجاح والفوز بالمنافسة.

(34: 507)(28: 100-112) (43: 235).

كما تكمن مشكلة البحث أيضاً فى أن لاعبي الجملة الحركية (البومزا) فى التايكوندو (الكاتا) فى الجودو والكاراتيه أصحاب المستويات العليا يفقدون النقاط المختلفة أثناء المنافسات وخاصة عند تقارب المستوى البدنى والمهارى والخطى نتيجة ضعف المهارات النفسية المرتبطة بالتفوق الرياضى، كالثقة بالنفس

## تساؤلات البحث:

دراسة: محمود محمد سالم (2000م)  
 (16)، بعنوان: دراسة مقارنة لمدى  
 العلاقة بين دافعية الإنجاز وعدوانية  
 المصارع الموجهة نحو السلوك الجازم،  
 وهدفها التعرف على الاختلاف والارتباط  
 بين دافعية الإنجاز والسلوك الجازم في  
 مباريات المصارعة، وبلغت العينه  
 الإجمالية نحو (90) لاعب مقسمين الى  
 (30) لاعب تحت 14 سنة، (30) لاعب  
 تحت 16 سنة، (30) لاعب فوق 20 سنة،  
 واستخدم مقياس دافعية الإنجاز ومقياس  
 السلوك الجازم وأسفرت النتائج عن تميز  
 المصارعين الكبار بالسلوك الجازم وتميز  
 المصارعين الصغار بدافع تجنب الفشل

دراسة: Gould-Ekland-

Jackson (1991م) (30)، بعنوان: In  
 Depth Exanmination Of  
 Mental Factors And  
 Prepavation Techiques  
 Associated With 1988 U.S  
 Olympic Team Wrestling  
 Excellence Unpubished Final  
 Project Report To USA  
 Wrestling، وهدفها التعرف على  
 الخصائص النفسية لحالة الطلاقة النفسية  
 على المصارعين الأمريكيين وقسمت العينة  
 الى لاعبين حاصلين على ميداليات متنوعة  
 ومجموعة أخرى من غير الحاصلين على  
 أى ميداليات وأسفرت النتائج عن تمتع  
 اللاعبين الحاصلين على ميداليات  
 بخصائص الطلاقة النفسية العالية ومنها  
 التركيز والثقة بالنفس والأسترخاء والقلق  
 المنخفض.

1- ما مستوى الطلاقة النفسية للاعبى  
 الجملة الحركية فى رياضات  
 المنازلات قيد البحث.

2- ما مستوى دافعية الإنجاز للاعبى  
 الجملة الحركية فى رياضات  
 المنازلات قيد البحث.

3- ما العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية  
 الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى  
 رياضات المنازلات قيد البحث.

4- هل توجد فروق بين الطلاقة النفسية  
 ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة  
 الحركية فى رياضات المنازلات قيد  
 البحث.

## الدراسات السابقة:

دراسة: أحمد سعيد زهران (2008م)  
 (4)، بعنوان: خصائص الطلاقة النفسية  
 للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو،  
 وهدفها التعرف على خصائص الطلاقة  
 النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو  
 للشباب والرجال ودراسة الفروق بين كل  
 فئة، وبلغت العينه الإجمالية نحو (32)  
 لاعب مقسمين الى (16) لاعب لمنتخب  
 الشباب، (16) لاعب للمنتخب الاول  
 واستخدم مقياس الطلاقة النفسية، وجاءت  
 النتائج مرتبة طبقا للمحاور وجاء فى  
 الترتيب الأول محور (الاستمتاع) وبلغت  
 نسبته لمنتخب الشباب (88%) وللمنتخب  
 بلغت نسبته (96.6%) وجاء فى الترتيب  
 السادس محور (مواجهة القلق) وبلغت  
 نسبته لمنتخب الشباب (76.4%)  
 وللمنتخب الأول بلغت نسبته (85.9%).

## طرق وإجراءات البحث:

### 1- منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفى، لمناسبته لتحقيق أهداف وتساؤلات البحث.

### 2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث بأندية جزيرة الورد والحوار والشبان المسلمين بالمنصورة، وتتراوح أعمارهم من (18: 22 سنة)، بعدد (65) لاعباً منهم (20) لاعباً أجريت

عليهم الدراسة الاستطلاعية، و(45) لاعباً أجريت عليهم الدراسة الأساسية بنحو (15) لاعباً لكل من رياضة التايكوندو والجودو والكاراتيه وذلك خلال الفترة من 2018/1/5م إلى 2018/2/8م

وتم حساب معامل الالتواء لمتغيرات البحث (السن، سنوات الممارسة، مستوى المنافسة)، بين لاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه وبين العينة ككل، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية موزعة توزيع إعتدالياً، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): المتوسط الحسابى والاحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية

م	المتغيرات	لاعبى الجملة الحركية فى المنازلات	المتوسط	الاحراف	الالتواء
1	السن	(لاعبى البومزا) تايكوندو (ن=15)	20.07	0.80	0.13-
		(لاعبى الكاتا) جودو (ن=15)	20.47	0.83	0.31-
		(لاعبى الكاتا) كاراتيه (ن=15)	19.80	0.77	0.38
		اجمالى العينة (ن=45)	20.11	0.83	0.03
2	سنوات الخبرة	(لاعبى البومزا) تايكوندو (ن=15)	7.80	1.01	0.49-
		(لاعبى الكاتا) جودو (ن=15)	8.07	0.80	0.13-
		(لاعبى الكاتا) كاراتيه (ن=15)	7.67	1.23	0.31-
		اجمالى العينة (ن=45)	7.84	1.02	0.48-
3	مستوى المنافسة	(لاعبى البومزا) تايكوندو(ن=15)	1.60	0.51	0.46-
		(لاعبى الكاتا) جودو (ن=15)	1.27	0.46	1.18
		(لاعبى الكاتا) كاراتيه (ن=15)	1.60	0.51	0.46-
		اجمالى العينة (ن=45)	1.49	0.51	0.05-

تصحيح مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز:- ملحق (3)

### المعاملات العلمية للمقياسين:

#### صدق المقياسين:

تم استخدام صدق المحكمين للتأكد من الصدق الظاهري الذي يشير إلى أن الأداة تقيس بشكل مناسب ما وضعت لقياسه من متغيرات، وتم عرض المقياسين على السادة الخبراء المحكمين ملحق (1)، للتأكد من صلاحية المقياسين لقياس متغيرات البحث.

كما تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور، وكذلك معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (2)، (3) يوضح ذلك.

#### ثبات المقياسين:

تم حساب ثبات المقياسين باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بلغ قوامها (20) لاعب، وجدول (4)، (5) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (2)، (3) أن قيم معامل الارتباط لصدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور، وكذلك معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) مما يدل على تمتع الاستبيان بصدق داخلي عال.

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية ولاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه تراوحت ما بين (-0.49 : 1.18) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد على تجانس عينة البحث الأساسية فى متغيرات (السن، سنوات الخبرة، مستوى المنافسة).

#### 3- أدوات جمع البيانات:

##### مقياس الطلاقة النفسية:

قام الباحث باستخدام مقياس (أسامة كامل راتب للطلاقة النفسية) (8)، الذي يحتوي على ستة محاور وهم (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء) ويتضمن على اثنين وسبعون عبارة ملحق (2).

##### مقياس دافعية الإنجاز:

قام بتصميم هذا المقياس ولس Wills عام 1982م، وعربه محمد حسن علاوى (14) ويحتوى المقياس على محورين هم (دافع انجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل) ويتضمن عشرين عبارة، ملحق (2)

كما تم عرض المقياسين على السادة الخبراء المحكمين ملحق (1)، وأقرؤا بصلاحية استخدام المقياسين للدراسة الحالية.

جدول (2): معامل الارتباط بين العبارات والمحور وبين المحور والدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية

ن = 20

المحور	رقم العبارة	العبارة	*معامل الارتباط	**معامل الارتباط
الثقة بالنفس	1	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة	**0.64	**0.85
	7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	**0.71	
	11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	**0.61	
	24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة	**0.65	
	30	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	**0.77	
	35	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة	**0.67	
	40	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	**0.63	
	46	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	**0.63	
	50	أنا واثق من أدائي الجيد	**0.74	
	55	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة	**0.62	
	60	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية	**0.67	
	63	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	**0.63	
	67	أستطيع تحقيق اهدافي رغم صعوبة المنافس	**0.90	
تركيز الانتباه	2	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة	**0.72	**0.91
	4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	**0.64	
	16	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	**0.58	
	20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة .	**0.73	
	25	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	**0.77	
	31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي	**0.56	
	36	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	**0.82	
	41	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة	**0.60	
	47	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المنافسة	**0.73	
	51	صياح الجمهور يشتت انتباهي	**0.76	



	**0.58	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	56	
	**0.63	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	61	
	**0.71	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء.	64	
	**0.84	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة.	68	
	**0.76	أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	71	
	**0.85	يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة	72	
	**0.55	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي	5	مواجهة القلق
	**0.83	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر	8	
	**0.69	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة	12	
	**0.65	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة	21	
	**0.60	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور	26	
	**0.62	أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين	32	
**0.62	**0.60	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	37	
	**0.71	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	42	
	**0.76	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	48	
	**0.71	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	52	
	**0.74	أشعر بأن جسدي متوتر	57	
	**0.71	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	65	
	**0.64	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	69	
	**0.91	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة.	13	الاستماع
	**0.86	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة.	27	
**0.97	**0.93	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	38	
	**0.90	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	43	
	**0.69	أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة.	58	

0.91	**0.64	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة	3	التحكم والسيطرة الرياضية
	**0.77	احتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة	6	
	**0.57	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	9	
	**0.62	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة	14	
	**0.72	يسهل إثارتي أثناء المنافسة	18	
	**0.83	لدي القدرة على ضبط النفس	22	
	**0.73	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين	28	
	**0.72	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة	33	
	**0.69	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	39	
	**0.81	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة	44	
	**0.64	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة	49	
	**0.58	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	53	
	**0.78	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	59	
	**0.86	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	62	
	**0.57	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس	66	
**0.62	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة التدريب أو المنافسة	70		
**0.92	**0.50	يتميز أدائي بال إتقان والدقة في المنافسة	10	ألية الأداء
	**0.63	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	15	
	**0.79	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي	17	
	**0.58	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	19	
	**0.71	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	23	
	**0.93	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	29	
	**0.64	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة	34	
	**0.76	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة	45	
	**0.85	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	54	

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 0.561

\*معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور.

\*\*معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3): معامل الارتباط بين العبارات والمحور وبين المحور والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز

ن = 20

المحور	رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط*	**معامل الارتباط
دافعية الإنجاز بالروح	2	يعجبني اللاعب الذى يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	**0.76	**0.78
	4	الامتياز فى الرياضة لا يعد من اهدافى الأساسية.	**0.57	
	6	استمتع بتحمل أية مهمة يرى فيها بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة.	**0.71	
	8	الخطي يودى الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.	**0.55	
	10	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكى انجح فى رياضتى.	**0.60	
	12	الفوز فى المنافسة يمنحنى درجة كبيرة من الرضا.	**0.56	
	14	أفضل أن أستريح فى التدريب فى فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	**0.62	
	16	لدى رغبة عالية جداً لكى أكون ناجحاً فى رياضتى.	**0.70	
	18	أحاول بكل جهدى أن أكون أفضل لاعب.	**0.69	
	20	هدفى هو أن أكون مميزاً فى رياضتى.	**0.64	
دافعية الإنجاز العقل	1	أجد صعوبة فى محاولة النوم عقب هزيمتى فى أى منافسة.	**0.59	**0.89
	3	عندما ارتكب خطأ فى الأداء فى أثناء المنافسة فإتنى احتاج لبعض الوقت لكى أنسى هذا الخطأ.	**0.66	
	5	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكى فى المنافسة مباشرة	**0.58	
	7	أخشى الهزيمة فى المنافسة.	**0.57	
	9	فى بعض الأحيان عندما انهزم فى منافسة فإن ذلك يضايقتنى لعدة أيام.	**0.55	
	11	لا أجد صعوبة فى النوم ليلة اشتراكى فى منافسة.	**0.58	
	13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	**0.61	
	15	عندما ارتكب خطأ فى الأداء فإن ذلك يرهقنى طوال فترة المنافسة.	**0.64	
	17	قبل اشتراكى فى المنافسة لا أتشغل بالتفكير عما يمكن أن يحدث فى المنافسة أو عن نتائجها.	**0.76	
	19	أحاول بكل جهدى أن أكون هادئاً فى اللحظات التى تسبق المنافسة مباشرة.	**0.59	

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 0.561

\*\*معامل الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور.

\*\*معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4): معامل ألفا كرونباخ لثبات محاور مقياس الطلاقة النفسية ن = 20

م	المحور	ألفا كرونباخ
1	الثقة بالنفس.	0.90
2	تركيز الانتباه.	0.92
3	مواجهة القلق	0.89
4	الاستماع.	0.91
5	التحكم والسيطرة الرياضية.	0.80
6	آلية الأداء	0.72
7	إجمالي المقياس.	0.91

جدول (5): معامل ألفا كرونباخ لثبات محاور مقياس دافعية الإنجاز ن = 20

م	المحور	معامل الارتباط
1	دافع إنجاز النجاح.	0.83
2	دافع تجنب الفشل.	0.81
3	إجمالي المقياس.	0.85

وبالنسبة لعبارات المحور الثالث (مواجهة القلق) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (42)، **أخشى الفشل في تحقيق أهدافي** بدرجة متوسطة بلغت 0.87 درجة.

وبالنسبة لعبارات المحور الرابع (الاستمتاع) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (38)، **أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة** بدرجة متوسطة بلغت 0.97 درجة.

وبالنسبة لعبارات المحور الخامس (التحكم والسيطرة الرياضية) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (39)، **لدى القدرة على ضبط انفعالي عند مواجهة المنافس** بدرجة متوسطة بلغت 1.00 درجة.

يتضح من جدول (4)، (5) معاملات ثبات كل من مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز حيث تقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات عالي للمقياسين.

#### عرض ومناقشة النتائج:

**التعرف على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث:**

يتضح من جدول (6)، بالنسبة لعبارات المحور الأول (الثقة بالنفس) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (50)، **أنا واثق من أدائي الجيد** بدرجة متوسطة بلغت 0.98 درجة.

وبالنسبة لعبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (2)، **استطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي أثناء المنافسة** بدرجة متوسطة بلغت 0.98 درجة.

جدول (6): التكرار والنسبة المئوية و $\chi^2$  لمقياس الطلاقة النفسية ن=45

المحور	رقم العبارة	درجة الاستجابة						المتوسط المرجح	المتوسط المرجح للبند	الدرجة المتوسطة	الترتيب	كا <sup>2</sup>
		كبيرة		متوسطة		قليلة						
		عدد	%	عدد	%	عدد	%					
الثقة بالنفس	1	38	84.4	7	15.6	0	0	21.33	20.53	0.95	7	54.53
	7	31	68.9	12	26.7	2	4.4	19.83		0.88	12	28.93
	11	35	77.8	10	22.2	0	0	20.83		0.93	9	43.33
	24	40	88.9	5	11.1	0	0	21.67		0.96	5	63.33
	30	38	84.4	7	15.6	0	0	21.33		0.95	8	54.53
	35	41	91.1	4	8.9	0	0	21.83		0.97	2	68.13
	40	37	82.2	6	13.3	2	4.4	20.83		0.93	10	48.93
	46	41	91.1	4	8.9	0	0	21.83		0.97	3	68.13
	50	42	93.3	3	6.7	0	0	22.00		0.98	1	73.20
	55	34	75.6	11	24.4	0	0	20.67		0.92	11	40.13
	60	4	8.9	14	31.1	27	60.0	11.17		0.50	13	17.73
	63	40	88.9	5	11.1	0	0	21.67		0.96	6	63.33
	67	41	91.1	4	8.9	0	0	21.83		0.97	4	68.13
	مخبر الآسباه	2	42	93.3	3	6.7	0	0		22.00	16.82	0.98
4		0	0	6	13.3	39	86.7	8.50	0.38	15		58.80
16		0	0	4	8.9	41	91.1	8.17	0.36	16		68.13
20		26	57.8	16	35.6	3	6.7	18.83	0.84	8		17.73
25		0	0	32	71.1	13	28.9	12.83	0.57	12		34.53
31		11	24.4	26	57.8	8	17.8	15.50	0.69	9		12.40
36		33	73.3	12	26.6	0	0	20.50	0.91	7		37.20
41		37	82.2	8	17.8	0	0	21.17	0.94	5		50.53
47		6	13.3	36	80.0	3	6.7	15.50	0.69	10		44.40
51		4	8.9	40	88.9	1	2.2	15.50	0.69	11		62.80
56		38	84.4	7	15.6	0	0	21.33	0.95	3		54.53
61		0	0	32	71.1	13	28.9	12.83	0.57	13		34.53

40.13	6	0.92		20.67	0	0	24.2	11	75.6	34	64	
23.73	14	0.57		12.83	37.8	17	53.3	24	8.9	4	68	
63.33	2	0.96		21.67	0	0	11.1	5	88.9	40	71	
54.53	4	0.95		21.33	0	0	15.6	7	84.4	38	72	
68.13	12	0.36		8.17	91.1	41	8.9	4	0	0	5	
12.93	4	0.53		11.83	51.1	23	40.0	18	8.9	4	8	
63.33	11	0.37		8.33	88.9	40	11.1	5	0	0	12	
32.13	3	0.56		12.67	31.1	14	68.9	31	0	0	21	
50.53	2	0.61		13.67	17.8	8	82.2	37	0	0	26	
24.13	5	0.53		11.83	42.2	19	57.8	26	0	0	32	
58.80	10	0.38	11.04	8.50	86.7	39	13.3	6	0	0	37	مواجهة القلق
25.20	1	0.87		19.50	0	0	40.0	18	60.0	27	42	
22.56	7	0.51		11.50	46.7	21	53.3	24	0	0	48	
19.73	6	0.52		11.67	46.7	21	51.1	23	2.2	1	52	
54.53	9	0.39		8.67	84.4	38	15.6	7	0	0	57	
46.80	8	0.40		9.00	80.0	36	20.0	9	0	0	65	
68.13	13	0.36		8.17	91.1	41	8.9	4	0	0	69	
34.53	4	0.90		20.33	0	0	28.9	13	71.1	32	13	
50.53	3	0.94		21.17	0	0	17.8	8	82.2	37	27	
68.13	1	0.97	18.80	21.83	0	0	8.9	4	91.1	41	38	الاستماع
63.33	2	0.96		21.67	0	0	11.0	5	88.9	40	43	
46.80	5	0.40		9.00	80.0	36	20.0	9	0	0	58	
43.33	8	0.93	17.57	20.83	0	0	22.2	10	77.8	35	3	
50.53	7	0.94		21.17	0	0	17.8	8	82.2	37	6	
34.53	11	0.90		20.33	0	0	28.9	13	71.1	32	9	
40.13	10	0.92		20.67	0	0	24.4	11	75.6	34	14	
34.53	12	0.43		9.67	71.1	32	28.9	13	0	0	18	
84.13	2	0.99		22.33	0	0	2.2	1	97.8	44	22	
37.20	13	0.42		9.50	73.3	33	26.7	12	0	0	28	
46.80	14	0.40		9.00	80.0	36	20.0	9	0	0	33	التحكم والسيطرة الرياضية

90.00	1	1.00		22.50	0	0	0	0	100	45	39
54.53	15	0.39		8.67	84.4	38	15.6	7	0	0	44
46.80	9	0.93		21.00	0	0	20.0	9	80.0	36	49
58.80	4	0.96		21.50	0	0	13.3	6	86.7	39	53
63.33	5	0.96		21.67	0	0	11.1	5	88.9	40	59
54.53	16	0.39		8.67	84.4	38	15.6	7	0	0	62
37.20	3	0.98		22.00	0	0	6.7	3	93.3	42	66
63.33	6	0.96		21.67	0	0	11.1	5	88.9	40	70
68.13	2	0.97		21.83	0	0	8.9	4	91.1	41	10
58.13	3	0.96		21.50	0	0	13.3	6	86.7	39	15
58.80	7	0.38		8.50	86.7	39	13.3	6	0	0	17
54.53	5	0.95		21.33	0	0	15.6	7	84.4	38	19
32.13	6	0.44	15.94	9.83	68.9	31	31.1	14	0	0	23
58.80	4	0.96		21.50	0	0	13.3	6	86.7	39	29
68.13	9	0.36		8.17	91.1	41	8.9	4	0	0	34
58.80	8	0.38		8.50	86.7	39	13.3	6	0	0	45
84.13	1	0.99		22.33	0	0	2.2	1	97.8	44	54

التأقلم مع الضغوط النفسية والتكيف مع التحديات التي تواجههم في التدريب والمنافسة وقدرة هؤلاء اللاعبين على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة وقدرتهم على تفسير وتقدير المواقف التي يتعرضون لها وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى.

حيث ترتبط رياضة التايكوندو والجودو والكاراتيه في أنها من ألعاب الدفاع عن النفس التي يتم فيها استخدام أدوات وتقنيات مشابهة للتدريب على المهارات المختلفة بالجمال الحركية المختلفة بها، كما أنها تتشابه في بعض المهارات الفنية، كما يمارس اللاعبون في تلك الرياضات تدريبات متماثلة ومطابقة

وبالنسبة لعبارات المحور السادس (ألية الأداء) لمقياس الطلاقة النفسية كانت أعلى عبارة رقم (54)، أصل الى قمة الأداء المهارى فى المنافسة بدرجة متوسطة بلغت 0.99 درجة.

كما أثبتت النتائج التفصيلية وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) لجميع قيم كا<sup>2</sup> لجميع محاور المقياس.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً لجميع محاور مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجملة الحركية في رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه عينة البحث لتشابه لاعبي تلك الأنشطة في

لحد كبير من اللياقة البدنية والعقلية والقدرات النفسية (2: 279)(34: 508) (43 : 237)

وبالنسبة لعبارات المحور الثانى (دافع تجنب الفشل) لمقياس دافعية الإنجاز كانت أعلى عبارة رقم (9)، فى بعض الأحيان عندما انهزم فى منافسة فان ذلك يضايقنى لعدة أيام بدرجة متوسطة بلغت 0.85 درجة

كما أثبتت النتائج التفصيلية وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) لجميع قيم كا<sup>2</sup> لجميع محاور المقياس.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً لجميع محاور دافعية الإنجاز لدى لاعبي الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه للتشابه بين اللاعبين فى تلك الرياضات فى محاولة منهم للتميز فى رياضتهم، مع بذل المزيد من الجهد فى التدريب والمنافسة لتحقيق الامتياز والتفوق من أجل السيطرة على التحديات الصعبة.

وتعتمد دافعية الإنجاز على الرغبة فى التفوق وعلى طبيعة المنافسة والأهتمام بها من أجل الامتياز والتفوق، والميل إلى التعلم بصورة أسرع، والميل كذلك إلى المواقف التى يستطيع التحكم فيها بنفسه ووضع أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة مع امتلاك قدر كبير من الثقة بالنفس (14): (144)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من أحمد سعيد زهران (2008م) (4)، هيثم عبد الغنى شحاته (2016م) (20)، Mahendra kumar Singh, et.al (2015) (37), Ahmed Aly, Ahmed El Emiri (2014) (21), Ramesh Chand Yadav (2013) (44) (2014)، حمد عبد النعيم باشا (2011م) (5)، محمد محمد (2010م) (12)، Daniel F. (2009) (28) Gucciardi، والذين أكدوا على أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدر عالى من الطلاقة النفسية يستطيعون مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية والتعامل مع الضغوط النفسية بفعالية والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم لذاتهم وللتنافس.

وبذلك تمت الأجابة على التساؤل الأول والذى ينص على ما مستوى الطلاقة النفسية للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

التعرف على مستوى دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث:

يتضح من جدول (7)، بالنسبة لعبارات المحور الأول (دافع انجاز النجاح) لمقياس دافعية الإنجاز كانت أعلى عبارة رقم (6)، أستمتع بتحمل أية مهمة يرى فيها بعض



جدول (7): التكرار والنسبة المئوية وكا<sup>2</sup> لمقياس دافعية الإنجاز ن=45

كا <sup>2</sup>	الترتيب	الدرجة المتوسطة	المتوسط المرجح للبند	المتوسط المرجح	درجة الاستجابة										م	المحور
					كبيرة جداً		كبيرة		متوسطة		قليلة		قليلة جداً			
					%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد		
51.56	7	0.86	13.27	12.93	40.0	18	51.1	23	8.9	4	0	0	0	0	2	دافع الإنجاز الناجح
44.67	8	0.86		12.93	2.2	1	2.2	1	13.3	6	26.7	12	55.6	25	4	
96.22	1	0.93		13.93	77.8	35	13.3	6	6.7	3	0	0	2.2	1	6	
46.44	9	0.85		12.80	2.2	1	8.9	4	6.7	3	24.4	11	57.8	26	8	
78.22	2	0.93		13.93	68.9	31	26.7	12	4.4	2	0	0	0	0	10	
74.22	4	0.92		13.87	66.7	30	28.9	13	4.4	2	0	0	0	0	12	
68.22	5	0.92		13.73	64.4	29	28.9	13	6.7	3	0	0	0	0	14	
62.00	6	0.91		13.60	60.0	27	33.3	15	6.7	3	0	0	0	0	16	
16.89	10	0.74		11.13	2.2	1	11.1	5	24.4	11	37.8	17	24.4	11	18	
70.67	3	0.92		13.80	64.4	29	31.1	14	4.4	2	0	0	0	0	20	
21.78	6	0.69	10.78	10.40	4.4	2	8.9	4	44.4	20	20.0	9	22.2	10	1	دافع تجنب الفشل
8.89	10	0.57		8.60	15.6	7	20.0	9	33.3	15	24.4	11	6.7	3	3	
16.44	8	0.67		10.07	17.8	8	22.2	10	40.0	18	17.8	8	2.2	1	5	
28.00	3	0.76		11.47	22.2	10	46.7	21	22.2	10	8.9	4	0	0	7	
39.56	1	0.85		12.73	53.3	24	26.7	12	13.3	6	4.4	2	2.2	1	9	
27.33	2	0.79		11.80	33.3	15	28.9	13	35.6	16	2.2	1	0	0	11	
21.78	4	0.76		11.33	26.7	12	35.6	16	31.1	14	2.2	1	4.4	2	13	
21.56	5	0.76		11.33	2.2	1	6.7	3	26.7	12	40.0	18	24.4	11	15	
32.67	7	0.68		10.13	8.9	4	33.3	15	46.7	21	8.9	4	2.2	1	17	
18.67	9	0.66		9.93	11.1	5	33.3	15	37.8	17	11.1	5	6.7	3	19	

ومقياس دافعية الإنجاز حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضة التايكوندو نحو 0.82، بينما بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضة الجودو نحو 0.84، بينما بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضة الكاراتيه نحو 0.72، وكان إجمالى قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضة الكاراتيه نحو 0.80، وكل ما سبق دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01).

ويرجع الباحث وجود دلالة إحصائياً وعلاقة بين كل من المقياسيين للاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه للتشابه بين بعض المهارات فى تلك الجمل الحركية وتميزها بالديناميكية المتغيرة ما بين الدفاع والهجوم تبعاً للجملة الحركية المؤداة وتعميق الإحساس بالنجاح والتفوق والثقة بالنفس والثبات والتركيز ومواجهة التحديات الصعبة أثناء التدريب أو المنافسة للوصول للمستويات العالية.

وتتفق النتائج السابقة مع كل Mahendra kumar Singh, et. al (2015) (37), Bull SJ, et. al (2005) (24), Crust L, et. Al, (2005) (27), Nicholls AR, et. al (2005) (41), Golby J, et. al (2003) (29), فى ارتباط محاور الطلاقة النفسية من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه

حيث تعتمد دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه على تركيز الاهتمام على أداء اللاعب نفسه وعلى أداء المنافس وزيادة قدرات الانتباه لتحركات المنافس والتدريب لفترات إضافية لتحسن المستوى واللعب تحت ضغط سواء من المنافس أو الجمهور أو أية أمور أخرى تتعلق بالمباراة مع محاولة تحفيز اللاعبين للفوز فى المباريات وتحقيق النجاح (36: 403-406) (29: 606-607).

ويتفق ذلك مع دراسة كل من أسماء رشاد حسين (2016م) (9)، هيثم عبد الغنى شحاته (2016م) (20)، دعاء احمد ناصر (2015م) (11)، Marcos Filipe Guimarães Pinheiro, et. al (2015) (39), Phairembam Jiteswor (3013) (42), Javier Sánchez-López1, et. al (2013) (32)، والذين أكدوا على أن اللاعبين يحاولون التفوق والنجاح عن طريق إظهار أكبر قدر من النشاط والفاعلية فى التدريب والمنافسات مع محاولة الاستمرار فى الحفاظ على المستوى المتميز لأطول فترة ممكنة كل فى تخصصه.

وبذلك تمت الأجابة على التساؤل الثانى الذى ينص على ما مستوى دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث.

التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات المنازلات قيد البحث:

ينتضح من جدول (8) معامل ارتباط بيرسون بين مقياس الطلاقة النفسية

**جدول (8): معامل الارتباط بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث**

قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية 0.01	العدد	مستوى الدلالة	قيمة الارتباط المحسوبة	لاعبة الجملة الحركية فى المنازلات
0.641	15	0.000	**0.82	(البومزا) تاكوندو
0.641	15	0.000	**0.84	(الكاتا) جودو
0.641	15	0.003	**0.72	(الكاتا) كاراتيه
0.381	45	0.000	**0.80	إجمالى المقياس

ويلز) لمحاور مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز، حيث بلغت قيمة Kruskal-Wallis لمحور الثقة بالنفس لمقياس الطلاقة النفسية 10.98، ومستوى الدلالة 0.08، بينما محور تركيز الانتباه لمقياس الطلاقة النفسية بلغت 5.29، ومستوى الدلالة 0.07، بينما محور مواجهة القلق لمقياس الطلاقة النفسية بلغت 0.21، ومستوى الدلالة 0.90، بينما محور الأستمتاع لمقياس الطلاقة النفسية

بلغت 1.80، ومستوى الدلالة 0.40، بينما محور التحكم والسيطرة لمقياس الطلاقة النفسية بلغت 0.98، ومستوى الدلالة 0.71، بينما محور آلية الأداء لمقياس الطلاقة النفسية بلغت 3.64، ومستوى الدلالة 0.17، بينما محور دافع إنجاز النجاح لمقياس دافعية الإنجاز بلغت 0.03، ومستوى الدلالة 0.99، بينما محور دافع تجنب الفشل لمقياس دافعية الإنجاز بلغت 1.40، ومستوى الدلالة 0.50، وكل ما سبق عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة لهم جميعا أكبر من 0.05.

ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة الرياضية وألية الأداء بمحاور دافعية الإنجاز من دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل، بل إن الطلاقة النفسية تمثل شرطا أساسى فى تطوير مستوى إنجاز اللاعب وتحفيزه على النجاح.

كما يتفق ذلك مع دراسة كل من عبد الوهاب عبد الرزاق التمار (2013م) (13)، Ahmed Aly, Ahmed El Emiri (2014) (21)، حسام كمال ابو سالم (2016م) (10)، فى ارتباط محاور الطلاقة النفسية فى تطوير وتحسين دافعية الإنجاز عند اللاعبين والعمل على التناقص فى مواقف تتضمن مستويات أعلى من أجل التفوق والنجاح ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

وبذلك تمت الأجابه على التساؤل الثالث والذي ينص على ما العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث.

3- التعرف على الفروق بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث:

يتضح من جدول (9) متوسط الرتب وقيمة Kruskal-Wallis (كيسكال

جدول (9): متوسط الرتب واختبار Kruskal-Wallis لمحاور المقياسين

مستوى الدلالة	Kruskal-Wallis	متوسط الرتب	لاعبى الجمل الحركية فى المنازلات	محاور المقياسين	المقياس
0.08	10.98	31.13	(البومزا) تاكوندو	محور (الثقة بالنفس)	مقياس الطلاقة النفسية
		25.27	(الكاتا) جودو		
		12.60	(الكاتا) كاراتيه		
0.07	5.29	29.60	(البومزا) تاكوندو	محور (تركيز الانتباه)	
		22.23	(الكاتا) جودو		
		17.17	(الكاتا) كاراتيه		
0.90	0.21	24.90	(البومزا) تاكوندو	محور (مواجهة القلق)	
		21.10	(الكاتا) جودو		
		23.00	(الكاتا) كاراتيه		
0.40	1.80	26.27	(البومزا) تاكوندو	محور (الإستمتاع)	
		21.23	(الكاتا) جودو		
		21.50	(الكاتا) كاراتيه		
0.71	0.68	20.03	(البومزا) تاكوندو	محور (التحكم والسيطرة)	
		23.47	(الكاتا) جودو		
		25.50	(الكاتا) كاراتيه		
0.17	3.46	28.47	(البومزا) تاكوندو	محور (ألية الاداء)	
		23.07	(الكاتا) جودو		
		17.47	(الكاتا) كاراتيه		
0.99	0.03	23.00	(البومزا) تاكوندو	محور (دافع إنجاز النجاح)	مقياس دافعية الإنجاز
		22.60	(الكاتا) جودو		
		23.40	(الكاتا) كاراتيه		
0.50	1.40	26.23	(البومزا) تاكوندو	محور (دافع تجنب الفشل)	
		21.00	(الكاتا) جودو		
		21.77	(الكاتا) كاراتيه		

(37) (2015) et.al، والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث حيث بلغت قيمة T المحسوبة لمقياس الطلاقة النفسية 0.87، وهي أقل من قيمة T الجدولية التي تبلغ 2.02.

وبذلك تمت الأجابة على التساؤل الرابع والذي ينص على هل توجد فروق بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية للمنازلات قيد البحث.

**ثانيا: بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز :**

1- أعلى عبارة لمحور دافع انجاز النجاح كانت (أستمتع بتحمل أية مهمة يرى فيها بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة) وبلغت نسبتها 0.93 درجة متوسطة.

2- أعلى عبارة لمحور دافع تجنب الفشل كانت (في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقنى لعدة أيام) وبلغت نسبتها 0.85 درجة متوسطة.

**ثالثا: بالنسبة للارتباط بين المقياس :-**

3- وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز ككل، وبين مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز للاعبى الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه.

4- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه فى جميع محاور مقياس الطلاقة النفسية، ودافعية الإنجاز.

**أذن نقبل الفرض القائل بأنه لا يوجد اختلاف بين لاعبي الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه فى مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز.**

ويرجع الباحث عدم وجود اختلاف بين مقياس الطلاقة النفسية بمحاوره الستة ومقياس دافعية الإنجاز بمحوريه بين لاعبي التايكوندو والجودو والكاراتيه للتشابه فى العوامل النفسية التى يمر بها اللاعب أثناء التدريب والمنافسات ومواجهته لمنافسه واستخدام المهارات الهجومية والدفاعية المحددة والموضوعة سلفا وفق ترتيبها المحدد سواء فى اليومزا للتايكوندو أو الكاتا للجودو والكاراتيه واستغلال اللاعب لجميع جوانب الإعداد النفسي، وخاصة عند تقارب المستوى بين اللاعبين فى جوانب الإعداد الأخرى.

ويتفق ذلك مع كل من Mandeep Kaur, (2017) (38), Javier Sánchez-López et.al, (2013) (32), Anshel, M. H, et.al (2006) (22)، فى تشابه طبيعة العوامل النفسية التى يمر بها لاعبي الجملة الحركية فى رياضات التايكوندو والجودو والكاراتيه أثناء التدريب والمنافسة من قدرة على تحمل النتائج السلبية واستعادة الاستشفاء والاستمرار فى تجربة النجاح للعمل بكفاءة والتفاعل مع المثبرات الخارجية وزيادة الأثارة مع محاولة اللاعبين المحافظة على الأداء بسرعة وقوة وزيادة التركيز فى المنافسة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Mahendra kumar Singh,

**التوصيات:**

- 1- تطبيق مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز بمحاورهم المختلفة على جميع لاعبي المنازلات المختلفة
  - 2- إعطاء الأهمية للجانب النفسى عند انتقاء لاعبي المنازلات وتوجيههم إلى النشاط المناسب طبقا لاستعداداتهم النفسية.
  - 3- تواجد الأخصائى النفسى الرياضى مع كل رياضات المنازلات المختلفة بشكل أساسى ضمن الجهاز الفنى للفرق الرياضية لتنمية وتطوير وصقل اللاعبين.
  - 4- أهتتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسى وخاصة مهارات الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز عند وضع البرامج التدريبية.
  - 5- تدريب اللاعبين فى رياضات المنازلات المختلفة على جميع المهارات النفسية وخاصة كيفية مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.
- قائمة المراجع**
- أولاً: المراجع العربية:**
- 1- أحمد امين فوزى: مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، 2006م.
  - 2- أحمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة، 2004م.
  - 3- أحمد سعيد زهران: الطريق الأولمبى فى رياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة، 2004م.
- 4- أحمد سعيد زهران: خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو، دراسة تحليلية مقارنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، إبريل 2008.
  - 5- أحمد عبد النعيم باشا: الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2011م.
  - 6- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الميدانى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتية، منشأة المعارف بالقاهرة، الاسكندرية، 2005م.
  - 7- أسامة كامل راتب: الاعداد النفسى للناشئين دليل للارشاد والتوجيه للمدربين الاداريين – اولياء الامور، دار الفكر العربى، 2001م.
  - 8- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، ط4، 2004م
  - 9- أسماء رشاد حسين: مستوى الطموح وعلاقته برضا الرياضى ودافعية الانجاز لدى لاعبي الأنشطة الجماعية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2015م.
  - 10- حسام كمال ابو سالم: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية ومستوى الانجاز للاعبى بعض الأنشطة الرياضية الجماعية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2016م.

- 11- دعاء احمد ناصر: فاعلية برنامج تعليمي ارشادي على دافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى لكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2015م.
- 12- سهير محمد حافظ: الصلابة العقلية والادراك الحس حركي كمدخل لتطوير اداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدي الناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2010م.
- 13- عبد الوهاب عبد الرزاق التمار: الفروق فى الصلابة العقلية وعلاقتها بالانجاز لرياضى بعض الانشطة الفردية بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2013م.
- 14- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، 2002م.
- 15- محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهى: مقدمة فى علم نفس الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م
- 16- محمود محمد سالم : دراسة مقارنة لمدى العلاقة بين دافعية الإنجاز وعدوانية المصارع الموجهة نحو السلوك الجازم، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2000م
- 17- مروة عبد القادر عبد الوهاب: التصور وعلاقتة بالصلابة العقلية والدافعية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 2015م.
- 18- مصطفى مجاهد عبد العزيز: الطلاقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية والجماعية بصعيد مصر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2015م.
- 19- نجلة عبد المنعم بحيرى: برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز الرقعى لمتسابقى المسافات القصيرة، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 55، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2008م.
- 20- هيثم عبدالغنى شحاته: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضى لدى المعاقين حركيا الممارسين للرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2016م.
- ثانياً: المراجع الاجنبية:**
- 21- Ahmed Aly, Ahmed Alemiri: Mental Toughness and its Relationship to the Achievement Level of the Weightlifters in Egypt, Turkish Journal of Sport and Exercise <http://selcukbesyod.selcuk.edu.tr/sumbtd/index> - Volume: 16 - Issue: 2 - Pages: 63-69 DOI: 10.15314/TJSE.201428107, 2014.
- 22- Anshel, M. H., & Payne, J. M.: Application of sport psychology for optimal

- 27- Crust L, Clough PJ: Relationship between mental toughness and physical endurance, *Perceptual and Motor Skills*; 100: 192- 194, 2005.
- 28- Daniel F. Gucciardi , Sandy Gordon & James A. Dimmock: Evaluation of Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis, Pages 307-323, 2009.
- 29- Golby J, Sheard M, Lavallee D: A cognitive - behavioral analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96: 455-462, 2003.
- 30-Gould-Ekland-Jackson: In Depth Exanmination Of Mental Factors And Prepavation Techiques Associated With 1988 U.S Olympic Team Wrestling Excellence Unpubished Final Project Report To USA Wrestling1991.
- 31- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R., & Brooke,L.E Implicit theories of mental toughness: Relations with cognitive, motivational, and behavioural correlates. *Sport, Exercise, And performance in martial arts.* In J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook. A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 353-374). Inglaterra: John Wiley & Sons, 2006.
- 23- Asamoah B. The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Master thesis, Stellenbosch University, Faculty of Education, 2013.
- 24- Bull, J. Shambrook, Will James, E. Brooks: Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers, *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume 17, 209-277, 2005.
- 25- Cherry, Heather Leanne: Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness, Master's Thesis, University of Tennessee, [http://trace.tennessee.edu/utk\\_gradthes/588](http://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/588), 2005.
- 26- Cory S. Middleton: Mental Toughness, Conceptualisation and Measurement, A thesis submitted to the School of Psychology, University of Western Sydney, S. C. Middleton, 2007.



- athletes, BA (Hons) Psychology, National College of Ireland, 2016.
- 37- Mahendra kumar Singh, Arjun singh Solanki: Analysis of Mental Toughness and Mental Health of Tae-Kwon-Do and Judo Players, International Journal of Applied Research; 1(9): 507-510, 2015.
- 38- Mandeep Kaur: Analysis of mental toughness among the players of five different contact sports groups, International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4(4): 451-452, 2017.
- 39- Marcos Filipe Guimarães Pinheiro, André Gustavo Pereira de Andrade, Guilherme de Sousa Pinheiro, Franco Noce: Motivational dimensions of taekwondo practitioners, Arch Budo , VOLUME 11, 403:411, 2015.
- 40- Middleton SC, Marsh WH, Martin JA, Richards EG, Perry C: Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia, 2004.
- Performance Psychology, 4(2), 100-112, 2015.
- 32- Javier Sánchez-López, Thalía Fernández, Juan Silva-Pereyra, Juan Antonio Martínez Mesa: Differences between Judo, Taekwondo and Kung-fu Athletes in Sustained Attention and Impulse Control, Psychology, 2013, Vol.4, No.7, 607-612, 2013.
- 33- Jones G, Hanton S, Connaughton D: What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205-218, 2002.
- 34- Karen, A: Mental Toughness: Brain Power for Sports, Ebsco publishing, 2002.
- 35- Kudlackova k: The Relationship between mental toughness, relaxation activities, and sleep in athletes at different skill levels, Electronic theses, The Florida State University, 2011.
- 36- Luke Maher: A comparative study of self-esteem, mental toughness and athletic identity in team and individual sports: male

- Journal of Education and Practice [www.iiste.org](http://www.iiste.org) ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.5, No.14, 2014.
- 45- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry: Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia, 2004.
- 46- TaeHee Lim, David Michael O'Sullivan: Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian, Journal of Human Kinetics volume 50/2016, 235-245 DOI: 10.1515/hukin-2015-0161 Section IV – Behavioural Sciences in Sport, 2016.
- ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):
- 47- <https://www.ijf.org/history>, January, 2017.
- 48- <https://www.wkf.net/ksport-rules-regulations.php>, January, 2017.
- 49- <http://www.worldtaekwondo.org/about-wt/about-wt/>, January, 2017.
- 41- Nicholls AR, Polman RJ, Levy AR, Backhouse SH: Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences, Personality and Individual Differences; 47(1): 73-75, 2005.
- 42- Phairembam Jiteswor, Nomgmaithem Sunderlal, Dr. S. Ranjit Singh, Hassan gharayagh zandi, Naorem Jinet Singh: Comparative study of the Sports Achievement Motivation between Male and Female School Basketball Players, IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. Volume 7, Issue 2, PP 23-26, [www.iosrjournals.Org](http://www.iosrjournals.Org) (Jan. - Feb. 2013).
- 43- Radeke, T.D., & Smith, A: Development and preliminary validation of athlete Burnout measure, Journal of sport & exercise psychology, U.S.A, 281-306, 2003.
- 44- Ramesh Chand Yadav: Comparative Study of Mental Toughness between National Female Volleyball and Kabaddi Players,