الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

علم الحركة وحركية الإنسان

عنوان

مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

بحث وصفي أُجري على طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

إعداد الطلبة: إشراف:

بعزي عبد العزيز د /كحلي كمال

بلعباس عزالدين

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى روح خالي المرحوم الدكتور شعلال عبد المجيد

إلى أصدقائي الأعزاء :محمد مزاري ،محمد ملوك ، الطيب مونيس ، سليم عديب.

عبد العزيز

إهداء

أُهدي هذا العمل المتواضع إلى بلدي الغالي الجزائر أولا وأخيرا، ثم بعد ذلك إلى أمي

الغالية وأبي وإلى كل إخواني وإلى كل من يحمل لقب **بلعباس** ، وإلى الأستاذ

المشرف **د.كحلي كمال** ، وإلى أستاذي **الغالي بن حدوش قدور**

الذي ساعدني في القيام بالتربص وإلى الرّفيقين في المذكرة مزاري محمد

وملّوك محمد،زميلي في المذكرة عزيز وصديقي إسلام وخاصة الأهل

والأحبَّة...، وإلى كل من تلقيت منه ولو حرفا طوال حياتي

و إلى كل من له حق عليَّ...وكل من يعرفني في كل

بقاع هذا الوطن الحبيب ،وإلى كل من يحمله

قلبي و نسيه قلمي....

عزالدين

شكر وتقدير

قال تعالى : " قَالُواْ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ "

الآية رقم 32 من سورة البقرة.

نحمد الله ونشكره على أن مَنَّ علينا بالصحة
والعافية والإعانة على انجاز هذا البحث
المتواضع والذي نتمنى أن ينتفع
به غيرنا.

كما نتوجه بعد حمد الله وشكره إلى الدكتور كحلي كمال الذي أشرف على إنجاز هذا البحث ونحيّيه تحية احترام و نشكره الشكر الجزيل على صبره معنا وعلى كل ما قدّمه لنا من توجيهات هامة وأفكار سديدة و رشيدة، كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر لأسرة معهد التربية البدنية والرياضية من مسؤولين، أساتذة، إداريين، طلبة وعمّال، مقدّرين الجهود الجبارة التي يقدمونها في سبيل السير الحسن للمعهد، و إلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو من بعيد، و الصلاة والسلام على أشرف المرسلين و الحمد لله ربّ العالمين.

محتوى البحث

الموضوع رقم الصفحة

إهداء.....أ
شكر وتقدير.....ب
قائمة المحتويات
قائمة الجداول.....ج
قائمة الأشكال.....د

التعريف بالبحث

مقدمة
1.مشكلة البحث .....03.....
2.أهداف البحث .....04.....
3.فرضيات البحث .....04.....
4.أهمية البحث .....05.....
5.مصطلحات البحث.....05
6.الدراسات المشابهة .....06.....
خلاصة.....13

الباب الأول:الدراسة النظرية

الفصل الأول: الطلاقة النفسية

تمهيد .....18.....
1.1 مفهوم الطلاقة النفسية .....18.....
2.1 مجالات الطلاقة النفسية .....20.....
3.1 قياس الطلاقة النفسية .....21.....
4.1 أهمية الطلاقة النفسية .....22.....
5.1 الفروق الفردية في الطلاقة النفسية .....22.....
6.1 التمييز بين الطلاقة كسمة أو حالة .....23.....

1.6.1 مفهوم الطلاقة كسمة 23
2.6.1 مفهوم الطلاقة كحالة 23
7.1 أبعاد حالة الطلاقة النفسية 23
خلاصة 24

الفصل الثاني: التكوين الجامعي بمعهد التربية البدنية والرياضية

تمهيد 26
1.2 مفهوم التكوين. 26
2.2 تعريف التكوين 26
3.2 أهداف التربية والتكوين 26
4.2 أهداف التكوين بمعهد التربية البدنية والرياضية 26
5.2 الأهداف التعليمية والتربوية 27
6.2 مجالات التكوين بالمعهد 27
7.2 تعريف نظام "ل.م.د" 27
8.2 العوامل الدالّة على نجاح التكوين 28
9.2 خصائص المكوّنين 28
10.2 صفات الطالب المتكوّن 28
11.2 مبادئ التكوين 29
12.2 كيفية إعداد وتكوين معلم التربية البدنية والرياضية 29
13.2 الإعداد الأكاديمي 30
14.2 أهمية الإعداد الأكاديمي 30
15.2 الإعداد الثقافي 31
16.2 الإعداد المهني 31
17.2 مختلف فترات التكوين 31
18.2 مفهوم التربية البدنية والرياضية 32
19.2 تعريف التربية البدنية حسب أخصائها 32
20.2 أهداف التربية البدنية والرياضية 32
21.2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية 33
22.2 أبعاد التربية البدنية والرياضية 33
خلاصة 34

الباب الثاني:الدراسة الميدانية

الفصل الأول:منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.....38

1.1 الدراسة الإستطلاعية .....38.....

2.1 منهج البحث .....39.....

3.1 مجتمع وعينة البحث .....39.....

4.1 مجالات البحث .....40.....

1.4.1 المجال البشري .....40.....

2.4.1 المجال المكاني .....40.....

3.4.1 المجال الزماني .....40.....

5.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث .....40.....

1.5.1 المستوى الأكاديمي .....40.....

2.5.1 الجنس .....40.....

6.1 أدوات البحث .....40.....

7.1 مقياس حالة الطلاقة النفسية .....41.....

8.1 الأسس العلمية للأداة .....42.....

1.8.1 الصدق .....42.....

2.8.1 الثبات .....42.....

3.8.1 الموضوعية .....42.....

9.1 مفتاح تصحيح المقياس .....43.....

10.1 الأدوات الإحصائية .....43.....

خلاصة.....43

الفصل الثاني:عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد.....45

1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية .....45.....

1.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد توازن المهارة بالتحدي .....45.....

2.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد اندماج الوعي بالأداء .....47.....

3.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد الأهداف الواضحة .....49.....

4.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد التغذية الراجعة الواضحة .....51.....
5.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد التركيز على المهمة المتناولة .....53....
6.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد الإحساس بالتحكم .....55.....
7.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد فقدان الوعي بالذات .....57.....
8.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد تغيير الوقت .....59.....
9.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد الخبرة ذاتية الهدف .....61.....
2.2 عرض وتحليل ومناقشة حالة الطلاقة النفسية الكلية(المستوى الأكاديمي) .....63.
3.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج حالة الطلاقة النفسية(الجنس) .....67.....
4.2 إستنتاجات .....70.....
5.2 تحليل و مناقشة الفرضيات .....71.....
6.2 الخلاصة العامة .....74.....
7.2 الإقتراحات و التوصيات .....75.....

قائمة المصادر والمراجع

المـلاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الجدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية	38
02	يمثل الجدول رقم(02) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية	39
03	يمثل الجدول رقم (03) أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية	41
04	يمثل الجدول رقم (04) دلالة الفروق في بعد توازن المهارة بالتحدي	45
05	يمثل الجدول رقم (05) دلالة الفروق في بعد اندماج الوعي بالأداء	47
06	يمثل الجدول رقم (06) دلالة الفروق في بعد الأهداف الواضحة	49
07	يمثل الجدول رقم (07) دلالة الفروق في بعد التغذية الراجعة الواضحة	51
08	يمثل الجدول رقم (08) دلالة الفروق في بعد التركيز على المهمة المتناولة	53
09	يمثل الجدول رقم (09) دلالة الفروق في بعد الإحساس بالتحكم	55
10	يمثل الجدول رقم (10) دلالة الفروق في بعد فقدان الوعي بالذات	57
11	يمثل الجدول رقم (11) دلالة الفروق في بعد تغيير الوقت	59
12	يمثل الجدول رقم (12) دلالة الفروق في بعد الخبرة ذاتية الهدف	61
13	يمثل الجدول رقم (13) دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية	63
14	يمثل الجدول رقم (14) مستوى الطلاقة النفسية تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي	66-65
15	يمثل الجدول رقم (15) دلالة الفروق في مستوى الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الجنس	67
16	يمثل الجدول رقم (16) مستوى الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الجنس	69

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الشكل رقم (01) التخطيط لجوانب إعداد وتكوين معلم التربية البدنية	30
02	يمثل الشكل رقم (02) دلالة الفروق في بعد توازن المهارة بالتحدي	46
03	يمثل الشكل رقم (03) دلالة الفروق في بعد اندماج الوعي بالأداء	48
04	يمثل الشكل رقم (04) دلالة الفروق في بعد الأهداف الواضحة	50
05	يمثل الشكل رقم (05) دلالة الفروق في بعد التغذية الراجعة الواضحة	52
06	يمثل الشكل رقم (06) دلالة الفروق في بعد التركيز على المهمة المتناولة	54
07	يمثل الشكل رقم (07) دلالة الفروق في بعد الإحساس بالتحكم	56
08	يمثل الشكل رقم (08) دلالة الفروق في بعد فقدان الوعي بالذات	58
09	يمثل الشكل رقم (09) دلالة الفروق في بعد تغيير الوقت	60
10	يمثل الشكل رقم (10) دلالة الفروق في بعد الخبرة ذاتية الهدف	62
11	يمثل الشكل رقم (11) دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية	64
12	يمثل الشكل رقم (12) دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الجنس	68

مقدمة :

تحقق في السنوات الاخيرة تجميع الكثير من القراءات النظرية لتأكيد وجود حالة الطلاقة النفسية psychological flow التي ظلت أقل الظواهر النفسية فهما في الرياضة إلا أنها أكثر الخبرات ثراءا التي يمكن للرياضي تذكرها لأنها تحقق زيادة الفعالية المعرفية ،انهماك الرياضي في الاداء من خلال بقاء الرياضي في المنطقة الادراكية Apevceptual Zone لتطابق القدرات والمهارات مع التحديات .

ويعد موضوع الطلاقة النفسية flow state من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب، 2004) ،حيث غرفها (راتب، 1995) بأنها "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي و التي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء "،وعرفها (صديقي، 2004) بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين لتحديات المرتبطة بموقف ما وقدرنه الذاتية الانجاز أو مواجهة هذه التحديات .

وتعد الطلاقة النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطالب الجامعي في العصر الحالي المليء بالتعقيدات و المتطلبات وكما هو فإن عدم استقرار الطلاقة النفسية للطالب لابد وأن يكون له تأثير سلبي وبالتالي تثير حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي.

"إن دراسة الطلاقة النفسية تمثل نطاق لزيادة اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي ويرتبط تقييم الطلاقة بأداء معين وهذا هام لتحصيل الطلاقة ولمعرفة أكثر في ذالك وكيف يرتبط الأداء بالطلاقة فقد أثبتت دراسة كل من (جاكسون و زملاءه،وآخرون، 1998) ارتباط يؤكد العلاقة بين التقرير الذاتي لحالة الطلاقة self reparted flow state ومعدلات النجاح المدرك perceived success بكل المقاييس التي تؤكد بعد المسابقة التنافسية والى عدم الترابط بين الطلاقة والأداء القمي".

مما تقدم تكمن أهمية بحثنا أنها تتطرق إلى موضوع لم يلقى الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي حيث أن الدراسات التي أجريت حول الطلاقة النفسية قليلة في معاهد التربية البدنية والرياضية والنتائج التي سوف نتوصل إليها إفادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإجراء دراسات جديدة في المجال.

من خلال ما تقدم جاءت هذه الدراسة النظرية والتطبيقية في بابين الأول نظري شمل فصلين الفصل الأول تم تخصيصه للطلاقة النفسية لما لها من تأثير بالغ على الطالب الجامعي حيث تناولنا في هذا الفصل مفهوم الطلاقة النفسية ومجالاتها وأهميتها والفروق الفردية فيها وتلاه الفصل الثاني المتعلق بتكوين الطلبة في معهد التربية البدنية

والرياضية إذ إشتمل هذا الفصل على مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها وأبعادها ومفهوم التكوين وأهدافه والعوامل الدالة على نجاح التكوين.

أما الباب الثاني الذي اختص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج فاشتمل على فصلين الأول الخاص بمنهجية البحث واجراءاته الميدانية تطرقنا فيه إلى الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم والآداة والدراسة الأساسية ومن ثم المعالجات الإحصائية أما الفصل الثاني قسمناه إلى جزئي خصّ الأول عرض النتائج وتحليلها أما الثاني فجاء ليحلل ويناقش النتائج في ضوء الفرضيات ويسبق الباب النظري والتطبيقي فصل للتعريف بالبحث الذي أردناه مدخلا تمهيدا لدراستنا فيه الخلفية النظرية للبحث، أهميته، أهدافه كما تطرقنا فيه إلى أهم المصطلحات والمفاهيم رفعا للإلتباس وإزالة الغموض .

1- المشكلة :

لقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الإهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالطالب الجامعي من منظور تأثير تلك العوامل على أداء الأنشطة الرياضية .كما أن نجاحه في تنظيم الطاقة النفسية يكسبه التوافق النفسي وهما أساسان لوصوله إلى المستوى الأمثل من الطاقة النفسية ، باعتبار أنها تمثل أفضل حالة من الإستعداد العقلي و النفسي التي يواجه بها الرياضي موقف التدريب أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه. وعندما يكون الرياضي في أحسن حالاته من حيث درجة الإستعداد النفسي فإنه يخرج مقدار الطاقة (التعبئة) المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.أو أقصى أداء.و تسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى وهو الهدف النهائي للإعداد النفسي للرياضيين.

و يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول الرياضي إلى المستويات العالية يتأسس على حالة الطلاقة النفسية وفي هذا الصدد يشير راتب الى أن "الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة و تكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية".(راتب 67,2004)

مما أصبحت أيضا الحاجة ملحة إلى الارتقاء بمستويات الجوانب النفسية للطلبة في المعاهد الرياضية وذلك من خلال نمو القدرات النفسية و الاجتماعية و العقلية والبدنية لديهم تكون هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في اتزان شخصيتهم وتكوينهم وتعد الطلاقة النفسية أحد العوامل المهمة و الحاسمة في الأداء بل و في مختلف الاختصاصات سواء النظرية منها أو التطبيقية ذلك لأن النقص الذي يحدث في هذا المتغير سيقود إلى حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي للطالب و ربما حالة من الإحباط في حالة الاستمرار، ومن هنا جاز لنا أن نتساءل عن عدة متغيرات ومنها (الجنس،المستوى الأكاديمي) ومعرفة علاقتها بالطلاقة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المتخصصين في المجال الرياضي و من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد للإجابة عن التساؤلات التالية :

1.1– التساؤل العام:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ؟

وتندرج تحت هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

2.1التساؤلات الفرعية :

- هل هناك فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي (الأولى –الثانية –الثالثة) ؟
- هل هناك فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم تعزى لمتغير الجنس (ذكور واناث) ؟

2– أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم.
- الكشف عن الفروق في مستوى الطلاقة نفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم تبعا لمتغيرات الجنس(ذكور و إناث) و المستوى الأكاديمي .

3– الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة نفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي(السنة الأولى–السنة الثانية–السنة الثالثة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة نفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

4- أهمية البحث و الماهية إليه :

يمكن إيجاز أهمية الدراسة في ما يلي :

1.4 الأهمية النظرية :

تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق إلى موضوع لم يلقي الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع المحلي حيث إن الدراسات التي أجريت حول الطلاقة النفسية قليلة في معاهد التربية البدنية والرياضية والنتائج التي سوف نتوصل إليها إفادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإجراء دراسات جديدة في المجال.

2.4 الأهمية التطبيقية :

بناءا على نتائج الدراسة المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى احداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها الطلبة ،وذلك من اجل رفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم .كما يمكن أن يستعين الطلبة بنتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقاة على الطلبة ورفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم ،كما يمكن لمجلس الطلية أيضا الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج تثقيفية وترفيهية تساعد على رفع مستوي الطلاقة النفسية لدى طلبة المعهد .كما يمكن إن تستفيد المعاهد الأخرى من هذه النتائج لوضع برامج خاصة بكل معهد .تعمل على رفع مستوى الطلاقة النفسية .

5- مصطلحات البحث :

1) **الطلاقة النفسية** :هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والذي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب 1995،ص164) وعرفها صدقي (2004،ص197) بأنها حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لانجاز أو واجهة هذه التحديات .

2) **الطلاقة النفسية اصطلاحا** :يستخدم مصطلح الطلاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل : الخبرة المثلى للأداء ،الشعور ببلوغ الذروة ،اللعب في المنطقة .

التعريف الإجرائي:هي أفضل تعبئة نفسية للرياضي أو اللاعب يستطيع من خلالها تحقيق و إنجاز أفضل أداء حركي أثناء المسابقات أو المنافسة وتكون متحققة من زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية.

3) تعريف المستوى : الجمع :مستويات ،اسم مفعول من استوى

المستوى:الدرجة والمكانة التي استوى عليها الشيء.(معجم المعاني الجامع)

4) **الطالب الجامعي** : هو ذلك الطالب الذي تحصل على شهادة الباكالوريا وعلى إثرها إلتحق بالجامعة لدراسة تخصص معين .

ونقصد في بحثنا هذا بالطالب الجامعي (ذكر أو أنثى) كل من يدرس بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم .

5) **أبعاد الطلاقة النفسية**: وهي (09) أبعاد:

توازن المهارة بالتحدي، اندماج الوعي بالأداء، الأهداف الواضحة،التغذية الراجعة الواضحة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف.

6- الدراسات و البحوث المشابهة :

1.6الدراسات العربية :

1) دراسة (السيد2001) :هدفت التعرف إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل انجاز رياضي لدى رياضي القمة ،و دراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث في محاور المقياس ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ،واشتملت العينة على 290لاعب لمختلف الأنشطة الرياضية (العاب فردية وجماعية) وقد تضمنت أدوات البحث تحديد

ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية هي (الثقة بالنفس ،تركيز الانتباه ،مواجهة القلق ،التحكم والسيطرة ،الاستمتاع ،آلية الأداء) وأشارت أهم النتائج إلى أن لاعبي كرة اليد يتميزون (بالثقة بالنفس ،التحكم والسيطرة ،آلية الأداء) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة .

2) **دراسة محمد عبد العزيز عبد المجيد (2005)** : هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لمتسابقي الميدان و المضمار و استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة البحث على عدد 193 متسابقا من متسابقي الميدان والمضمار يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية و المشتركين في بطولة الجمهورية ومن أدوات الدراسة مقياس حالة الطلاقة النفسية –مقياس الدافعية للانجاز الرياضي ،ولقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية و مستوى الانجاز لدى أفراد مجتمع الدراسة

3) **دراسة محمد سالم العجيلي(2005)** : هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية و دافعي الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا ،واستخدم الباحث في المنهج الوصفي على عينة قوامها 235 لاعبا في رياضات (كرة السلة ، كرة القدم ،العاب القوى ،السباحة ،تنس الطاولة ،ركوب الدراجات)ولقد استخدم الباحث مقاييس حالة الطلاقة النفسية بالإضافة إلى مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة الدراسة

4) **دراسة (نافع ،2006)**: هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي ،و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على ناشآت الجمباز الإيقاعي والمشتركات في بطولة الجمهورية للأندية والتي أقيمت بالإسكندرية وبلغ عدد الناشآت 19ناشئة تمثلن ستة أندية وتوصلت الباحثة إلى ضرورة إهتام المدربين بتنمية الجوانب التي من شأنها تحسين مستوى الطلاقة النفسية للناشآت لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء واهتمام المدربين بتنمية دافعية الإنجاز من خلال الارتقاء ببعد دافع إنجاز النجاح لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء .

5) **دراسة (الخيكاني وآخرون ،2006م)** :هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق واستخدام الباحث المنهج الوصفي ،وأجريت الدراسة

على عينة قوامها72 لاعبا من الأندية المشاركة في بطولة العراق عام 2005م ، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاقة النفسية لمجالات الاستمتاع والابتعاد عن القلق و التركيز في الأداء و الثقة العالية كانت متوسطة لدى اللاعبين ،إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسية أن هناك وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية وكانت أفضل هذه العلاقات بين الثقة العالية و مفهوم الذات المهارية حيث وصلت قيمة معامل الإرتباط بيرسون إلى 0,76 .

6) **دراسة (ليلى حامد صوان و نهال صلاح الدين،2008)**: بعنوان الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية و علاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء (دراسة مقارنة)،هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق في الطلاقة النفسية و الثقة الرياضية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الرياضية وفق تخصصاتهم (سلة، طائرة، يد، هوكي،ألعاب قوى)،دراسة العلاقة بين أبعاد الطلاقة و الثقة بالنفس ومستوى الأداء لتلاميذ و تلميذات المدارس الرياضية بالزقازيق،استخدم المنهج الوصفي ثم اختيار 108 تلميذ بالصف الثاني و 56 تلميذ بالصف الثالث و 92 تلميذة بالصف الثاني و 28 تلميذة بالصف الثالث بالطريقة العشوائية، واستخدم مقياس الطلاقة النفسية اعداد حسن حسن عبده عبد الله واستخدم اختبار كارولينا للثقة بالنفس أثبتت النتائج وجود فروق في الطلاقة النفسية وفق نوع النشاط و كذلك في الثقة بالنفس و تحقق وجود علاقة إرتباطية ايجابية بين الطلاقة النفسية، قائمة الثقة بالنفس ومستوى الأداء لتلاميذ و تلميذات في تخصصاتهم.

7) **دراسة (زهران ،2008)** :هدفت إلى التعرف على خصائص الطلاقة النفسية للاعبي المنتخب الكويتي للشباب و الرجال و دراسة الفروق بين لاعبي كل فئة و استخدم الباحث المنهج الوصفي ، و اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب الكويتي للتايكواندو وبلغ عدد اللاعبين 16 لاعب من لاعبي منتخب الشباب و 16 لاعب من لاعبي المنتخب الأول و توصل الباحث إلى إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية للرياضيين و خاصة مهارات مواجهة قلق و ضغوط المنافسة ، أهمية تبني المدربين المدخل الإيجابي للتعبئة النفسية التي تعتمد على تحقيق أهداف

التحدي من خلال الممارسة الرياضية و مصدرها الاستمتاع و تجنب المدخل السلبي للقلق و الخوف و الفشل.

8) **دراسة (محمد ، 2009)** : هدفت إلى التعرف على حالة الطلاقة النفسية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الجامعات المصرية و التي أقيمت بجامعة المنوفية ، و اختارت الباحثة 72 لاعبا و توصلت الباحثة إلى وجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العليا ، ووجود حالة الطلاقة النفسية و دافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض .

9) **دراسة (القدومي، و الخواجا ، 2010)** : هدفت إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة و الخبرة في اللعب، و المشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية و استخدم الباحثان المنهج الوصفي و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 254 لاعب من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة و كرة اليد ، طبق عليها مقياس راتب و آخرون 2004 للطلاقة النفسية في المجال الرياضي و أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية ندية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى 76 % و كان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع(81,66%) ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع 69,66% كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 05, 0=x في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب و المشاركات الدولية للاعب ،حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة ، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية .

10) **دراسة (جرادات 2012)** :هدفت إلى التعرف إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية و الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين ،و تحديد العلاقة بين الطلاقة

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

11) **دراسة (علي وصالح 2012)** :هدفت التعرف إلى علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم و استخدم الباحثان المنهج الوصفي للائمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي اشتملت على أندية (نينوى ،اوصل ،الفتوة ،بلد ،الانباب ،الوحدة ،الدور،و آشتي)إذ بلغ عدد العينة (63)من أصل (80) لاعبا بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (10)لاعبين وسبع لاعبين لم يشتركوا بالبطولة وأظهرت النتائج الدراسية بتمتع لاعبوا خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية ،كما أظهرت أن الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري .

2.6الدراسات الأجنبية :

1) **دراسة سكوت فلتشر** (Scott Fletcher 2003) : هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الطلاقة و المتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين استخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة الدراسة على (83) رياضي من لاعبي منتخب نيوزلندا (60) من الذكور، و (23) من الإناث طبقت

عليهم مقياس جاكسون لحالة الطلاقة النفسية و مقياس الدافعية الرياضية و مقياس القيادة الرياضية ،واستبيان المناخ الدافعي المدرك ،و أظهرت النتائج أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة لديهم دافعية ذاتية وأن الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة أكثر (11)عام في الرياضة مقارنة بمن لديهم (5) أعوام خبرة .

2) **دراسة سوجيياماوانوماتا (sugiyama & inomata ,2005)** :هدفت لدراسة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية في اليابان ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (29)لاعب ممن تراوحت أعمارهم بين (18-29)سنة ،وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس و الاسترخاء والدافعية و غياب الاعتقادات السلبية عل الطلاقة النفسية كما أظهرت النتائج إلى الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء و الثقة بالنفس و ارتفاع مستوى الدافعية .

3) **دراسة (Nicktarios Aetal ,2006)** :هدف الدراسة التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية و الرياضيين وفق مرجعية نموذج الطلاقة و التعرف على الاختلافات في حالة الطلاقة بين الرياضيين و العلاقة بين الأداء الرياضي و الطلاقة وقد استخدم الباحثون المنهج الصفي على عينة قدرها (220)رياضي وأشارت أهم النتائج بوجود فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وكأبعاد التحكم الآلية ،لثقة ،مواجهة القلق ،المتعة بين الرياضيين ،كما أشارت بوجود علاقات إرتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة .

4) **دراسة جوليا سيبايلي (Julia Sibulylle)** :هدفت الدراسة إلى التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي المراثون ،وستخدم الباحثان المنهج الوصفي ،ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها(286) عداء من لاعبي الماراثون و خلصت الدراسة إلى إن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي الماراثون بشكل غير مباشر ،حيث أن الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق و بالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء .

7- نقد الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة في مستوى الطلاقة النفسية واستعراضها لنا تبين الآتي:

- غالبية الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية و الإنجاز لدى الرياضيين ،وكانت العلاقة إيجابية بينهما مثل دراسة (عبد المجيد، 2005) ، (العجيلي ،2005) ،(نافع،2006) ،(محمد ،2009) ،(علي و صالح ،2012) ، (محمد و علي وجرجيس،2010) .
- تناولت الدراسات السابقة مستوى الطلاقة النفسية في المجال الرياضي وعلاقته بعوامل أخرى مثل (القلق ،الضغط ،الدافعية الإنجاز) واختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة وبمختلف الألعاب الرياضية .
- استخدمت معظم الدراسات للمنهج الوصفي مثل دراسة (السيد ،2001) ،ودراسة (عبد المجيد ،2005) ،ودراسة (العجالي ،2005) ودراسة (نافع ،2006) ودراسة (الخيكاني وآخرون ،2006) ودراسة (روبرت وآخرون ،2001)ودراسة (جوليا سيبايلي ،2009)مما جعل الباحثان يستخدمان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية .

غالبية الدراسات استخدمت مقاييس الطلاقة النفسية ومن أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها من خلال الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز .

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة وجدنا أن معظمها تناولت علاقة مستوى الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين وهذا في مختلف الرياضات حيث أنها تناولت هته العلاقة من زاوية النوادي الرياضية وأغفلت البحث في مستوى الطلاقة النفسية لدى الطالب الجامعي المتخصص في المجال الرياضي سواءا كمدرسين أو مدربين لذا جاءت دراستنا هته لمعرفة الدراسة معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم .

خلاصة :

بعد تعريف البحث محل دراستنا من خلال شرح محتواه بمقدمة تبين المغزى من بحثنا وطرح التساءلات المتعلقة بمشكلة البحث والفرضيات المتضمنة لها وأهميتها وأهدافها وتعريف المصطلحات المتعلقة بدراستنا انتقلنا إلى الدراسات السابقة والمشابهة للإستناد عليها في تحليل النتائج المتوصل إليها سننتقل بعدها إلى الجانب النظري لمن الدراسة الذي يتضمن الفصول المتعلقة بمحتوى الدراسة.

مقدمة الباب الأول:

سيتضمن هذا الباب فصلين يتعلق الأول بالطلاقة النفسية والذي نتطرق فيه إلى مفهوم الطلاقة النفسية ،مجالاتها،قياسها كما سنرى أنواع الطلاقة وأهميتها بالإضافة إلى التمييز بين الطلاقة كحالة أو سمة وأخيرا أبعاد الطلاقة النفسية ،ثم نمر إلى الفصل الثاني وهو التكوين الجامعي بمعهد التربية البدنية والرياضية والذي سنتناول فيه هو الأخير المفاهيم المتعلقة بالتكوين في معهد التربية البدنية والرياضية ،أهدافه، مجالاته،العوامل الدالة على نجاحه ...إلخ ،وصولا إلى مفهوم التربية البنية الرياضية ومعرفة أهدافها وأبعادها.

تمهيد :

تحقق الرياضة فرص وفيرة plentiful لخبرة الطلاقة النفسية التي تبدو لكثير من الرياضيين محيرة وغامضة وغير ممكنة الإنجاز لكثير من المدربين ففي الحقيقة يشعر الكثير من الرياضيين بخبرة الطلاقة بالصدفة وبقليل من الدهشة بسبب الظروف البيئية التي تحققها ولعدم إيضاح مكوناتها المتعددة وغير الواضحة لكل من المدرب والرياضي.

حيث تمثل الطاقة النفسية جانب هام لإعداد الرياضي لحالة الطلاقة النفسية المثلى ذات الصعوبة في تحقيقها، لوجود العديد من المسميات المعبرة عنها ولصعوبة تحديد مكونات هذه الظاهرة، لتعدد خصائصها والاشتراطات التي ترتبط بظهور هذه الحالة condition associated، بالإضافة للعديد من الأفكار والأداء thoughts and actions التي يضعها كل من المدرب والأخصائي النفسي لتظهر حالة الطلاقة النفسية في وحدات التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق النتائج المرجوة desired outcome نتيجة لفهم وتحسين خبرة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين كأحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي.

1-مفهوم الطلاقة النفسية : هي حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما و القدرة الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات . (صدقي نور الدين، 2004)

ويشير مفهوم الطلاقة إلى أنها حالة عالية للتعاون و التفاعل النفسي و العقلي ،يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط .

يعرفها كل من جاكسون وروبرت،1992 الطلاقة النفسية بأنها عملي نفسية تقبع وراء قمة الأداء. (Jackson Rbets G.C & S.A، 1992) .

و في نفس التوجه يعرفها كسكز نتيمهالي Csikzenetmihalyi بأنها حالة تظهر أثناء الأداء.كما يعرفها أيضا بأنها استجابة ذاتية الهدف (holestic response)أو حالة خبرة مثلى يكون فيها الفرد في حالة وعي شعوري ،كما يعرفها بأنها إثابة ذاتية – داخلية للمشاركة في النشاط (Csikzenetmihalyi ,M، 1994)

ويرى جاكسون ومارش (Jackson and March) أن الطلاقة النفسية حالة حاسمة أثناء الاشتراك في المنافسة. وتعرف الطلاقة النفسية كحالة عقلية بدنية مثلى psyshological state and applied بأنها حالة عقلية بدنية

مثلى تعمل وفق اشتراطات المهارة المؤداة وتعرف بأنها "حالة أداء قمي" peak erformance state (Jackson & March، 1996)

ويعرفها بريفت و بندريك Privetee and Bndrick نقلا عن جاكسون بأنها خبرة إثابة ذاتية و أداء قمي كتوظيف مثالي.(Privette G. & Bindrick, C.M , 1991)

ويعرفها كل من Jackson & March الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات التي يفرضها الموقف . (Jackson & March، 1996)

و يعرف Robert N حالة الطلاقة النفسية بأنها حالة تعكس غياب التوتر – القلق – الملل – و مشاعر سارة تصف مثالية الإستثارة (Robert N.et al.، 2001)

و يصف Csikzenetmihalyi بأنها إحساس يطوره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الإحتفاض بها. (Csikzenetmihalyi M، 1991)،و تناقلها عبر الزمن (محمد، 2008،ص06) وتعرف أيضا بأنها حالة سيتطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الإشتراك في الرياضة (عبد العزيز) : وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فإن البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم من الشعور بالإستمتاع في أثناء الأداء أي أنه خلال حدوث الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به و لكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (محمد عبدالعزيز عبد المجيد، 2008) .

عرفها(صدقي) :بأنها "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات . (صدقي نور الدين، 2004)

ويعرف كذلك (jackson & march) الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة . (March & Jackson، 1996)

2- مجالات الطلاقة النفسية :

يرى كون (كون، 1996) (Chon) ،أنه ينبغي علينا ولوصف الأداء المميز لا بد من إلقاء الضوء حول رؤية مفهوم حالة الطلاقة النفسية والمبادئ و المجالات التي تشكل الإطار العام لحالة الطلاقة ،ومن أبعاد حالة الطلاقة وفقا لرأي العديد من العلماء كالآتي :

1. الثقة بالنفس : (self confidence) يعرفهاكسكز csjkszentnichalyi ، بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة . (Csikzenetmihalyi ,M، 1991)
2. تركيز الإنتباه : (concentration of atention) : يعرفه علاوي ،بأنه تطبيق الإنتباه وتثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن . (علاوي محمد حسن ، 2002)
3. التحكم والسيطرة (ascendant and control) : يعرفه راتب ،بأنه مقدرة الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة . (راتب أسامة كامل ، 2004)
4. آلية الأداء : (mechanical performonce) يعرفها راتب بأنها مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء . (راتب أسامة كامل ، 2004)
5. مواجهة القلق :(facing anxiety) يعرفه راتب بأنه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي والمعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية العامة . (راتب أسامة كامل ، 2004)
6. الإستمتاع :(enjoyment) يعرفه راتب بأنه شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا و السعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء . (راتب أسامة كامل ، 2004)

ويعد (Csikszentmihalyi) ،هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية .حيث أشار أنه يوجد لها عدة مجالات وهي :

-وضوح الأهداف و التغذية الراجعة clear goals and feed beak

-التوازن بين القدرة المهارية والتحديات balance beteween challenges and skillis

-الإندماج الواعي في الموقف action awareness merging

-التركيز على الهمة consontration of task

-الإحساس بالقدرة على السيطرة cense of potential control

-فقدان الشعور بالذات loss of selfconsciouseness

-إدراك الوقت tronsformation of time

-الخبرة الذاتية auto telic experience . (Csikszentmihalyi, M، 1990)

3- قياس الطلاقة النفسية :

بناءا على هذه المجالات تم تطوير مقاييس الطلاقة النفسية في المجال الرياضي ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة (March & Jackson، 1996) (Jackson & March) و (جاكسون، 1996) (Jackson) (دوجانس و آخرون، 2000) (Dogani etal) ، (جاكسون، 2002) (Jackson) (اكلوند، 1996)(Eklund) و (جين وآخرون، 2007) (Jean etal) ومن هذه المقاييس التي تستخدم من أجل معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين ما يلي :

1. مقياس الطلاقة النفسية جاكسون ومارش (Jackson & March): حيث اشتمل المقياس على (9) أبعاد هي (توازن المهارة بالتحدي ،إدماج الوعي بالفعل ،الأهداف الواضحة ،التغذية الراجعة الغير الغامضة ،التركيز على المهمة المتناولة ،الإحساس بالتحكم ،فقدان الوعي بالذات ،تغيير الوقت ،الخبرة ذاتية الهدف) . (March & Jackson، 1996)
2. مقياس (راتب و آخرون، 2004) : حيث شمل هذا المقياس على (6) مجالات هي (الثقة بالنفس ،تركيز الإنتباه ،مواجهة القلق ،الإستمتاع ،التحكم و السيطرة ،آلية الأداء) .

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية في المجال الرياضي :

قام (جين،آخرون، 2007) (Jean etal) بدراسة هدفت التعرف إلى البناء العاملي لمقياس (Jackson & March، 1996) (Jackson & March) في البيئة الفرنسية و أظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاقة النفسية للرياضيين الفرنسيين ،وفي دراسة أخرى مشابهة في اليونان قام (دوجانس و آخرون، 2000) (Dogani etal) بدراسة هدفت إلى البناء العاملي لمقياس (جاكسون،مارش، 1996) (Jackson & March) في البيئة اليونانية وأظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاقة النفسية للرياضيين في اليونان .

وقد حدد (كسكز،نتيمهالي، 1990،ص18) (CsikszentmihalyiM) نوعين من الطلاقة :

الطلاقة الاختيارية :وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية .

الطلاقة الموجهة بهدف :وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة ،ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث الطلاقة النفسية و يتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة و اللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت والتأثير من بعد ،السلوك الواضح ،تركيز الإنتباه ،التحدي ،الإستثارة بالأنشطة الترويحية . بينما يتجه ذو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة والتحكم والأهمية و الخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل ،وهناك اتجاه بأن حالة الطلاقة أكثر ظهورا في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية .

4- أهمية الطلاقة النفسية :

تعتبر الطلاقة حالة نفسية إيجابية حضيت باهتمام الباحثين في مجالات الحياة المختلفة والتي شملت مجال العمل ،المجال المدرسي ، وقت الفراغ ،المجال الرياضي ،و مجال النشاط البدني ،ويرجع الإهتمام بالطلاقة النفسية بإعتبارها طاقة كامنة جاهزة للإستخدام و التوظيف في مختلف المجالات السابقة لأنها طاقة تتميز بالإيجابية والخلو من التوتر ،حيث إن حالة الطلاقة تقوم على التجريب و الممارسة العملية من قبل الأفراد كل في مجاله .

5- الفروق الفردية في الطلاقة النفسية : هناك فروق فردية في سعة الأفراد لتحصيل خبرة الطلاقة وهذا يطرح سؤال هام مفاده لماذا تتكرر خبرة الطلاقة بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر ؟

الإجابة على هذا السؤال تعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد أعدوا نفسيا على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاقة بغض النظر عن الموقف .كما أوضح البحث على خبرة الطلاقة النفسية أن يوجد أحيانا فروقا كبيرة ،ولذا تم محاولة حصد هذه الإختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاقة ،وقد شمل هذا الحصد كيف يجري الأفراد عملية المعرفة ،وكيف أن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفعالية أعلى ،وقد أجاب (لوجان، 1988) (Logan) على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات ،وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاقة بدون أن يكونوا واعين بذاتهم ،ولقد أشار (ديزي،ريان، 1985) ،أن الأفراد اللذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا و بالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة أكبر أي أن هناك علاقة بين الطلاقة و الدافعية الداخلية ،حيث أن أحد مكونات الطلاقة النفسية هي الخبرة الذاتية .

6- التمييز بين الطلاقة كسمة أو حالة :

يرى (صدوقي، 2004،ص206) أن الطلاقة (سمة) لتقدير هؤلاء الأفراد المختلفين في ميلهم لخبرة الطلاقة على أساس منتظم ،وفي ضوء هذا التوضيح السابق تم تعريف من مفهومي الطلاقة كسمة أو كحالة على النحو التالي :

1. **مفهوم الطلاقة كسمة** : هو ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها و قدراته الذاتية لإنجاز أو مواجهته هذه التحديات ولقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كسمة وهو مقياس لتقدير خبرة الطلاقة مع أي فرد تقدير مكونات سمة الطلاقة .
2. **مفهوم الطلاقة كحالة** : هو حالة نفسية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز ،أو مواجهة هذه التحديات ،ولقياسه ثم مقياس الطلاقة كحالة .

7- أبعاد حالة الطلاقة النفسية : (Dimensionsof psychological flow state) يعتبر المتطلب الأساسي لحالة الطلاقة النفسية والبحث عن الإتزان الإيجابي (Positive Balance) بين التحديات التي تفرضها متطلبات موقف الأداء والقدرات والمهارات التي يمتلكها الرياضي ،وأن أحد الإعتبارات الهامة في تحقيق حالة الطلاقة هو التنبؤات الذاتية لإدراك الطلاقة ،فهناك الكثير من التحديات والمهارات في المواقف ولكن إدراكنا لها هو الذي يحدد نوع الخبرة (Quality of experience) بالإضافة لاعتماد الرياضي فيما لديه من قدرات ومهارات لمواجهة التحدي الذي يعرف بكونه : إمكانية الأداء في المواقف التي تتضمن تحديات أكبر من الحد الأعلى لقدرات ومهارات الرياضي .(Jackson S.A & Csikszentmihalyi M ., 1999)

بيمنا تشير المهارات إلى القدرة على الأداء (Ability to act) أو مدى المقدرة في التعامل مع المواقف Capacity to deal with à sutuations و هذا يكون لمهارات خاصة ترتبط بالنشاط الذي يؤدي ويجب تطور كل من المهارات و التحديات تدريجيا في مراحل تحدد بوضوح حيث كلما زادت مهارات وقدرات الرياضي في المهارة التي تؤدي كلما نقص صعوبة التحدي ،وفي المقابل كلما ارتفع مستوى التحديات المدركة يجب اكتساب وتطوير المهارات التي تمكن الرياضي من مواجهة التحديات التي يفرضها متطلبات موقف الأداء . (Jean M. Willams & Vikki Krane , 1993)

خلاصة :

تعد الطلاقة النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطالب الجامعي وتأثر على آدائه و كما هو فإن عدم استقرار الطلاقة النفسية للطالب يكون له تأثير في عملية تشتت الأداء، حيث تثير حالة من التوتر و عدم الاتزان النفسي.

تمهيد :

يُعتبَر التكوين بمعهد التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية بالغة بالنسبة للطالب الجامعي إذ أنه يساهم في إعداده من جميع الجوانب سواءاً النظرية أو التطبيقية وهذا لإكسابه الخبرات و المعارف من أجل مواجهة التحديات وإثراء رصيده العلمي وبالتالي فالتكوين هو العنصر الأساسي الذي ينتج لنا هذا اَلْمُرَبِّي الذي ينتقل من الحياة الجامعية بكل مكوناتها إلى الحياة العملية و هذا لتقديم خبراته و معارفه اكتسبها و توظيفها في إعداد النشئ من جميع النواحي سواءا النفسية و البدنية و التربوية و تذليل الصعوبات التي تواجههم ،و على هذا الأساس ونظرا للدور الذي يلعبه التكوين بالمعهد في إعداد الطالب الجامعي و هو يرتبط ارتباطا وثيقا في اكسابه هته الخبراتالتي من شأنها تذليل الصعوبات ارتأينا في هذا الفصل تسليط الضوء على المفاهيم المتعلقة بالتكوين في معهد التربية البدنية والرياضية و ربطها بالطالب المكوّن و أهميتها...إلخ .

1.2 مفهوم التكوين :

يعرف التكوين على أنه :"فعل بيداغوجي ،يكتسب ويبني ،وليس مجرد سجل للمعلومات أو مجرد تعليم عادات مهنية ،فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى البناء ،تحليل المواقف البيداغوجية المختلفة قدر الإمكان ".

كما أنه مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للفرد أو الشخص ،قصد تهيئته وإدماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه وفي أقصر وقت ممكن .

2.2 تعريف التكوين :

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق معقدة ،لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للطفل بالرفع من مستواه وإمكانياته ،والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول "المتعارف عليه مستوى المبتدئين "إلى أعلى ،ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة .(عبد اللطيف الفارابي وآخرون ،1999،ص149)

3.2 أهداف التربية و التكوين : تتمثل أهداف التربية والتكوين في:

- تنمية الشعور بالرسالة التربوية لأجل تأديتها بكل إخلاص وأمانة ،ضمن مبادئ ومتطلبات التدريس .
- تطوير مستوى كفاءة الطلاب في المعاهد و الكليات ،و تزويدهم بوقود التربية العلمية والعلوم النظرية لأجل الوصول إلى الأهداف العلمية والتربوية المسطرة .
- تحقيق الشخصية اللازمة للتعليم ،والتي تخدم المنظومة التربوية طوال الحياة التدريسية .

4.2 أهداف التكوين بمعهد التربية البدنية والرياضية :

معهد التربية البدنية والرياضية ،مؤسسة تعليمية تابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،تسهر على التكوين في النشاطات البدنية و الرياضية ،للطلبة الحاصلين على شهادة الباكالوريا في مرحلة التدرج ،والطلبة الحاصلين على

شهادة ليسانس أو ما يعادلها في مرحلة ما بعد التدرج ماجيستر أو دكتوراه ، من خلال تقديم برامج ومقررات ذات صلة بأهداف التكوين و خصوصياته .

ويهدف المعهد إلى نشر وتطبيق المعرفة ،من أجل إعداد إطارات ذات المستوى العلمي عالي الجودة بمقاييس علمية بها مجالات التعليم ،التدريب ،للقيام بدور فعال في خدمة المجتمع والبحث العلمي وهذا من خلال ما يلي :

5.2 **الأهداف التعليمية و التربوية** :

إثراء البيئة الأكاديمية و الفكرية ،لتحسين العملية التعليمية من أجل مساعدة الطلبة في مجالات التكوين المفتوحة ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع .

1.5.2 **البحث العلمي** :

الرقي بمستوى البحث في صفوف الطلبة والأساتذة على حد سواء ،وهذا من خلال تقديم البحوث الأصلية و المبتكرة في ميدان الأنشطة البدنية والرياضية ،و التشجيع على النوعية في البحث ،و تدعيم عرضها في المؤتمرات العلمية الوطنية والدولية .

2.5.2 **خدمة المجتمع** : القيام بدور فعال في خدمة المجتمع ، وهذا من خلال المساهمة في الرقي بالصحة العمومية ،من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وكذا إجراء الدراسات والبحوث التي من خلالها تحل المشاكل الإجتماعية ،كما يسعى المعهد إلى إعداد برامج شاملة للتنمية والتطوير ،ورفع مستوى الكفاءة المهنية والإدارية لأعضائه . (دليل الطالب،2010،2011،ص07)

6.2 **مجالات التكوين بالمعهد** :يقدم معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم تكوينا جامعيا في المجالات الآتية: – ليسانس في التربية البدنية والرياضية :مدة التكوين أربع سنوات في المقاييس التطبيقية .

– ليسانس في التدريب الرياضي :مدة التكوين أربعة سنوات ،ويشمل تخصص واحد يختاره الطالب يدرس من قبل الإدارة .

– ليسانس في النشاط الحركي المكيف :مدة التكوين أربع سنوات .

– ليسانس "ل.م.د" في التربية البدنية والرياضية مدة التكوين ثلاثة سنوات .

– ليسانس في نظام "ل.م.د"في التدريس الرياضي ،مدة التكوين ثلاثة سنوات ،ويحتوي تخصصا يختاره الطلبة .(دليل الطالب ،2010،2011،ص07)

7.2 **تعريف نظام "ل.م.د"** :وهي التَّسمية المختصرة لنظام ليسانس و ماستر و دكتوراه ،ولا تُعبِّر هذه التسميات عن شهادات فحسب ،بل هي كذلك مستويات يتم الحصول عليها في إطار مسارات دراسية ،يسمح كل منها باكتساب عدد معين من الأرصدة .

يهدف نظام "ل.م.د" في إطار الأوربي للتعليم العالي إلى خلق تجانس مسالك التكوين في التعليم العالي بمختلف الدول الأوربية ،والتي تشجع حركية الطلبة على المستويات الجِهويّة والوطنية والأوربية ،وقد تم إقرار هذا النظام

الجديد للدراسات الجامعية سنة 1999م من طرف ما يناهز 30 دولة أوربية ،وهو قريب من النظام المعروف (Bachelor master-phd) الخاص بالدول الأنجلوسكسونية .

كما هو هيكل جديد للتعليم العالي معمول به تدريجيا في بلادنا منذ سبتمبر 2004م ،وقد اعتُمد هذا النظام الجديد لأول مرة بمعهد التربية البدنية و الرياضية سنة 2004 في ميدان :علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ،وجاء في إطار هيكلة "مجمل الشهادات الجامعية " بما يتلاءم والسير الدراسي الجامعي العالمي ،والتكوين النوعي حتى يتماشى مع حاجات ومتطلبات سوق العمل و المجتمع . (دليل الطالب ،2010،2011،ص18)

8.2 **العوامل الدالة على نجاح التكوين:** ويمكن إدراجها فيما يلي :

1.8.2 **درجة ذكاء المكون** : لذكاء المكون أثر على التعليم والتمييز و الإنتفاع بخبراته السابقة .

2.8.2 **سمات شخصية الطالب المتكون** : لبعض سمات الشخصية أثر على سرعة انتقاء المعلومات والمهارات و من بين هذه السمات ،الثقة بالنفس عند مواجهة المواقف المختلفة و الدقة و الملاحظة .

3.8.2 **الخبرة البيداغوجية للمكون** :إن الخبرة البيداغوجية للمكون وإلمامه بالمعارف النفسية اللازمة بطرق التكون و إيصال المعارف يساعده على التوقيف في الإمداد إلى الطرق المساعدة على الإنطلاق من القوانين العامة و المساعدة على التحويل الإيجابي للتكوين (غيات1980،ص26)

9.2 **خصائص المُكَوِّنين** :

– إن الفهم الجيد لشخصية المكونين وقواعدهم العلمية الثقافية كفيل بالمساعدة على حسب اختيار إستراتيجية التكوين. – إن مستوى تحفيز الطالب يتناسب مع مستوى التحفيزات التي يستجيب لها ونوعيتها .

10.2 **صفات الطالب المُتَكَوِّنْ** : يعتبر الطالب المتكون عنصرا هاما في عملية التكوين لذلك يجب اختيار تكوينه بعناية وتمعن حيث يجد بعض الخصائص يمكن أن تقدم تخصصه وهي كالتالي :

– لكي ينجح الطالب اَلْمُتكوّن في دراسته يجب أن يكون مُلِمًا بمعلوماته خلال السنوات الثلاثة ومُلِمًا بالتكوين إلى جانب قدرته على إيصال المعلومات مستقبلا إلى المتكون (غياث1980،ص15).

– على الطالب أن يتحكم في تعامله مع الجوانب النظرية والتطبيقية أثناء تَكَوُّنِه .

– على الطالب اَلْمُتكوّن أن يحدد الأهداف و الطرق و يتبع تسلسل المواضيع و الدقة اللازمة في كل مرحلة من مراحل تَكَوُّنِه ،و ذلك على ضوء مستويات و درجة و قدرات تحصيله خلال كل سنة .

– معرفة الطالب اَلْمُتكوّن نمط سَيْرُورَة النظام وتعامله مع حجمه الساعي وبرامجه ومحاولة فهمه كعامل مُحفِّز و جيد ألى جانب تحسين مستواه وتحصيله .

– كما أن البرامج التكوينية تساعد اَلْمُتكوّن على تحديد تكوينه ،ومدى استجابة المعلومات وقدرته على التحصيل الجيد للرفع من المستوى الفكري والعلمي وتطوير جانبه البدني و المهاري (غياث1980،ص15) .

11.2 مبادئ التكوين :

1.11.2 تقديم المعلومات : إن طريقة تقديم المعلومات و مراقة تطورها عملية بالغة يمكن اتباع التوجيهات التالية لإنجاحها :

- يجب توضيح إختبار لقياس تطوير المعلم .
- يجب أن تقسم المهام البسيطة من السلوكات وذلك لتسهيل تعلمها .

2.11.2 دور المكون : يعتبر المكون عنصرا مهما في عملية التكوين المهني لذلك الإختيار بعناية بحث تتوفر فيه بعض الخصائص والتي يمكن تحديدها فيما يلي :

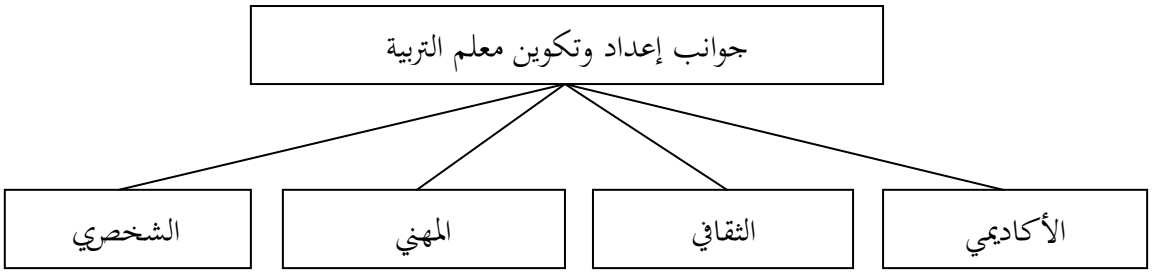
- إلمام المكون بموضوع التكوين إضافة إلى قدرته على إيصال المعلومات إلى غيره .
- يكون قادرا على التحكم في الإستجابة العاطفية أثناء قيامه بمهامه .
- تحديد الأهداف والطرق وتسلسل المواضيع والوقت اللازم لكل مرحلة من مراحل التكوين وذلك على ضوء مستويات اَلْمُتكوِّنين و درجة مشاركتهم (موريس1982،ص20) .

3.11.2 خصائص اَلْمُتكوِّنين : إن معرفة خصائص اَلْمُتكوِّنين كفيل بالمساعدة على معرفة الطرق المناسبة لتعليم وإيصال المعارف والمهارات إليهم وفيما يلي توضيح لبعض هذه الخصائص :

- الفهم الجيد لشخصيات اَلْمُتكوِّنين وقواعدهم العلمية والثقافية كفيل بالمساعدة على حسب اختيار استراتيجية التكوين .
- مستوى التَّحفُز عند المتعلم حين يتناسب ذلك مع مستوى المحفزات التي يستجيب لها و نوعيتها .
- تؤثر المعلومات السابقة للفرد على كمية وسرعة ما يمكن تعلّمه كما تؤثِّر على درجة استجابتها لمختلف الحواجز و العقوبات .

12.2 كيفية إعداد و تكوين معلم التربية البدنية الرياضية :

في الإتجاهات العصرية و الإقتراحات في تعديل برامج التربية الرياضية نجد أن المدرسة البيئة (المستقبلية) تنادي أن تحقيق المهام الجديدة للتربية الرياضية و الصحية يتطلب الخروج من النظام التقليدي في تدريس التربية الرياضية حيث يبحث القائمون بعملية بناء برامج أعباء العاملين على مفردات تطوير أشكال هذه البرامج بحيث تكون متناسبة مع النظام العصري المستقبلي ،ويكون لدى معلم التربية الرياضية ليس معلم الحصة الميدانية فقط داخل أسوار المدرسة وإنما يجب أن يكون مُعِداً لنشر الثقافة الرياضية التي تؤثر مباشرة على التلاميذ والناشئين والكبار . ولكي نقوم بإعداد وتكوين هذا المعلم القادر على مسايرة العصر الحالي و المستقبلي يجب أن تتضافر الجهود من أجل إعداده من خلال الجوانب التالية :الإعداد الأكاديمي ،الإعداد الثقافي ،الإعداد المهني ،الإعداد الشخصي (غياث 1980،ص25)



- شكل رقم (1) التخطيط لجوانب إعداد وتكوين معلم التربية البدنية -

13.2 **الإعداد الأكاديمي** : يهدف الإعداد الأكاديمي إلى تزويد طلبة كليات التربية البدنية والرياضية بمواد دراسية تعمق فهمهم نحو ما سوف يقومون بعمله و واجباتهم نحو مهنتهم ،كما يهدف هذا الإعداد إلى سيطرة على الطالب العادي على مهاراته والمقدرة على توظيفها في المواقف التدريسية والإدارية ،ويجب على كليات التربية الرياضية أن تعمل على تحقيق النقاط التالية :

- أن تقدم هذه الكليات لطلابها مناهج و مقررات شاملة و واضحة بحيث تعمق داخل الطالب مفهوم عمله مستقبلا كمعلم التربية الرياضية ومربي الأجيال .
- توفر كليات التربية الرياضية وسائل وتقنيات التربية التي تساعد بشكل كبير في تحقيق أهداف هذه المناهج و المقررات .
- يجب أن ترتبط محتويات مناهج كليات التربية الرياضية بما يحتاجه المجتمع المحلي المدرسة المستقبلية وذلك حتى يفهم معلم المستقبل الواقع الذي سوف يواجهه .
- يجب أن تحتوي مناهج ومقررات كليات التربية الرياضية على تربية رياضية تثقيفية بحيث يتدرب الطالب المعلم ويتم تكونه على الخروج من دائرة نظام الحصص التقليدية إلى تطوير أشكال النشاطات خارج المدرسة فالمدرسة هي البيئة المستقبلية عليها أن تكون المركز الفعلي لنشر الثقافة الرياضية (محمد2003،ص11) .
- يجب أن تحتوي مناهج ومقررات كليات التربية الرياضية على أنشطة متعددة بحيث ترتبط الكفاءة البدنية مع أسلوب حياة الفرد وسلوكه الصحي اليومي .

14.2 **أهمية الإعداد الأكاديمي** :

- يجعل المعلم واثقا ومُتمكِّنًا من تخصصه .
- جعل المتعلم متميزا نحو التعلم والتكوين المستمر والفهم .
- يجعل المعلم على وعي بكل المستجدات .
- يجعل المعلم قادرا على أن يطور نفسه من خلال الدراسات الحديثة والدوريات و المعارف والمعلومات المتصلة

بتخصصه .

- يجعل المعلم مُلِمًّا بكل مشكلات و قضايا المجتمع المحلي .

15.2 **الإعداد الثقافي** :معلم التربية البدنية و الرياضية هو شخص يكرس نفسه لتعليم الآخرين على أن ينمو كبشر و هو يساعد تلاميذه على تطوير إمكانياتهم كلها وعلى القيام بدور نشاط على المسؤول في المجتمع والمشاركة في التطور الثقافي .

ولذا يستطيع هذا المعلم أن ينقل الثقافة أو يسهم في اكتسابها أو يضمن أن يكون تلاميذه مثقفين ، إلا إذا كان هو شخصيا موفقا وثقفا ،فالتربية الرياضية ،تتطلب جهدا شاقا وواعيا لتجاوز الطبيعة الإنسانية النقية و التسامي على الموهبة الطبيعية والتطور الثقافي،فالإنسان ليس بكائن طبيعية فحسب بل هو كائن ثقافي ،فالثقافة كامنة في :

- تنمية وتطوير عناصر الكفاءة الاجتماعية (تعاون ، قيادة ، خلق ، انتماء ، ولاء ، حسن المعاشرة ، المعايير الاجتماعية الايجابية) .

– تطوير الجانب الوجداني .

16.2 **الإعداد المهني** : يحتاج المعلم إلى معرفة صحيحة بأصول مهنته و أوضاعها وذلك حتى يتمكن من التعامل الفعال مع عملية التعلم الجيد وأن هناك اتفاقا علميا من هذه الناحية بين النظرية و التطبيقية وهما الجانبان الأساسيان في إعداد المعلمين ، أما الإعداد النظري الذي يشتمل مع الدراسات المهنية القديمة ، فهو العنصر الثالث من برنامج إعداد المعلمين الكامل فالمعلم يعتبر حجر الزاوية في العملية التربوية و التعليمية ولا أحد ينكر الدور الذي يلعبه في حياة التلميذ في المدرسة من خلال سلوكه وتصرفاته التي تساعد على نموه و تطويره في الاتجاه السليم للأهداف في الأغراض المرسومة .

17.2 **مختلف فترات التكوين** :

1.17.2 **فترة أولية** : تتمثل في تلك الحركة الممنوحة لطفل لإفهامه شيء يجهله ليسير مباشرة إلى التعلم و اكتساب أشياء جديدة التي تساعد في التطبيق الميداني .

2.17.2 **فترة الإتقان** :هي تلك الإجراءات أو الحركات لا تسمح أن تترك اللاعب يقوم بالحركات اَلْمُكتَسبَة على أكمل وجه ،إذ من المفروض هي فترة تطوير مختلف تقنيات اللاعب ،التركيز – التحفيز – و الإستقرار بالإضافة إلى تقويتها وتدعيمها وهاتين الصفتين تعدان المكونات الأساسية للإتقان وقد تدومان إلى أطول مدة .

3.17.2 **فترة التدريب** : وتتمثل هذه الفترة في الإجراءات التي تسعى إلى إيجاد إمكانية تحسين النتائج الرياضية باستغلال المكتبات الداخلية ،وهذا العمل أن التدريب يدوم عدة سنوات وأن مشكل هذه الفترات الثلاثة الواضحة والمتتالية كل منها يكمل اللاعب ،إذ يكسب أشياء في الفترة الأولى ثم ينتقل إلى إتقانها ثم إلى تحسينها وتطويرها لتحقيق النتائج وهذا في فترة التدريب (علّاوي 2003،ص20) .

18.2مفهوم التربية البدنية والرياضية :

يكمن وصف التربية البدنية و الرياضية بطرق عديدة و مختلفة ،فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل :تمرينات اللعب ،وقت الفراغ ،الترويح عن النفس و المنافسات الرياضية ،لكن هذه المفاهيم جميعا في الواقع تعبر عن أطر و أشكال الحركة المتضمنة المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه وصف التربية البدنية والرياضية .

1.18.2مفهوم التربية البدنية :

تتعدد مفاهيم وأغراض ومهام التربية البدنية تبعا لطبيعة وأهداف فلسفة المجتمع وتحدد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة .

التربية البدنية :هي عملية توجيه النمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات لتحقيق متطلبات المجتمع أو حاجيات الإنسان تربويا .(أمين أنور الخولي ،ص29)

2.18.2 مفهوم التربية الرياضية :

التربية الرياضية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية وتعمل التربية الرياضية كنظام على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها ،العناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطا ،والإضافة إلى المعارف وتنمية إتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني وتساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن جسميا ،عقليا و خلقيا .(محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطي 1992،ص76)

19.2. تعريف التربية البدنية حسب أخصائها :

تعريف روبرت بوبان (robert bobiun) : التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية ،العقلية والحركية بهدف تحقيق النمو الكامل للفرد .

تعريف بيتر أرنولد (peter arnold) : التربية البدنية جزء من التربية العامة تستعمل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد للتنمية من النواحي العضوية و الإنفعالية .

تعريف شارمن (sharman): تعتبر التربية البدنية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي عنه اكتساب الفرد لبعض الإتجاهات السلوكية ،(سي احمد حورية ،جامعة الجزائر)

20.2 أهداف التربية البدنية والرياضية :

انطلاقا من التربية البدنية والرياضية مما لها من قدرة على التحكم في الفرد في جسمه ووسطه الداخلي حتى وسطه الإجتماعي وتنمي قدراته الحركية وكذلك نمو ذاته والوعي الإجتماعي مما أدى إلى اهتمام كبير من علماء التربية البدنية والفيزيولوجا بالعناية بجميع أعضاء جسم الفرد في مراحل نموه وتطوره للتأثير المباشر والبادي على المجتمع من خلال عملية الإحتكاك ،وتتوقف قدرة التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسم الإنسان وسلامته على أن النشاط اليومي الرياضي أو التربية البدنية تخدم عدة أهداف منها :

– زيادة قدرة الفرد على تركيز الإنتباه ،الإدراك ،الملاحظة ،التصور ،التخيل ،الإبداع و الإبتكار.

– رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدموي و الجهاز التنفسي ،وذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب وطبيعيا دون ممارسة أي لون من ألوان النشاط الرياضي على أن الأفراد الذين يمارسونها يتمتعون بنشاط أوفر و يعيشون ببهجة في الحياة .

– اكتساب القيم الإجتماعية و الإتجاهات المرغوب فيها .

– تحقيق التكيف الإجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه .(سي احمد حورية ،جامعة الجزائر)

21.2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية :

– ممارسة الحياة السليمة وتعريف الطلبة بعمليات النمو الجسماني .

– تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية و الشجاعة ورفع مستوى الكفاءة البدنية في جميع الظروف والأحوال .

– لعناية بالقوائم الصحيحة وملاحظة الأوضاع الجسمية الخاطئة في حالة الحركة والسعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية .

– السعي لرفع الروح الرياضية بين الطلبة واحترام القوانين والتعليمات والإرشادات وإنكار الذات في سبيل إصلاح المجتمع وكذا تدريب الطلبة على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم ،وتقبل الفوز والخسارة بروح رياضية وتنمية المهارات الحركية والأبعاد المناسبة للأوضاع الصحية وحركات الرشاقة والقفزة الملائمة لقرارات التلاميذ على طاعة و حب النظام و التعلق بالجماعة .

– القدرة على التعبير عن طريق تكوين الفرق الرياضية والجولات الرياضية والمعسكرات و الهوايات الأخرى .

— المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي ،وذلك بتدريب الطلاب خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع ،داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم واكتسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم السلوكية . (رضا محمد ،1993،ص46)

22.2 أبعاد التربية البدنية والرياضية :

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي ،ولكن هذا الجسم يتميز بميكانيكية معقدة جدا ولابد على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعرف جيدا هذا الجسم وتركيبته ووظائف أعضائه و ميكانيزم حركته ،أي عمل العضلات والعظام وكذا الوقود الطاقوي للجسم شواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي ،لذا فإن التربية البدنية والرياضية تعتمد في منهجها على التشريح وعلم وظائف الأعضاء وبيولوجية الرياضة وعلم البيوميكانيك .

1.22.2 البعد الإجتماعي :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الميدان الإجتماعي حيث يساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتربي

فيه روح الرياضة وتبعده ممارسة العنف بأشكاله فالرياضي يبذل مجهود ليهزم نافسه بطريقة اجتماعية مقبولة .

2.22.2 **البعد السيكولوجي** :

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

خلاصة :

إن للتكوين أثر بالغ في عصرنا الحالي المليء بالتعقيدات إذ أنه يساهم بشكل كبير في تذليل الصعوبات و مواجهة التحديات التي تفرضها العولمة ،بحيث أن التكوين يعتبر سلاح الطالب والرصيد المعرفي والعلمي الذي يواجه به فضاء جديدا بعد مساره الجامعي كما أن لنقص التكوين أثر سلبي تنعكس على الحياة العملية للطالب إذ أنه لا يستطيع تقديم ذلك الشيء المراد منه .

خلاصة الباب الاول:

من خلال الدراسة النظرية لفصول هذا الموضوع استطعنا التطرق إلى مفاهيم الطلاقة النفسية حسب إخصائها وقياسها،كما تطرقنا إلى أنواع الطلاقة النفسية (إختيارية ،الموجهة بهدف)،ورأينا أيضا أين تكمن أهميتها و التمييز بين الطلاقة كحالة أو كسمة وصولا إلى أبعادها ،كما تناولنا التكوين وما يحتويه من مفاهيم أهداف مجالات وعوامل دالة على نجاحه...إلخ إذ قمنا إيضا بالتوصل إلى مفاهيم التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهدافها وأبعادها.

تمهيد :

إن لكل دراسة نظرية في موضوعات البحوث جانب تطبيقي يؤكد دراسة النتائج للواقع المفروض في الميدان ،حيث من خلال موضوع البحث خاصتنا و الذي جاء في مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس في معهد التربية البدنية و الرياضية و هو ما ألزم علينا توضيح منهجية البحث المتبعة و إجراءاته الميدانية ،الأدوات المستخدمة فيه و عرض للوسائل الإحصائية الأنسب لعلاج مشكلة البحث ،ثم نَخْلُص إلى استنتاج عام نُوضِّح فيه مدى صدق الفرضيات المطروحة سالفًا .

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية ، منهج البحث و إجراءاته الميدانية حيث يشمل عينة البحث و مجالاته البشرية و المكانية و الزمنية و كذا أدوات البحث المستعملة ،كالمقياس و الأساليب و المعالجات الإحصائية و ما تحتويه من معادلات تتناسب مع موضوع البحث ،كما تطرقنا إلى ثبات ، صدق ،و موضوعية الأداة المستعملة ، و أخيرًا إلى إجراءات الإختبار و تعليماته و كذا صعوبات البحث .

1.1الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية تهدف إلى الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة المحيطة التي يرغب الباحث في دراستها وهي تساعد الباحث في صياغة مشكلة البحث في صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة ووضع الفرضيات في المرحلة التالية تمهيدا لبثها بحثا معمقا وشاملا.

1.1.1خطوات الدراسة الاستطلاعية :

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 12 طالب (06 ذكور و 06 إناث بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

حيث أخذنا 02 ذكور و 02 إناث من كل مستوى من المستويات وهي موزعة في الجدول التالي:

المستوى	ذكور	إناث	المجموع
السنة الأولى ل م د	02	02	04
السنة الثانية ل م د	02	02	04
السنة الثالثة ل م د	02	02	04
المجموع	06	06	12

حيث قمنا بتوزيع مقياس حالة الطلاقة النفسية لمارش وجاكسون من إعداد د حسن حسن عبده عبد الله ذو 09 أبعاد على عينة الدراسة الاستطلاعية مع شرح طريقة ملئ الاستمارات و الإجابة على تساؤلاتهم يتسنى لهم الإجابة على كل بنود استمارات البحث بسهولة

وقمنا باسترجاع الاستمارات وبعد أسبوع قمنا أيضا بتقسيم الاستمارات على نفس العينة وتحت نفس الظروف البيئية ومن ثم قمنا باسترجاع الاستمارات ومعالجتها إحصائيا

2.1.1نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي وجود علاقة ارتباطيه بين الاختبار القبلي و البعدي ووجدناه يساوي 0,98 وبالتالي فهو قريب من 01 وذلك وفقا لقانون معامل بيرسون الذي يكون محصور بين 1و -1 وبالتالي فالمقياس ثابت وصادق فيما اعد لقياسه.

2.1 منهج البحث :

اِنْسِجَامًا مع طبيعة البحث و تحقيقا لأهدافه فقد استُخدِم المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض والإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث ، و المنهج الوصفي يحدد و يقدر الشيء كما هو عليه أي يصف ما هو كائن أو حادث .

3.1 مجتمع و عينة البحث :

يمثل مجتمع البحث في طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم والمقدر ب 898 طالب (ذكور وإناث) يدرسون في السنة الأولى والثانية والثالثة ل م د.

أجريت الدراسة على عينة قِوامها 120 طالب من المجتمع الكلي:898 طالب، وتم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية وتمثل ما نسبته (13%) من مجتمع الدراسة يقد يبلغ عدد الإستبانات التي جمعت وحللت إحصائيا (120) استبيان، فضلا عن استبعاد (12) طالب لمشاركتهم ضمن الدراسة الاستطلاعية، و الجدول (2) يُبيِّن توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة .

الجدول رقم(02) يبين مجتمع البحث و عينته

التغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات المستقلة	مجتمع كل طور	عينة الذكور	عينة الإناث	المجموع
المستوى الأكاديمي والجنس	السنة الأولى ل م د	260	20	20	40
	السنة الثانية ل م د	280	20	20	40
	السنة الثالثة ل م د	358	20	20	40
المجموع		898	60	60	120

4.1مجالات البحث :

1.4.1المجال البشري:طلبة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم (السنة الأولى، الثانية،الثالثة ل م د)

2.4.1 المجال المكاني :أجريت الدراسة بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم .

3.4.1 المجال الزّماني :تم تقديم مشروع البحث إلى قسم التربية البدنية والرياضية في شهر أكتوبر 2014 وذلك بعد الإتفاق مع الأستاذ المشرف وحيث شرع الباحثان في جمع المادة النظرية والدراسات السابقة والمشابهة وإعداد أداة البحث،حيث طبقت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة بين 2015/03/15 إلى غاية 2015/05/15 أين تم توزيع الإستمارات على الطلبة وإسترجاعها.

5.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

1.5.1 المتغيرات المستقلة :

1.1.5.1المستوى الأكاديمي :

- السنة الأولى ل م د.
- السنة الثانية ل م د.
-السنة الثالثة ل م د.

2.1.5.1.الجنس :

- ذكور .
- إناث .

2.5.1 المتغيرات التابعة : استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الطلاقة النفسية .

3.5.1 المتغيرات المشوشة أو المحرجة :

6.1 أدوات البحث :

إن دراسة الطلاقة النفسية يمثل نطاقا لزيادة اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي ،ويرتبط تقييم الطلاقة بأداء معين وهذا هام لتحصيل الطلاقة ولعرفة أكثر في ذلك وكيف يرتبط الأداء بالطلاقة ،فقد أثبتت دراسة كل من جاكسون مع زملاءه وآخرون عام (1998م) ارتباط يأكد العلاقة بين التقرير الذاتي لحالة الطلاقة –self reported flow-state ومعدلات النجاح المدرك perceived success بكل المقاييس التي تؤخذ بعد المسابقة التنافسية والتي تحدد الترابط بين الطلاقة والأداء القمي .

كما قام جاكسون وآخرون بمحاولة تطوير قوائم مقياس حالة الطلاقة flow-state و مقياس سمة الطلاقة flow-trait scale اللذان صمما لقياس مكون الطلاقة النفسية psychological flow costruct .

7.1مقياس حالة the flow-state scale (FSS) :

هذا المقياس يقدر (9) أبعاد نظرية للطلاقة النفسية كما ناقشها كسكز نتيمالي وآخرون عام (1990م) ،وتم تأييدها في أبحاث كيفية بالنسبة للرياضيين ، وهذه الوسيلة تقيس خبرة حالة الطلاقة في موقف محدد حيث يتم الإجابة على الأسئلة في ضوء علاقتها بمسابقة معينة ،و تتضمن الأبعاد التسعة مقاييس فرعية وتقارن درجة كل بعد و التي تقدر بأربع عبارات بالدرجة الكلية للمقياس واستخدام ميزان تقدير خماسي بطريقة ليكرت (موافق بشدة ،موافق ،محايد ،غير موافق ،غير موافق بشدة) .

و قد قام بتصميم هذا القياس كل من سزوان جاكسون وهربرت مارش عام (1996م) لقياس الفروق في الخبرة المثلى في الرياضة و يشتمل على (36) عبارة إيجابية تتضمن (9) مقاييس فرعية كل مقياس (4)عبارات كما يلي:

جدول (03)

مقياس حالة **the flow-state scale (FSS)**

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

و قد أعد الصورة العربية للمقياس حسن حسن عبده عبد الله لعام (2001م) و قد عرض الصورة قبل تقنينها على سبعة خبراء في مجال علم النفس الرياضي ثم عرضت على (15) رياضي لمعرفة مدى وضوح صياغة العبارات و تعليمات المقياس.

وقد تم إعداد الصورة الأولية للمقياس بعد فحص مقاييس تقارير ذاتية مصممة لقياس الطلاقة بصورة مستقلة أو بارتباطها بمتغيرات أخرى قام بإعدادها كل من بيجلي Begly عام (1979م) ،كسكز نتيمهالي (1988م) بريفييت وبارندرك Privette & Bundrick (1991م)، وقد تم الحصول على (54) عبارة مبدئية للأبعاد التسعة كل بُعد (6) عبارات تُعد كمقياس فرعي للبُعد.

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية لتطبيق هذا المقياس على عينة قِوامها (253) مشارك في النشاط الرياضي أو النشاط البدني وقد بلغ متوسط ثبات الأبعاد بحساب معامل آلفا (0,72) ..ثم استخدام المقياس في دراسة أساسية على عينة قِوامها (394) رياضي بالنسبة 76% من الذكور ،33% من الإناث بواقع (344) من الولايات المتحدة الأمريكية (49%أمريكيان) و (110)من أستراليا بنسبة (35%) وهذه العينة تمثل(31) رياضة مختلفة ونشاط بدني في البيئة الأجنبية .

8.1 الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) :

1.8.1الصدق :

تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمي ، الإتساق الداخلي و الصدق التلازمي.

2.8.1الثبات :

و تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام حساب معامل آلفا لكل بُعد و للمقياس ككل.

3.8.1الموضوعية :

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام حساب معامل آلفا لكل بُعد و للمقياس ككل ،كما تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين ،الإتساق الداخلي و الصدق التلازمي .كما تم التحقق من تقنين المقياس في صورته العربية بتطبيقه على (15) رياضي و رياضية في البيئة المصرية ،و تم حساب معامل آلفا لثبات المقياس وقد تراوحت معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة و مجموع درجات البُعد من (0,373- 0,716) ،كما تراوحت معاملات الإرتباط بين مجموع درجات المقياس ككل و درجة كل بعد (0,269-0,882) مما يعني أن للمقياس اتساق داخلي مما يؤكد أن المقياس صادق فيما وُضع لقياسه .

9.1 مفتاح تصحيح المقياس (حالة الطلاقة النفسية) : إستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية الذي أعد صورته للعربية حسن حسن عبده عبد الله (2001) وقد إحتوى المقياس على (36) فقرة جميعها لإيجابية وكانت الإيجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (موافق بشدة، أوافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) و يتم تصحيح المقياس من خلال إستحدام خمسة بدائل للفقرات الإيجابية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (موافق بشدة، أوافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات الإيجابية إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (180) درجة أما أقل درجة فهي (36) في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي (108)

من 36 الى 83 مستوى طلاقة منخفض.

من 84 إلى 131 مستوى طلاقة متوسط.

من 132 إلى 180 مستوى طلاقة مرتفع.

10.1 الأدوات الإحصائية (الإحصائية المتبعة):

- النِّسبْ المئوية.
- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- تحليل التباين (ف فيشر F) .
- اختبار ت (T stuedent).

خلاصة:

بعد التطرق إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي تضمن في محتواه الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم، المجال المكاني والزماني، مجتمع وعينة الدراسة الأساسية وكيفبة اختيارها مع ذكر الأدوات المستخدمة والمعالجات الإحصائية لها والصعوبات التي واجهت بحثنا وكل ما يتعلق بها سننتقل إلى الفصل الموالي الذي يبين نتائج المعالجات الإحصائية حيث سنقوم بعرضها وتحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

تمهيد :

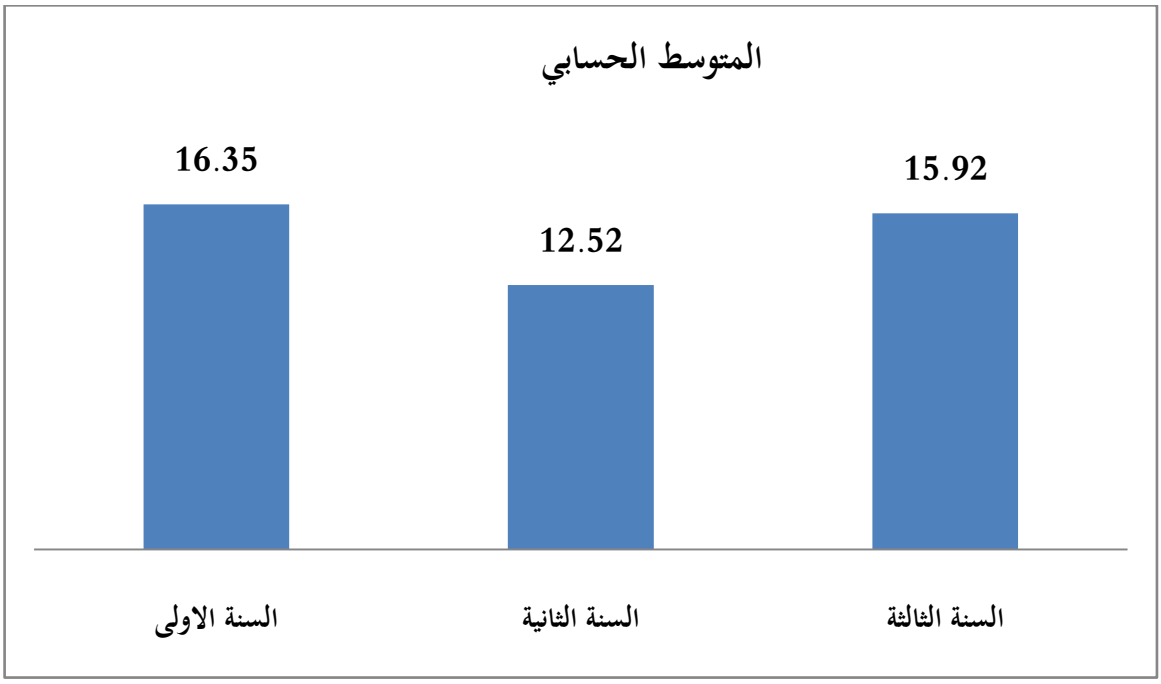
بعد تفريغ البيانات في برنامج (Excel) و المعالجات الإحصائية لها نتقل في هذا الجانب من الدراسة إلى محاولة عرض و تحليل نتائج الجداول لكل بعد من أبعاد الطلاقة النفسية و هذا وِفقا لمتغير المستوى الأكاديمي(السنة الأولى، السنة الثانية،السنة الثالثة) و كذلك المقارنة بين الجنسين (الذكور و الإناث) في مستوى الطلاقة، و في الأخير عرض و مناقشة الفرضيات و مقارنتها بالدراسات السابقة .

الجدول رقم : (04) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن المهارة بالتحدي بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	توازن المهارة بالتحدي				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	16.35	2.28	34.63	3.07	دال
السنة الثانية	12.52	2.67			
السنة الثالثة	15.92	1.68			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (04) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد توازن المهارة بالتحدي لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (16.35-12.52 -15.92) و انحرافا معياريا على التوالي (2.28 -2.67-1.68) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (34.63) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د .



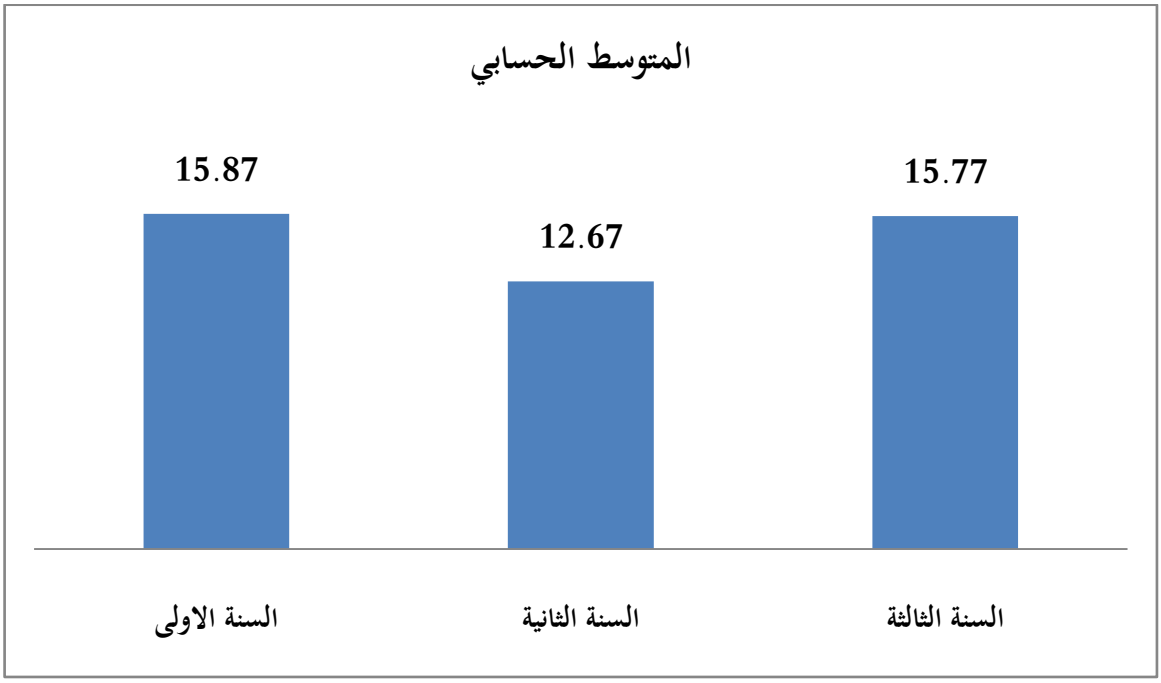
التمثيل البياني رقم (02) يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد توازن المهارة بالتحدي

الجدول رقم : (05) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	اندماج الوعي بالأداء				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	15.87	2.22	21.69	3.07	دال
السنة الثانية	12.67	2.76			
السنة الثالثة	15.77	2.39			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (05) نتائج ايجابات عينات البحث لبعد لإندماج الوعي بالأداء لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (15.87-12.67 -15.77) و انحرافا معياريا على التوالي (2.22 -2.76-2.39) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (21.69) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د .



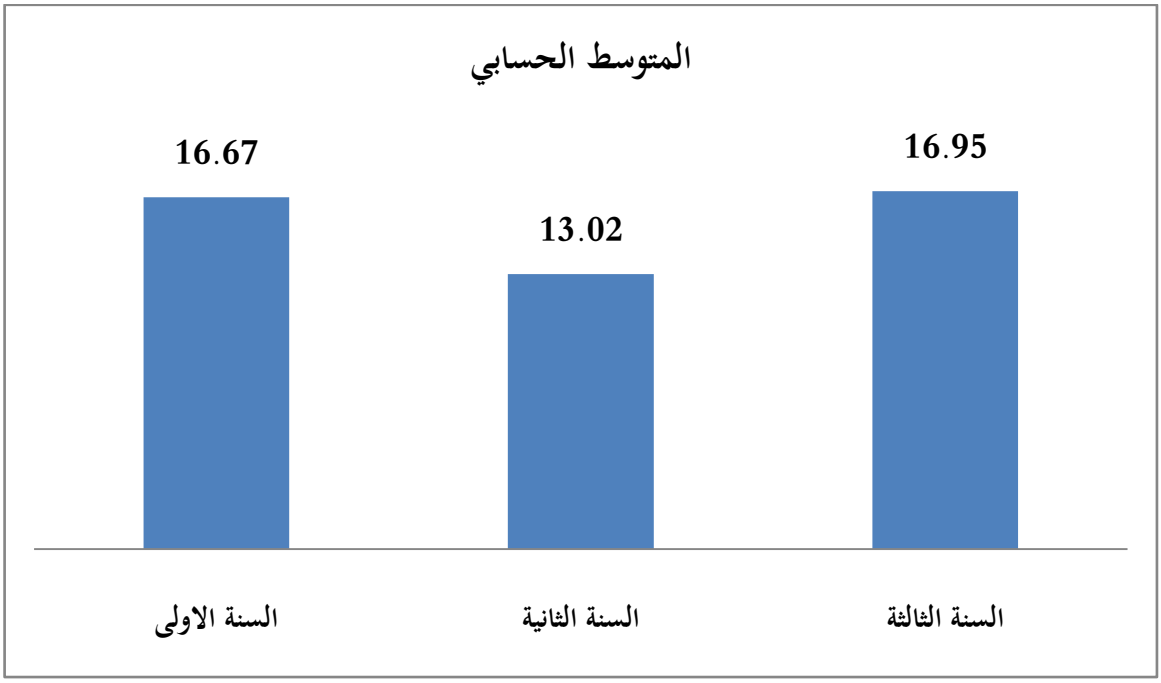
التمثيل البياني رقم (03) يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد اندماج الوعي بالأداء

الجدول رقم : (06) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الأهداف الواضحة بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	الأهداف الواضحة				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	16.67	1.85	36.85	3.07	دال
السنة الثانية	13.02	3.04			
السنة الثالثة	16.95	1.70			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (06) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد الأهداف الواضحة لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (16.67-13.02 -16.95) و انحرافا معياريا على التوالي (1.85 -3.04-1.70) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (36.85) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د .



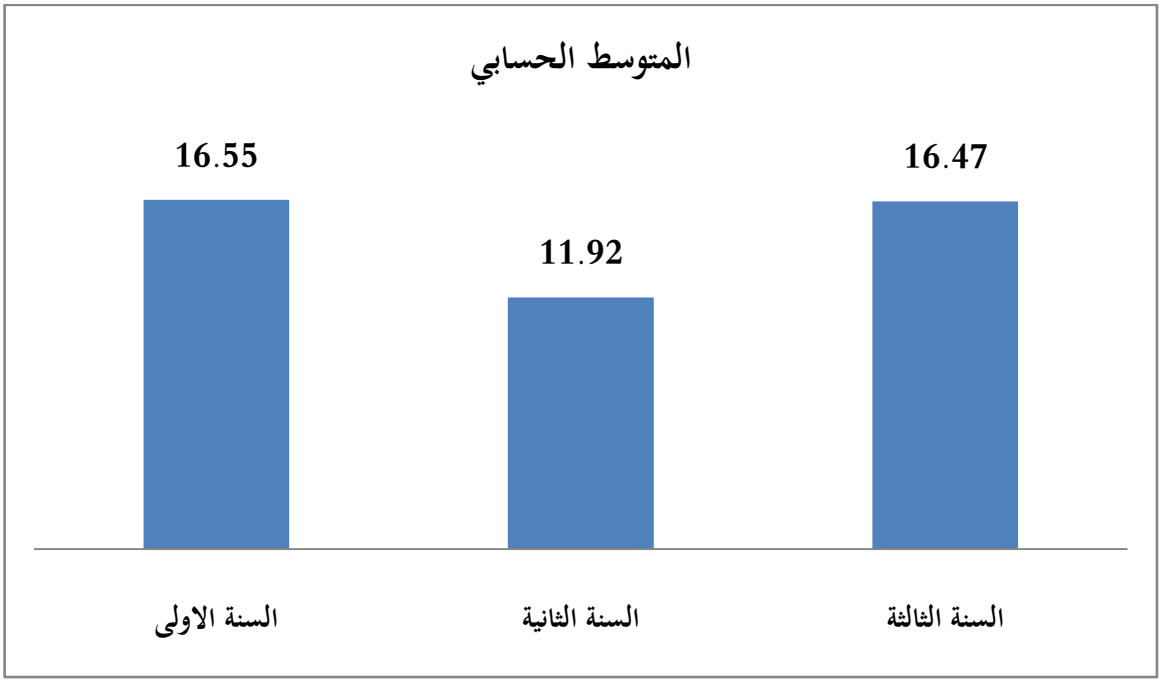
التمثيل البياني رقم (04) يمثل دلال الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الأهداف الواضحة

الجدول رقم : (07) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التغذية الراجعة الواضحة بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	التغذية الراجعة الواضحة				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	16.55	2.26	43.59	3.07	دال
السنة الثانية	11.9	3.14			
السنة الثالثة	16.47	2.12			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (07) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد التغذية الراجعة الواضحة لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (16.55-11.9 -16.47) و انحرافا معياريا على التوالي (2.26 -3.14-2.12) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (43.59) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د .



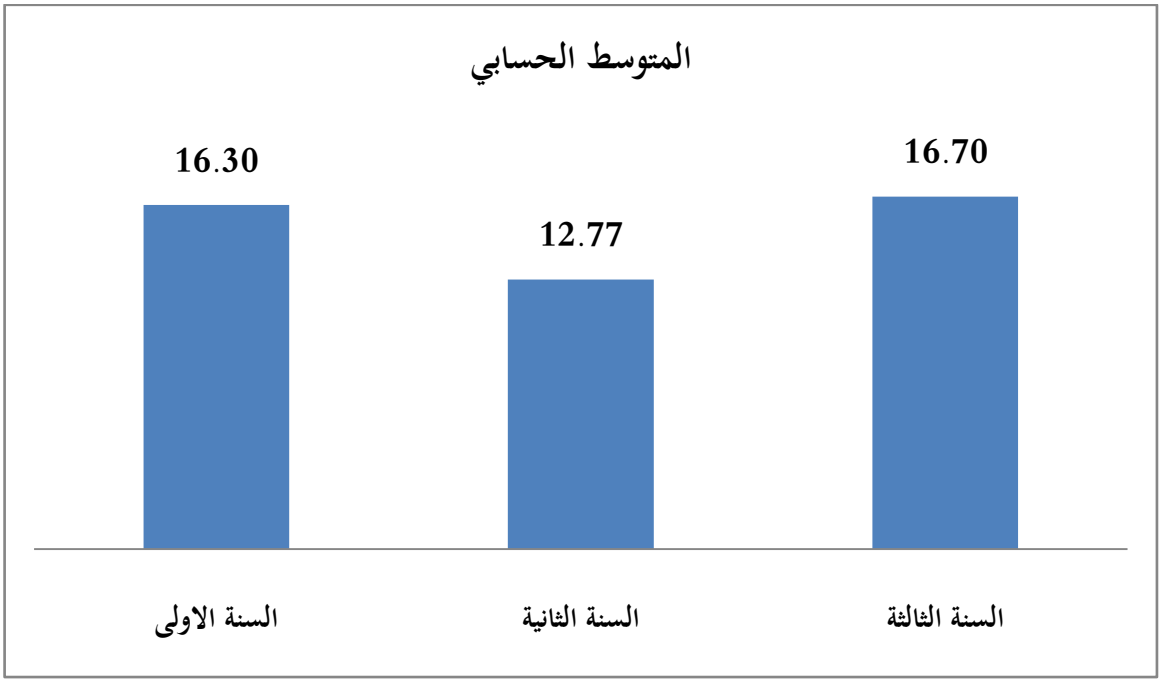
التمثيل البياني رقم (05) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التغذية الراجعة الواضحة

الجدول رقم:(08) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المتناولة بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	التركيز على المهمة المتناولة				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	16.3	2.12	30.67	3.07	دال
السنة الثانية	12.77	3.10			
السنة الثالثة	16.7	2.01			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (08) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد التركيز على المهمة المتناولة لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (16.3-12.77 -26.7) و انحرافا معياريا على التوالي (2.12 -3.10-2.01) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (30.67) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د.



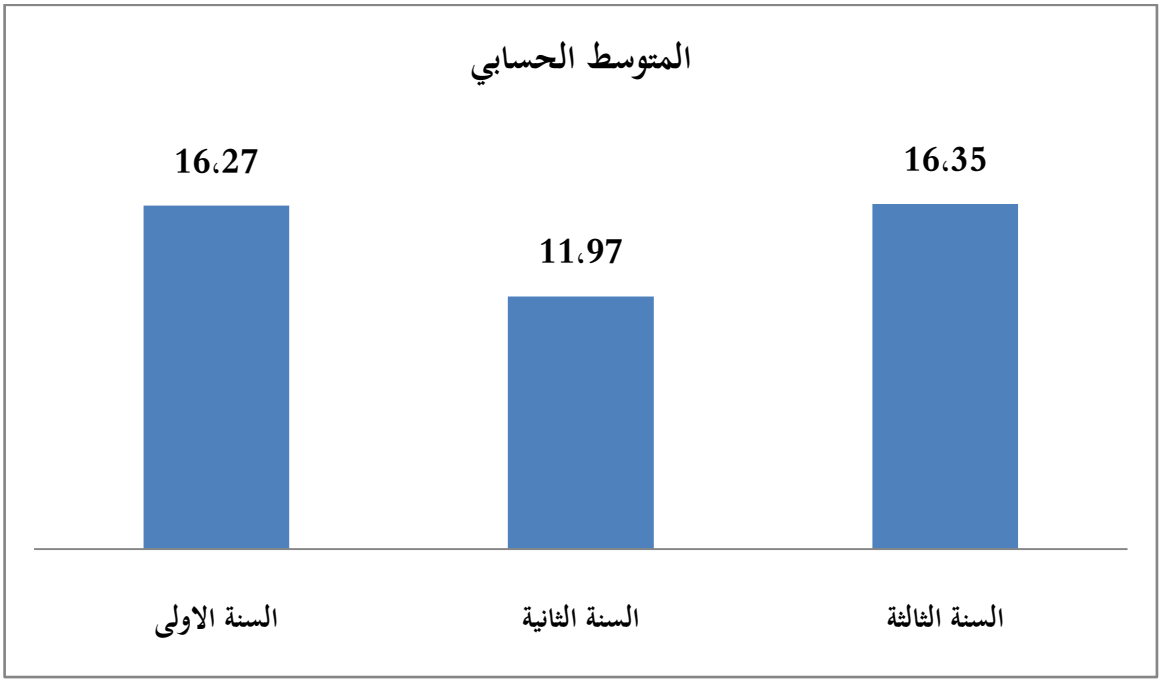
التمثيل البياني رقم (06) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد التركيز على المهمة المُتناوَلة

الجدول رقم : (09) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	الإحساس بالتحكم				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	16.27	2.66	37.53	3.07	دال
السنة الثانية	11.97	3.07			
السنة الثالثة	16.35	1.87			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (09) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد الإحساس بالتحكم لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (16.27-11.97-16.35) و انحرافا معياريا على التوالي (2.66 -3.07-1.87) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (37.53) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د .



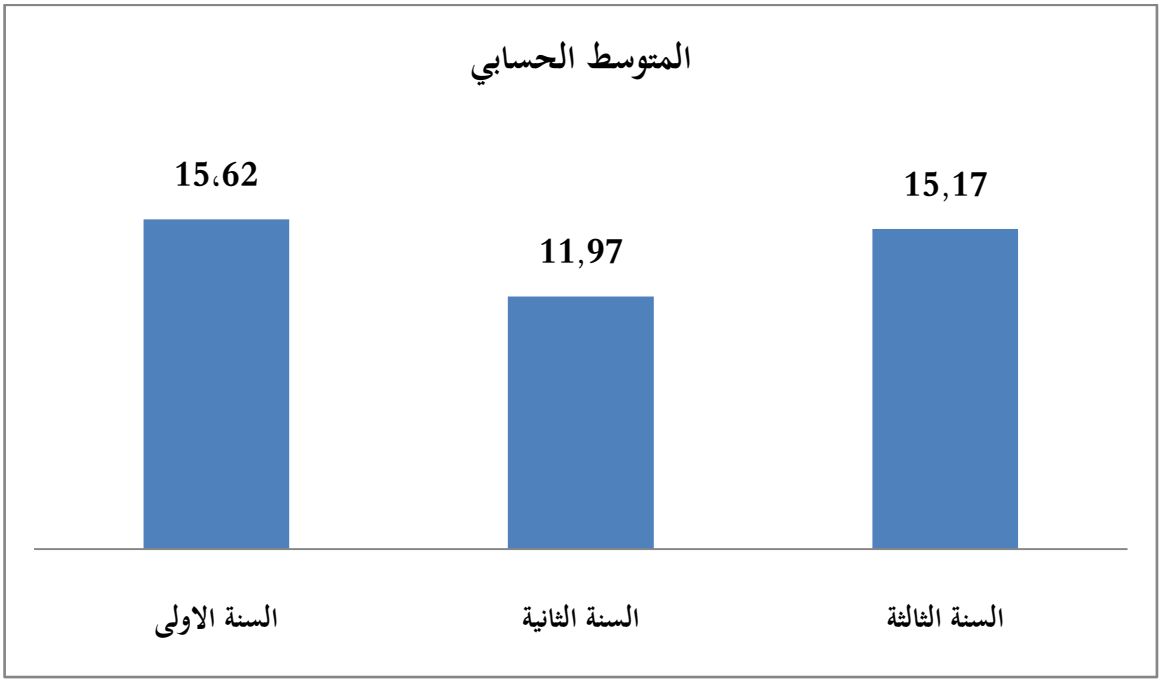
التمثيل البياني رقم (07) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الإحساس بالتحكم

الجدول رقم : (10) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي بالذات بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	فقدان الوعي بالذات				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	15.62	2.27	22.27	3.07	دال
السنة الثانية	11.97	3.14			
السنة الثالثة	15.17	2.51			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (10) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد فقدان الوعي بالذات لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (15.62-11.97-15.17) و انحرافا معياريا على التوالي (2.27 -3.14-2.51) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (22.27) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د .



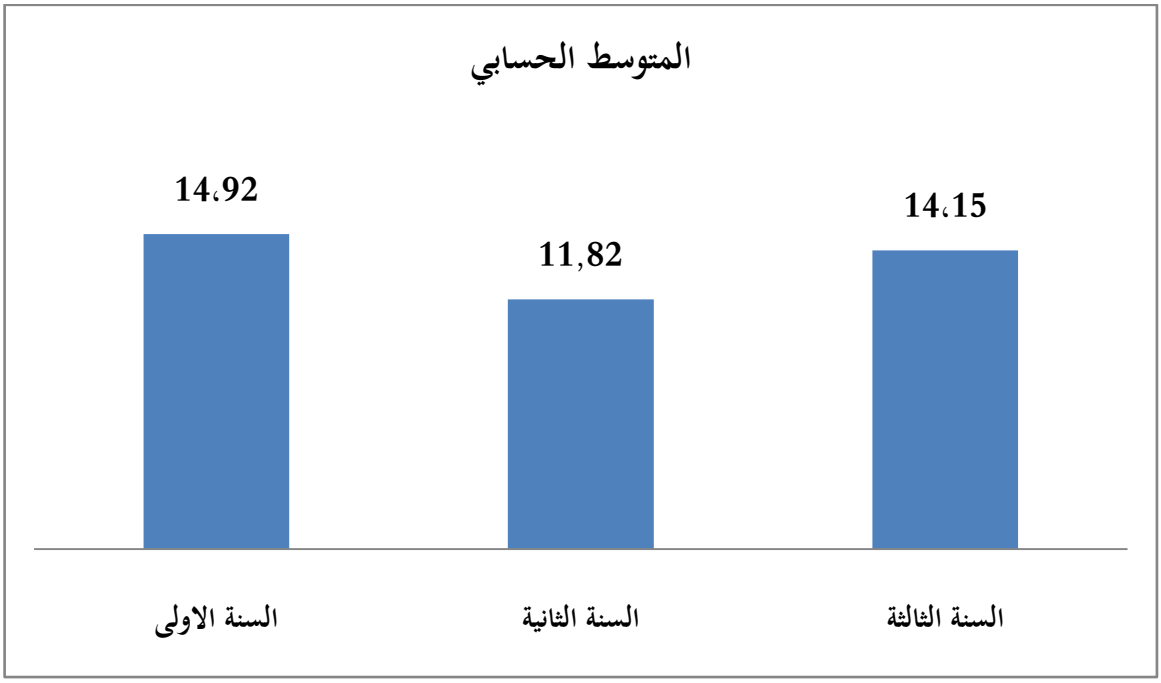
التمثيل البياني رقم (08) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد فقدان الوعي بالذات

الجدول رقم: (11) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد تغيير الوقت بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	تغيير الوقت				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	14,92	3,15	11,26	3.07	دال
السنة الثانية	11,82	3,31			
السنة الثالثة	14,15	2,59			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (11) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد تغيير الوقت لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (14.92-11.82-14.15) و انحرافا معياريا على التوالي (3.15 - 3.31-2.59) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (11.26) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د .



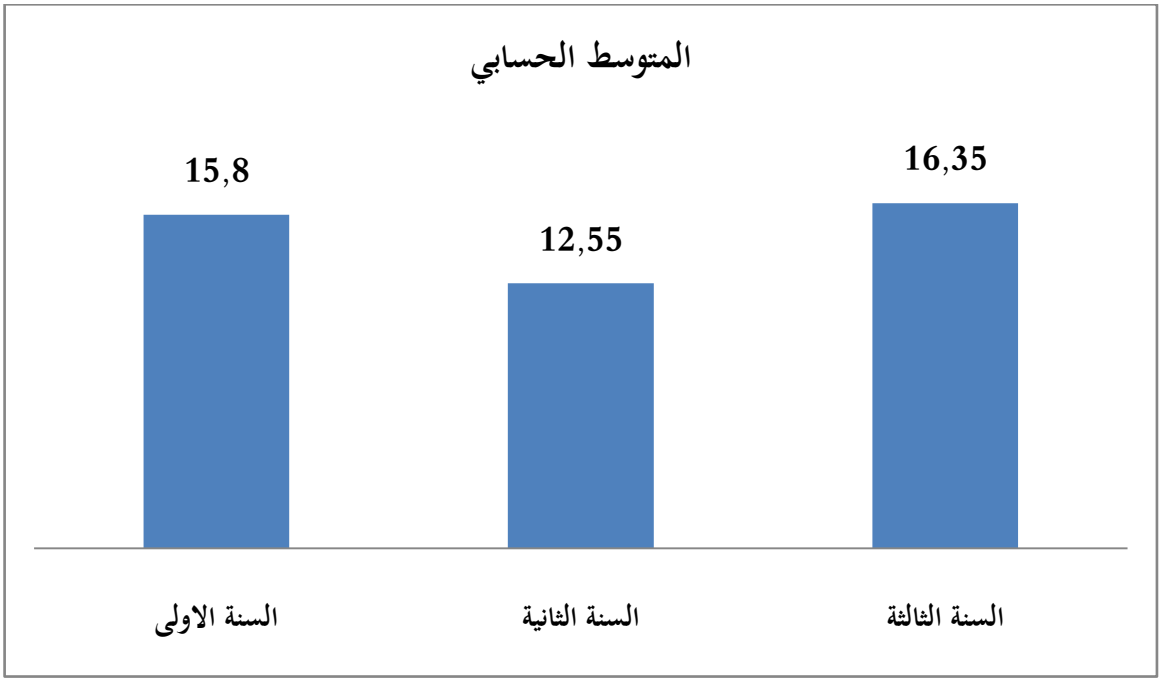
التمثيل البياني رقم (09) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد تغير الوقت

الجدول رقم : (12) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الخبرة ذاتية الهدف بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

	الخبرة ذاتية الهدف				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	15.8	2.10	24,14	3.07	دال
السنة الثانية	12.55	3,11			
السنة الثالثة	16.35	2.61			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (12) نتائج ايجا بات عينات البحث لبعد الخبرة ذاتية الهدف لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (15.8-12.55 -16.35) و انحرافا معياريا على التوالي (2.10 -3.11-2.61) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (24.14) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د.



التمثيل البياني رقم (10) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية لبعد الخبرة ذاتية الهدف

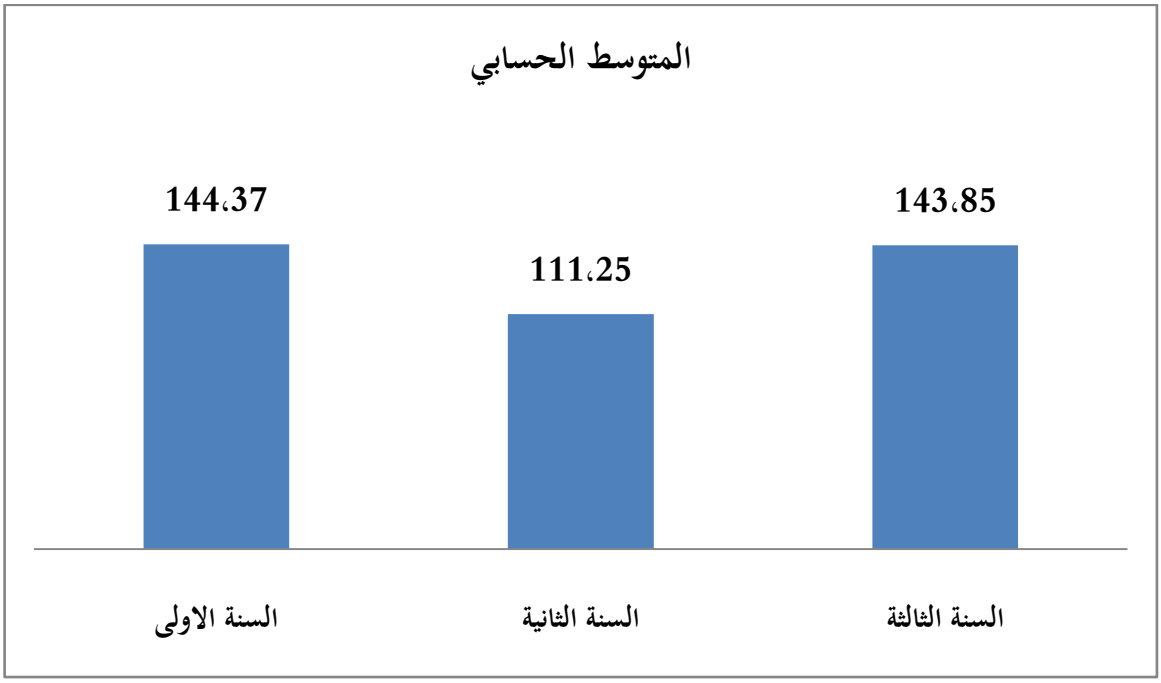
الجدول رقم : (13) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين المستويات الأكاديمية الثلاثة.

.

	حالة الطلاقة النفسية الكلية لمتغير المستوى الأكاديمي				
السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
السنة الاولى	144,37	13,20	51,51	3.07	دال
السنة الثانية	111,25	23,39			
السنة الثالثة	143,85	10,82			

(دح داخل مج =2 ،دح بين مج =117 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (13) نتائج ايجا بات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي اذ أظهرت النتائج متوسطات حسابية بين المستويات على التوالي (144.37-111.25 -143.85) و انحرافا معياريا على التوالي (13.20 -23.39-10.82) و باستخراج قيمة (ف) المحسوبة و البالغة (51.51) و مقارنتها مع (ف) الجدولية و البالغة (3.07) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية داخل المجموعة (2) و درجة الحرية بين المجموعة (117). ولما كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من (ف) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د ثم تليها السنة الثالثة و أخيرا السنة الثانية.



التمثيل البياني رقم (11) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية الكلية

الجدول رقم (14) يمثل مستوى الطلاقة النفسية لجميع المستويات تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي

المحاور	المستوى الأكاديمي	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
توازن المهارة بالتحدي	السنة الأولى	16,35	مرتفعة
	السنة الثانية	12,52	متوسطة
	السنة الثالثة	15,92	مرتفعة
إندماج الوعي بالأداء	السنة الأولى	15,87	مرتفعة
	السنة الثانية	12,67	متوسطة
	السنة الثالثة	15,77	مرتفعة
الأهداف الواضحة	السنة الأولى	16,67	مرتفعة
	السنة الثانية	13,02	متوسطة
	السنة الثالثة	16,95	مرتفعة
التغذية الراجعة الواضحة	السنة الأولى	16,55	مرتفعة
	السنة الثانية	11,92	متوسطة
	السنة الثالثة	16,47	مرتفعة
التركيز على المهمة المتناولة	السنة الأولى	16,30	مرتفعة
	السنة الثانية	12,77	متوسطة
	السنة الثالثة	16,70	مرتفعة
الإحساس بالتحكم	السنة الأولى	16,27	مرتفعة
	السنة الثانية	11,97	متوسطة
	السنة الثالثة	16,35	مرتفعة
فقدان الوعي بالذات	السنة الأولى	15,62	مرتفعة
	السنة الثانية	11,97	متوسطة
	السنة الثالثة	15,17	مرتفعة

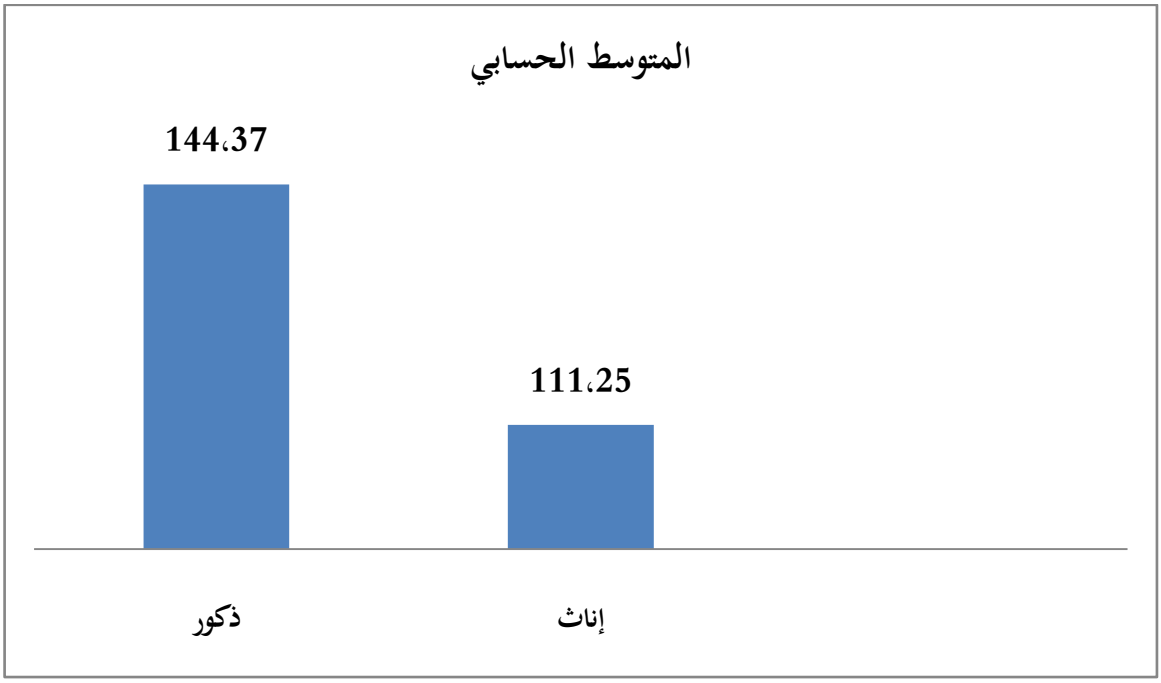
المحاور	المستوى الأكاديمي	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
تغيير الوقت	السنة الأولى	14,92	مرتفعة
	السنة الثانية	11,82	متوسطة
	السنة الثالثة	14,15	مرتفعة
الخبرة ذات الهدف	السنة الأولى	15,80	مرتفعة
	السنة الثانية	12,55	متوسطة
	السنة الثالثة	16,35	مرتفعة
الطلاقة النفسية الكلية	السنة الأولى	144,37	مرتفعة
	السنة الثانية	111,25	متوسطة
	السنة الثالثة	143,85	مرتفعة

الجدول رقم : (15) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

ذكور – اناث							
الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	النسبة المئوية%	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	144,55	30،13	146	51.66%	6,32	1,98	دال
اناث	121,76	52،24	5،134	49,44%			

(دح =118 ،مستوى الدلالة 0.05)

يتضح من الجدول (15) نتائج ايجا بات عينات البحث لمقياس الطلاقة النفسية تبعا لمتغير الجنس اذ أظهرت النتائج المتوسط الحسابي هو : (144,55) بالنسبة للذكور و (121,76) بالنسبة للإناث . و الإنحراف المعياري هو (13,30) بالنسبة للذكور و(24,52)بالنسبة للإناث، و باستخراج قيمة (ت) المحسوبة و البالغة (6,32) و مقارنتها مع (ت) الجدولية و البالغة (1,98) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (118). ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور.



التمثيل البياني رقم (12) يمثل دلالة الفروق في حالة الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

جدول رقم(16) يمثل مستوى الطلاقة النفسية للطلبة تبعاً لمتغير الجنس

الرقم	الجنس	المتوسط الحسابي	حالة الطلاقة النفسية
01	الذكور	144,55	مرتفعة
02	الإناث	121,76	متوسطة

4.2 إستنتاجات :

01- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة في الطلاقة النفسية

02- وجود فروق ذ دلالة إحصائية بين الذكور والإناث قي الطلاقة النفسية

03- مستو طلاقة نفسية عالية لدى طلبة السنة الأولى و الثالثة ل م د مقارن بالسنة الثانية

04- مستوى طلاقة نفسية عالية لدى الذكور و الإناث لصالح الذكور

05- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد توازن المهارة بالتحدي لصالح طلبة السنة الأولى ل م د

06- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد اندماج الوعي بالأداء لصالح طلبة السنة الأولى ل م د

07- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد الأهداف الواضحة لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د

08- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد التغذية الراجعة الواضحة لصالح طلبة السنة الأولى ل م د

09- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد التركيز على المهمة المتناولة لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د

10- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد الإحساس بالتحكم لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د

11- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد فقدان الوعي بالذات لصالح طلبة السنة الأولى ل م د

12- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد تغير الوقت لصالح طلبة السنة الأولى ل م د

13- وجود مستوى عالي للطلاقة النفسية في بعد الخبرة ذاتية الهدف لصالح طلبة السنة الثالثة ل م د

5.2 تحليل ومناقشة الفرضيات:

1.5.2 تحليل ومناقشة الفرضية الأولى : من خلال الجداول رقم: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، الخاصة بنتائج أبعاد مقياس الطلاقة النفسية و الجدول رقم 10 الذي يمثل مجموع الأبعاد المطبق على عينة البحث حسب المستوى الأكاديمي وجدنا أن قيمة ف المحسوبة المقدرة ب (51,51) أكبر من قيمة ف المجدولة المقدرة ب (3,07) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية داخل المجموعة تساوي (2) و بين المجموعة تساوي (117).

وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مستوى الأولى ل م د ثم السنة الثالثة ثم السنة الثانية بمتوسطات (144,37-143,85 – 111,25) على التوالي وهذا مايدل على وجود مستوى طلاقة نفسية عالية (مرتفعة) عند طلبة السنة الأولى و الثالثة وطلاقة نفسية متوسطة عند طلبة السنة الثانية .

و يرى لوجان Logan 1988 أن خبرة الطلاقة بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكبر من البعض الآخر مما فسر أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد أعدو نفسيا على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاقة بغض النظر على الموقف كما أوضح البحث على خبرة الطلاقة النفسية أن يوجد أحيانا فروقا كبيرة ولذا تم محاولة حصد هذه الإختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاقة، وقد شمل هذا الحصد كيف يجري الأفراد عملية المعرفة وكيف أن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفعالية أعلى.

وقد أجاب لوجان على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات وتعبئة طاقاتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاقة بدون أن يكونون واعين بذاتهم.

ويرى ديزي وريان 1985 أن الأفراد الذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا وبالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة أكبر، أي أن هناك علاقة بين الطلاقة والدافعية الداخلية حيث أن أحد مكونات الطلاقة النفسية هي الخبرة الذاتية.

ويرى الباحثان أن الإختلاف في مستوى الطلاقة النفسية بين الطلبة يرجع إلى عامل التحضير النفسي والتكوين لديهم إذ أن الطالب في السنة الأولى يكون مهيأ بدرجة أكبر وذلك لإستقباله مرحلة جديدة بحافز قوي وثقة عالية مما تجعله يقدم أكبر أداء في الممارسات الرياضية النظرية والتطبيقية في هذا المستوى أما بإنتقاله للملرحلة الثانية فقد يواجه الطالب عدة تحديات من بينها التخصص الجديد كما يميل الطالب في هذه المرحلة إلى الإهتمام

بنتائج الدراسة على حساب الأداء، أما بالنسبة لطلبة السنة الثالثة ففي هذه المرحلة يكون الطالب قد إعتاد على التخصص حيث يشعر الطالب في هذه المرحلة أنه قد أنهى مساره الدراسي مما ينعكس إيجابا على الأداء البدني والنفسي للطالب وكل هاته العوامل تجعله واثقا أكثر بمواجهة التحديات.

وتتفق نتائج دراستنا التي توصلنا إليها مع نتائج الدراسات الأخرى حيث نجد دراسة السيد (2001) إذ أشارت النتائج إلى أن لاعبي كرة اليد يتميزون بالثقة بالنفس والسيطرة وآلية الأداء عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة.

ودراسة محمد عبد العزيز عبد المجيد (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية ومستوى الإنجاز لدى أفراد المجتمع.

ودراسة جرادات (2012) التي توصلت إلى أن مستوى الطلاقة لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عاليا في جميع المجالات حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكثر من 70% وفيما يتعلق بالمستوى الكلي بالطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة 60,79% وبالتالي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الطلاقة النفسية والإختبارات البدنية والمهارية.

ومن خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية الأولى القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

2.5.2 تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم الذي يمثل نتائج مقياس الطلاقة النفسية حسب متغير الجنس (الذكور والإناث) وجدنا أن قيمة ت المحسوبة المقدرة ب (6,32) أكبر من قيمة ت المجدولة المقدرة (1,98) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (118) وهذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لمتغير الجنس لصالح الذكور مقارنة بالإناث إذ نجد أن المتوسط الحسابي للذكور المقدر ب (144,55) أكبر من المتوسط الحسابي للإناث المقدر ب (121,76) وهذا ما يدل على وجود مستوى طلاقة نفسية عالية للذكور مقارنة بالإناث.

ويرى الباحثان أن مستوى الطلاقة النفسية مرتفع عند الذكور على حساب الإناث وذلك أن الذكور يشعرون بضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية ويكونون أكثر ملائمة ومدفوعين داخليا وبالتالي تزداد فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة النفسية.

وتتفق نتائج دراستنا التي توصلنا إليها مع نتائج دراسة الباحثتان ليلى حامد صوان و نهال صلاح الدين (2008) في دراستها المقارنة الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء، إذ أظهرت النتائج وجود فروق في الطلاقة النفسية وفق نوع النشاط وكذلك في الثقة بالنفس، وتحقق وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين الطلاقة النفسية، قائمة الثقة بالنفس ومستوى الأداء لتلاميذ وتلميذات في تخصصاتهم.

ومن خلال هذا التحليل والمناقشة نستنتج صحة الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم تعزى لمتغير الجنس.

خلاصة :

من خلال التعريفات النظرية التي تناولت مفاهيم الطلاقة النفسية و من خلال تحاليل ومناقشة الجداول الخاصة بدلالة الفروق لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي و متغير الجنس توصلنا إلى:

- وجود فروق معنوية في مستوى الطلاقة النفسية لدى الطلبة في جميع أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفيسة إذ وجدنا أن مستوى الطلاقة مرتفع عند طلبة السنة الأولى و الثالثة على عكس السنة الثانية الذي وجدناه متوسط .
- أما إذا انتقلنا إلى متغير الجنس توصّلنا إلى وجود فروق معنوية في مستوى الطلاقة النفسية بين الذكور و الإناث في جميع المستويات و في الجدول الذي يمثل دلالة الفروق بينهم لصالح الذكور على حساب الإناث إذ وجدنا مستوى طلاقة عالي عند الذكور مقارنة بالإناث .

الاقتراحات والتوصيات:

1 -الاسترشاد بنتائج مقياس الطلاقة النفسية في الانتقاء أعلى المستويات.

2 -زيادة اهتمام الأساتذة والمسؤولين بالمعهد بالطلاقة النفسية للطالب وإعداد البرامج التطبيقية المناسبة لتنميتها.

3 -توفير الجوّ المناسب للطالب أثناء الممارسات الرياضية وهذا لتحقيق أفضل أداء واكتساب خبرة الطلاقة لمواجهة التحديات والمواقف التي تواجهه أثناء التدريبات.

4 -التعبئة النفسية أو الإعداد النفسي لِكِلاَ الجنسين وهذا لإكسابهم الثقة بأنفسهم وبالتالي زيادة حالة الطلاقة لديهم و زيادة دافعيتهم لمواجهة المواقف التي تعترضهم أثناء التدريبات.

5 -القيام بحملات تحسيسية من طرف المسؤولين بالمعهد وهذا بحضور أخصائيين نفسانيين في علم النفس الرياضي وهذا لتحديد مفاهيم الطلاقة النفسية للطالب وعلاقتها بمواجهة التحديات والصعوبات المرتبطة بالأداء.

6 -الاهتمام بدراسة علاقة الطلاقة النفسية بالمتغيرات النفسية والبدنية والمهارية وغيرها من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بها لتحقيق الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفعاليات الفردية.

المراجع العربية :

1. راتب أسامة كامل . (2004). *النشاط البدني والإسترخاء* . القاهرة: داؤ الفكر العربي.

2. صدقي نور الدين. (2004). *عالم النفس الرياضة الطبعة الأولى*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر ،ص216

3. علاوي محمد حسن . (2002). *علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

4. محمد عبدالعزيز عبد المجيد. (2008). *الطلاقة النفسية* ،. مدينة النصر،القاهرة: الطبعة الأولى،ص12.

5. أمين أنور الخولي. (1992). *أصول التربية البدنية ولرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربية ،ص29

6. محمد عوض بسيوني،فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات التربية البدنية والرياضية* . ديوان المطبوعات الجامعية ،ص76 .

7. سي احمد حورية . *مذكرة ليساتس ،التربية بدنية و قيمتها التربوية في الطور الأول*. جامعة الجزائر .

8.رضا محمد. (1993). *المكانة التي تحتلها ممارسة الرياضة في وقت الفراغ* . مصر،القاهرة : دار الفكر،الطبعة الأولى ،46.

9.عبد اللطيف الفارابي وآخرون. (1999). *معجم علوم التربية (مصطلحات بيداغوجية)،سلسلة علوم التربية* . المغرب: دار الخطابي للنشر والطباعة ،ص149 .

10. دليل الطالب. (السنة الجامعية 2010،2011). *ليسانس "ل م د"* . ص07.

11. بوثلجة غيات . (1980). *التربية و التكوينضي الجزائر*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ،ص15،ص25،ص26.

12. دومو نولاند موريس. (1982). *التعليم المبرمج ترجمة أبي الفرابي* . بيروت: منشورات عويدات،ص20 .

13. محمد سعد زغلول و مصطفى السايح محمد. (2003). *تكنلوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية* . مصر: دار الوفاء لِدنيا الطباعة، ص11 .

14. محمد حسن علاوي. (2003). *الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات* . مركز الكتاب للنشر ،ص20.

المراجع الأجنبية :

15. Jackson S.A & Rbets G.C .(1992) .*positive perfomance states of athletes* . U.S.A: toward concepual understanding of peak performance the sport psychologist,6 p 156-171.
16. Jackson & March .(1996) .*developement and validation of a scale to measure optimalexperience,the flow state scale* .U.S.A: journal of sport & exercice psychology,p17-37.
17.Csikzenetmihalyi ,M .(1991) .*talent and enjoyment finfings from a longtudinal study keynote address at the advancement of the association for the advancement of applied sport psychology* . savannah.Ga.
18.Csikzenetmihalyi ,M .(1994) .*finding flow in web design the psychology of engagement with ever day life* .New York: basic book,p 19,106
19.Csikszentmihalyi, M. (1990). *flow: the psychology of optimal experience.* New York: Harper and Row publishers
20.Csikzenetmihalyi ,M. (1994). *finding flow in web design the psychology of engagement with ever day life.* New York: basic book,p 19,106.
21.Csikzenetmihalyi ,M. (1991). *talent and enjoyment finfings from a longtudinal study keynote address at the advancement of the association for the advancement of applied sport psychology* . savannah.Ga.
22.Csikzenetmihalyi M. (1991). *Talent and enjoyment: findings from a longitudinal study keynote address at the annual meeting of the association for the advancemet of the association of applied sport psychology* . savannah.Ga.
23.Jackson & March. (1996). *developement and validation of a scale to measure optimal experience,the flow state scale.* U.S.A: journal of sport & exercice psychology,p17-37.
24.Jackson S.A & Csikszentmihalyi M . (1999). *flow in sports the keys to opimal experiences and performance* . New York: library of congress cataloging in publication data ,human kinetics.
25.Jackson S.A & Rbets G.C. (1992). *positive perfomance states of athletes* . U.S.A: toward concepual understanding of peak performance the sport psychologist,6 p 156-171.
26.Jean M. Willams & Vikki Krane . (1993). *Psychologycal characteristics of peak performance In "willams, J Applied sport psychology ".* Mayfield publishing campany .
27.Privette G. & Bindrick, C.M . (1991). *peak experience, peak performance and flow:personal discriptions and theoretical constructs.* copenhagen: journql of social behavior and personalite 6:1969-188.
28.Robert N.et al. (2001). *the relationshipbeetween percived factors that help to ettained optimal flow states* . hand book of sport psychology John Eiley & Sons inc. 2ed. .

المذكرات:

29.مذكرة التكوين في التربية البدنية و الرياضية و انعكاساته على التوافق النفسي لدى طلبة المعهد جامعة مستغانم.دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية تخصص التربية البدنية والرياضية وتدريب رياضي.من إعداد الطالبة بوطويل حورية تحت إشراف الدكتور حرشاوي يوسف. 2011/ 2010

30.مذكرة التكوين في معاهد التربية البدنية و الرياضية في ضوء معايير الجودة الشاملة في نظام "ل.م.د". دراسة مقارنة بين معاهد التربية البدنية والرياضية مستغانم،الجلفة،الأغواط.إعداد الطالب جمال يعقوب تحت إشراف الدكتور عطاء الله أحمد. 2010/2011.

31.علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني النفسي) عند لاعبي كرة القدم أكابر.دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة، رسالة ماجيستر من إعداد "الحاج احمد مراد"،تحت لإشراف الأستاذ "الدكتور بوداود عبد اليمين"للسنة الجامعية 2010/2009.

المجلات:

32.مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بمستغانم العدد العاشر ديسمبر 2013.

المؤتمرات:

33.ليلى حامد صوّان ونهال صلاح الدين (2008) الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وعلاقتها بالثقة الرياضية ومستوى الأداء دراسة مقارنة.المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضية والصحة -1- 03 أفريل 2008. الكويت.

34.العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.المؤتمر الدوري الثامن عشر لكلّيات وأقسام التربية الرياضية في العراق 2012 .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
تخصص : علم الحركة و حركيق الإنسان

إعداد

د/حسن حسن عبده عبد الله

الاسم :.....العمر :.....المستوى :.....

مقياس حالة الطلاقة النفسية

مقياس موجه إلى الطلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية نتقدم إلى طلبتنا الكرام بهذا المقياس حول موضوع : مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، لذا نلتمس من سيادتكم تقديم لنا العون بالإجابة عن أسئلة المقياس و اعلموا أنها لا توجد أجوبة صحيحة و أخرى خاطئة وكل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي خدمة لهذه الدراسة .

التعليمات :

هذه العبارات ترتبط بالأفكار والمشاعر التي قد تكون عايشتها أثناء الحدث (المنافسة) الأداء الذي انتهيت منه .

- من فضلك اجب عن العبارات التالية التي ترتبط بالخبرات المتعلقة بالحدث(المسابقة) أو الأداء .
- لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة وتعتبر الإجابة صحيحة فقط عندما تعبر عن شعورك الحقيقي .
- المطلوب أن تفكر فيما شعرت أثناء الأداء ثم أجب على العبارات وفق مقياس التقدير الخماسي واضعا علامة (✓) أمام العدد الذي يعبر عن الخبرة (غير موافق بشدة - غير موافق – محايد – موافق – موافق بشدة).

الرقم	العبـــــــــــــــــــــارة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
1	وضعت في موقف تحدي ولكنني اعتقد أن مهارتي سمحت لي بمواجه التحدي .					
2	أنجزت الحركات الصحيحة بدون تفكير في محاولة أدائها .					
3	عرفت بوضوح ما أريد عمله .					
4	كان الأمر واضحا تماما بالنسبة لي لأنني كنت أؤدي بصورة جيدة .					
5	كان انتباهي مركزا كلية على ما كنت أفعله .					
6	شعرت بتحكم كامل كما كنت افعله .					
7	لم أكن مهتما فيما يفكر الآخرين على أثناء الأداء .					
8	بدا الوقت و كأنه يتغير(إما أن يبطئ جدا أو يسرع جدا) .					
9	حقيقة تمتعت بخبرة هذا الحدث .					
10	سايرت قدراتي التحدي المرتفع لهذا الموقف .					
11	بدت المهام وكأنها تحدث بصورة آلية .					
12	كان لدي إحساس قوي بما أريد أن أفعله .					
13	كنت على وعي بدرجة الجودة التي كنت أؤدي بها .					
14	لم يتطلب الأمر أي جهد لكي أركز ذهني على ما افعله .					
15	شعرت و كأنني استطيع التحكم فيما كنت أفعله .					
16	لم أكن قلقا على أدائي أثناء الحدث .					
17	بدا الوقت الذي مر وكأنه مختلف عن المعتاد .					
18	لقد أحببت الشعور الخاص بهذا الأداء و أرغب أن أشعر به مرة أخرى .					
19	شعرت وكأنني كفؤ بدرجة كافية لمواجهة المتطلبات العالية لهذا الموقف .					
20	لقد أديت بطريقة آلية .					
21	كنت أعرف ما أريد إنجازه .					
22	كان لدي فكرة جيدة أثناء أدائي ع مدى جودة ما أفعله .					
23	كان لدي تركيز كامل أثاء الأداء .					
24	كان لدي شعور بالسيطرة الكاملة .					
25	لم أكن مهتما بالصورة التي كنت عليها أثناء أدائي(كيف أبدو للآخرين) .					
26	بدا الوقت و كأنه يتوقف أثناء أدائي .					
27	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث بشعور عظيم .					
28	كان التحدي ومهاراتي في مستوى عال ومتساوي في الارتفاع					
29	قمت بأداء المهام بطريقة آلية و تلقائية بدون تفكير .					
30	كانت أهدافي محددة بصورة واضحة .					
31	من خلال طريقة أدائي استطعت الحكم على جودة ما أفعله .					
32	كنت أركز بصورة كاملة على المهام التي أقوم بأدائها .					
33	شعرت بالسيطرة الكاملة على حركات جسمي .					
34	لم أكن قلقا عن رأي الآخرين أثناء الأداء .					
35	في بعض الأوقات بدا الأمر تقريبا وكأن الأشياء تحدث بالحركة البطيئة .					
36	لقد خرجت من خبرة هذا الحدث وأنا في قمة السعادة .					

Résumé

Le titre : l'étude de la maitrise psychologique chez les étudiant de l'institut d'éducation physique et sportive, l'objectif de cette étude est de connaitre le niveau de la maitrise psychologique chez les étudiant de l'institut d'éducation physique et sportive selon la variable du sexe et le niveau académique, l'échantillon de cette étude se compose de 120 étudiants de l'institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem (60 garçons, 60 filles) avec un pourcentage de 13% de la population de l'étude qui se compose de 898 étudiant, l'instrument de collecte des donnée est un questionnaire de maitrise psychologique de Jackson et March préparer par Hacen Hacen Abdouh Abdellah.

Les résultats les plus importants :

Il y a une différence significative de la maitrise psychologique pour les étudiants de première et troisième année LMD.

Il y a une différence significative de la maitrise psychologique pour les garçons plus que les filles.

La suggestion la plus importante ou hypothèse future : intérêt de la mobilisation psychologique de l'étudiant l'universitaire à travers la préparation de réadaptation ou une bonne préparation psychologique et programmes pour atteindre les meilleures performances et acquérir une expérience plus fluidité.

Hypothèse future: est l'étude de l'influence de l'environnement sur l'état de la maîtrise psychologique de l'étudiant à l'Institut d'éducation physique et sportive.

Summary:

the title: the study of psychological flow among student of the Institute of Physical Education and Sports, the objective of this study is to know the level of psychological flow among student of the Institute of Physical Education and Sports, according to the variable to the sexe and academic level , the sample of this study consists of 120 students of the Institute of Physical Education and Sports of Mostaganem (60 boys , 60 girls) with a percentage of 13% of the population the study consists of 898 student, the data collection instrument is a state flow questionnaire prepared by Jackson and March Hacen Hacen Abdouh Abdellah .

The most important results :
-There is a significant difference in psychological flow for students of first and third grade LMD.
-There is a significant difference in psychological mastery for boys more than girls.

The most important suggestion or future hypothesis : Interest of psychological mobilization of the student's university through the preparation of rehabilitation or a good psychological preparation and programs to achieve the best performance and gain a smooth experience.

Future Hypothesis: Is the study of the influence of the environment on the state of the psychological control of the student at the Institute of Physical Education and Sports .

ملخص بالعربية:

عنوان الدراسة مستوى الطلاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم .

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى الطلبة بمعهد التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغير الجنس و المستوى الأكاديمي،الغرض من الدراسة دراسة هو التعرف على الفروق المعنوية في مستوى الطلاقة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري المستوى الأكاديمي و الجنس ،العينة 120 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم (60 ذكور،60 إناث) نسبتها 13% من المجتمع الكلي المقدر ب 898 طالب ،الأداة المستخدمة مقياس حالة الطلاقة النفسية لجاكسون و مارش من إعداد حسن حسن عبده عبد الله .

أهم إستنتاج :

وجود فروق معنوية في الطلاقة النفسية لصالح السنة الأولى والثالثة "ل.م.د" .

وجود فروق معنوية في الطلاقة النفسية لصالح الذكور على حساب الإناث .

أهم إقتراح أو فرضية مستقبلية : الإهتمام بالتعبئة النفسية للطالب الجامعي و هذا من خلال إعداد برامج التأهيل أو التحضير النفسي الجيّد و هذا لتحقيق أفضل أداء و اكتساب خبرة الطلاقة.

فرضية مستقبلية :هي دراسة تأثير عامل البيئة المحيطة على حالة الطلاقة النفسية للطالب بمعهد التربية البدنية و الرياضية .