

## مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين

في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة.

### The level of psychological fluency among secondary school students who are involved in sports clubs in basketball sport.

د/ بن سميشة العيد

المركز الجامعي البيض، bensemicha01111954@gmail.com

#### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/06

تاريخ القبول: 2019/11/13

تاريخ النشر: 2019/12/05

#### الكلمات المفتاحية:

(الطلاقة النفسية، الأندية الرياضية، كرة السلة).

البلحث المرسل: بن سميشة العيد

bensemicha01111954@gmail.com

#### Keywords:

(mental fluency, sports clubs, basketball).

#### ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة، وبلغت (54) تلميذاً، وطبق استبيان الطلاقة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة ظهور نسب بدرجة متوسطة في مجالات الطلاقة النفسية، ويوصي الباحث بضرورة التعامل مع لاعبي كرة السلة وفق أسس نفسية لتطوير الطلاقة النفسية، من خلال البرامج النفسية وإجراء اختبارات دورية لتقييم الطلاقة النفسية للسير بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى الانجاز

#### Abstract:

The study aimed to know the level of psychological fluency among secondary school students enrolled in sports clubs in basketball sport. The researcher used the descriptive method. The sample was selected in the intended way. The sample reached (54) students. The questionnaire applied the psychological fluency questionnaire. The areas of psychological fluency, the researcher recommends the need to deal with basketball players according to psychological foundations for the development of psychological fluency, through psychological programs and conduct periodic tests to assess the psychological fluency to walk better Training and access to the achievement.

## 1- مقدمة:

التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية وأن استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات من خلال الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية (حسن، 2001، صفحة 54).

إذ يؤكد عرب وكاظم (2001) أن الأعداد النفسية أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى (عرب، 2001، صفحة 84) ويحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات في التطبيق العملي، فإن علم النفس الرياضي يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي وذلك بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري، ومحاولة إيجاد الحلول العملية لمختلف مشاكله التطبيقية (عبد العزيز، 2008، صفحة 37)، ويتوقف نجاح الإعداد النفسي من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضي إلى حد كبير على إمكانية التعرف على تلك الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى، وهي تمثل أفضل حالة من الإعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضي وهذا ما يطلق عليه الطلاقة النفسية (علاوي، 1998، صفحة 53).

## مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

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

وتحظى الألعاب الجماعية بأهمية كبيرة في حياة الشعوب والأمم لما توفرها من متعة وإثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء الأداء الفني والتشويق وكذلك وجود التحدي والإثارة بين المنافسين، ويتأثر الرياضي بظروف البيئة الرياضية عند التدريب أو المنافسة، وتختلف نوعية ذلك التأثير وشدته حسب طبيعة تلك الظروف، فأحيانا يكون التأثير على الأداء ايجابيا، بينما يكون في أحيانا أخرى سلبيا (تيرس، 2002، صفحة 63)، ورياضة كرة السلة شهدت اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية وظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على أداء الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من جهة أخرى (حيدر، 2008، صفحة 149)، وتتطلب العملية التدريبية لرياضة كرة السلة أن تكون شاملة وموزونة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والخطي والنفسي والتربوي، وتعد تعبئة الطاقة النفسية من المواضيع التي تأخذ خصوصيتها كونها تؤثر في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي أداء المهارات الأساسية (راتب، 2005، صفحة 58)، ولعل من الموضوعات النفسية التي أضحت لها الدور البارز هو الطلاقة النفسية الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين لأنها تزيد من قدراته النفسية على أداء المهارات الحركية والمنتوعة في المباريات، ونتيجة لأهمية حالة الطلاقة النفسية لمفاهيم الدافعية وذروة الأداء وقمة الخبرة والاستمتاع، فقد بذلت عدة

محاولات لتطوير طرق قياس الطلاقة في الرياضة وأجواء النشاط البدني (شمعون، 1996، صفحة 120).

و**دراسة حسن عبده عبد الله (2001)** هدفت إلى التعرف على مجالات الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب جامعة حلوان. وقد خلص البحث في نهاية الأمر إلى عدة استنتاجات كان أهمها التوصل إلى المجالات الآتية لدى عينة البحث هي: اندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم الخبرة ذاتية الهدف، وفقدان الوعي بالذات). أما **دراسة حبيب علي الطاهر، عايد كريم الكناني(2011)** هدفت إلى إيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية والتعرف على مستواها لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأظهرت العينة بمستوى متوسط كدرجة كلية أما في مجالات المقياس فقد ظهرت العينة بمستوى متوسط ماعدا مجال الاستمتاع فظهروا بمستوى عالي، و**دراسة مؤيد عبد الرزاق وآخرون(2012)** هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، والعلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، واستنتج الباحثون أنه تمتلك لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة مستويات جيدة من الطلاقة النفسية، و**دراسة عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2006)** هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية لدى لاعبي منتخبات المحافظات بالكرة الطائرة في العراق، وأظهرت النتائج تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستويات وسط في جميع مجالات الطلاقة النفسية (الاستمتاع، الابتعاد عن القلق، التركيز في الأداء، الثقة العالية)، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث لاحظ أن أغلب تدريبات فرق كرة السلة المنخرطة في الأندية الرياضية تفقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية، مما ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع، للإجابة على الأسئلة التالية:

مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين  
في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

- ما درجة مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة تبعاً لمتغير المستوى؟.

2- الإجراءات الميدانية:

2-1- المنهج العلمي المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لجمع البيانات.

2-2- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة.

2-3- عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المقصودة من المجتمع الأصلي وبلغ عددهم (54) فرداً.  
- جدول رقم (01): يبين مواصفات عينة الدراسة.

النسبة المئوية	عدد التلاميذ المنخرطين		الثانويات المعنية
	المستوى الثاني	المستوى الأول	
33,33%	8	10	ثانوية الرائد سي الزويبر
33,33%	8	10	ثانوية حيرش محمد
33,33%	8	10	ثانوية مدغري أحمد
100%	24	30	المجموع

2-4 - مجالات البحث:

- المجال البشري: تمثل تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية الممارسين رياضة كرة السلة.

- **المجال الزمني:** تم توزيع استمارات الاستبيان الخاص بالطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة للتجربة الاستطلاعية في بداية شهر أفريل (2018) والتجربة الرئيسية في بداية شهر ماي (2018).

- **المجال المكاني:** تم توزيع الاستمارات علي تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في كرة السلة بولاية تيارت.

**2-5- أدوات جمع البيانات:** استخدم الباحث في جمع البيانات الأدوات التالية:  
**أولاً:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

**ثانياً:** الاستبيان الخاص بالطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية الممارسين لرياضة كرة السلة، من إعداد الباحث، كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتم تصميمها وفق الخطوات التالية

-مراجعة الأبحاث والدراسات والكتب العلمية التي تناولت موضوع الطلاقة النفسية.

-مراجعة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأبحاث والدراسات السابقة .

-صياغة فقرات الاستبيان بصيغة ايجابية لأنها تعبر عن الطلاقة النفسية.

تبعاً لسلم الاستجابة ميز في تفسير نتائج الدراسة بين (4) مستويات للمتوسط

الحسابي لاستجابات أفراد العينة نحو مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة بولاية تيارت، وهذا ما يتفق مع دراسة كلا من (أبو الكشك،2000)، (الوديان، 1999) من حيث استخدام

المتوسط الحسابي كمؤشر أقوى من النسبة المئوية والمستويات هي:

من 1,88 إلى 2,32 متوسطة	أقل من 1,88 قليلة
أكبر من 2,55 عالية جداً	من 2,33 إلى 2,54 عالية

- **الخطوة الأولى:** تم عرض محاور الاستبيان المقترحة على (13) محكم من

المختصين (أساتذة التعليم العالي وحملة الدكتوراه، والمدرّبين) في العلوم التربوية

## مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

والنفسية والرياضية، للتأكد من مناسبة المجالات وانتمائها للاستبيان، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

- جدول رقم (02): يبين نسبة موافقة المحكمين على المحاور المعروضة والخاصة باستبيان الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية.

مجالات استبيان الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة					
المجالات	الموافقة	الرفض	النسبة المئوية % للقبول	النسبة المئوية % للرفض	القبول أو الرفض
الثقة بالنفس	11	02	84,61%	15,39%	مقبول
تركيز الانتباه	12	01	92,30%	7,7%	مقبول
مواجهة القلق	10	03	76,92%	23,08%	مقبول
الاستمتاع	11	02	84,61%	15,39%	مقبول
التحكم والسيطرة الرياضية	13	00	100%	00%	مقبول
آلية الأداء	12	01	92,30%	7,7%	مقبول

ومن خلال الجدول أعلاه يتضح أن جميع مجالات استبيان الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية فاقت نسبة قبولها (75%) والتي حازت عليها من طرف الأساتذة المحكمين.

- **الخطوة الثانية:** وبعد تحديد المحاور المقبولة للأداة "استبيان الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية" تم إدراج مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور، وتم عرضها على المحكمين لإبداء الرأي حول علاقة الفقرة بالمحور، وسهولة الفقرات وتناسبها مع العينة المدروسة، والوضوح من حيث اللغة والصيغة اللغوية، وحذف أي فقرة أو فقرات غير مناسبة، وتعديل بما يروونه مناسب من أجل إثراء هذه الدراسات من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى.

- **الخطوة الثالثة:** وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفريغها تم قبول كل العبارات التي تفوق نسبة قبولها (70%) فما فوق بالنسبة لكل عبارة من الاستبيان مع تعديل

العبارات الأخرى وقبولها، أما العبارات التي تكون نسبة قبولها أقل من ( 70%) ترفع من الاستبيان وبالتالي تحصلنا على النتائج التالية:

- الجدول رقم (03): يبين نتائج الاستبيان "الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة" بعد التفريغ.

مجالات الاستبيان	عدد العبارات	العبارات المناسبة	عبارات غير مناسبة	عبارات بحاجة إلى التعديل
الثقة بالنفس	10	4	05	01
تركيز الانتباه	12	6	04	02
مواجهة القلق	12	6	03	03
الاستمتاع	08	3	05	00
التحكم والسيطرة الرياضية	12	7	03	02
آلية الأداء	10	4	06	00
المجموع	64	30	26	08

2-6- الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث باختيار عينة استطلاعية من تلاميذ ثانوية من ولاية تيارت، قوامها (10) تلاميذ من غير عينة الدراسة الأصلية، ومشابهة تماما مع العينة الأصلية للتأكد من مدى ملائمة الاستبانة المعدة ومناسبتها لمستواهم العمري، من حيث الوضوح ومناسبة العبارات، وتذليل أي عقبات يمكن أن تواجه المفحوصين.

- الجدول رقم (04): يبين معامل الثبات والصدق لأبعاد استبانة الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة المقدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأنشطة الرياضية.

المجالات	حجم العينة	معامل الارتباط المحسوب	معامل الصدق
الثقة بالنفس	10	0.82	0.90
تركيز الانتباه		0.88	0.93
مواجهة القلق		0.81	0.90
الاستمتاع		0.91	0.95
التحكم والسيطرة الرياضية		0.90	0.94
آلية الأداء		0.85	0.92
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (9) = 0,79			

من خلال الجدول رقم ( 04) يتبين أن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون للاستبانة الموجهة للتلاميذ للمجالات الستة فبلغ أدنى معامل ارتباط ( 0,81) وأعلى



مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين  
في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

قيمة (0,91) وهذا ما يبين أن الأداة (استمارة استبيان الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة الموجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية) تتميز بدرجة عالية من الثبات، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,90)، وأعلى قيمة له (0,95) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق، أما الموضوعية فإن الأداة بعد عرضها على المحكمين أجمعوا على أن الأداة المستعملة لقياس الطلاقة النفسية لرياضة كرة السلة المقدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية (فعلا تقيس ما مراد قياسه).

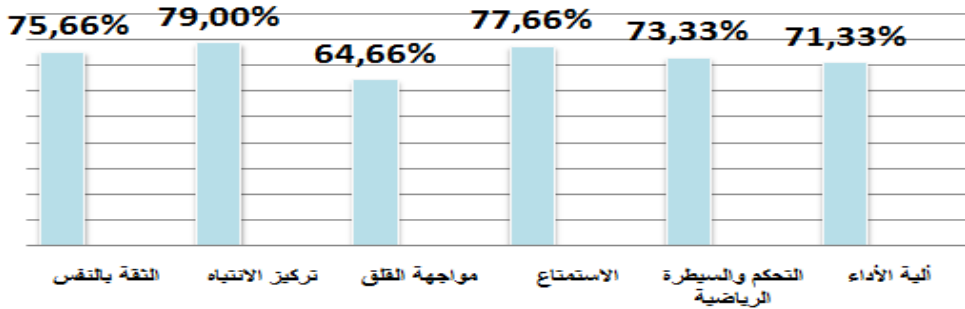
## 2-7- المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. - اختبار (ت).
- معادلة معامل بيرسون البسيط لحساب الثبات. - الصدق الذاتي.

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- جدول رقم (05): يبين مجموع الاستجابات والمتوسطات والوزن النسبي والترتيب لمجالات استبيان الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة.

الترتيب	درجة الموافقة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	المجالات
3	متوسطة	75,66%	2,27	133	الثقة بالنفس
1	عالية	79,00%	2,37	128	تركيز الانتباه
6	متوسطة	64,66%	1,94	105	مواجهة القلق
2	عالية	77,66%	2,33	126	الاستمتاع
4	متوسطة	73,33%	2,20	119	التحكم والسيطرة الرياضية
5	متوسطة	71,33%	2,14	116	آلية الأداء
/	متوسطة	73,33%	2,20	/	المجموع



الشكل البياني رقم (01): يبين النسب المئوية لمجالات استبيان الطلاقة النفسية للتلاميذ المنخرطين في الأندية الرياضية في كرة السلة.

يتضح من الجدول (05) والشكل البياني رقم (01) ما يلي: جاء في المرتبة الأولى المحور المرتبط بتركيز الانتباه بوزن نسبي (79,00%)، وفي المرتبة الثانية المحور المرتبط بالاستمتاع بوزن نسبي (77,66%) والمرتبة الثالثة المحور المرتبط بالثقة بالنفس بوزن نسبي (75,66%)، وفي المرتبة الرابعة المحور المرتبط بالتحكم والسيطرة الرياضية بوزن نسبي (73,33%)، وفي المرتبة الخامسة المحور المرتبط بآلية الأداء بوزن نسبي (71,33%)، واحتل المحور المرتبط بمواجهة القلق المرتبة السادسة بوزن نسبي (64,66%).

ويرجع الباحث ظهور مثل هذه النسب بحالة وسط في مجالات الطلاقة النفسية (مواجهة القلق، التحكم والسيطرة الرياضية، الثقة بالنفس، آلية الأداء) يمكن تفسيره بالإصرار لديهم على تحدى متطلبات الأداء، وقد يكون بسبب قلة الحصص التدريبية والمباريات التجريبية وكذا المنافسات التي يشاركون بها فضلاً عن قلة الاهتمام بموضوع بتهيئة النفسية لهم، وظهور الحالة العالية في الدرجة في المجالين (الاستمتاع، تركيز الانتباه) هي أحد خصائص الانتباه المرتبطة بزيادة مقدرة اللاعبين على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام الأداء الرياضي وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بآلية الأداء كتشجيع الجمهور المنافس، وتتفق النتائج مع دراسة كل من حسن عبد الله (2001)، حبيب علي

## مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

الطاهر (2011)، والتي ظهرت العينة بمستوى متوسط كدرجة كلية أما في مجالات المقياس فقد ظهرت العينة بمستوى متوسط ماعدا مجال الاستمتاع فظهروا بمستوى عالي. ودراسة عامر سعيد (2006) والتي أسفرت نتائجها تميز لاعبو الكرة الطائرة بمستويات وسط في جميع مجالات الطلاقة النفسية، أما دراسة مؤيد عبد الرزاق (2012) والتي بينت أن لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة تمتلك مستويات جيدة من الطلاقة النفسية.

- الجدول رقم (06): يبين مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة تبعا لمتغير المستوى.

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المجالات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دل	4,70	0,29	2,64	0,21	2,32	الثقة بالنفس
غير دل	1,82	0,37	2,45	0,31	2,28	تركيز الانتباه
دل	3,88	0,23	2,51	0,36	2,18	مواجهة القلق
غير دل	1,64	0,24	2,42	0,39	2,27	الاستمتاع
غير دل	1,16	0,48	2,26	0,41	2,12	التحكم والسيطرة الرياضية
دل	3,38	0,19	2,36	0,27	2,14	آلية الأداء

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) وتحت درجة الحرية (52) = 2,70

يتضح من الجدول رقم (06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة تبعا لمتغير المستوى في مجال (الثقة بالنفس - مواجهة القلق - آلية الأداء) لصالح تلاميذ المستوى الثاني، حيث جاءت (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (52)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات (تركيز الانتباه - الاستمتاع - التحكم والسيطرة الرياضية). حيث جاءت (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (52)، ويرجع الباحث ظهور مثل هذه النسب إلى اكتساب المستوى الثاني المصادر الإيجابية للطلاقة النفسية مثل التحدي والإثارة والمتعة وكذا القلق

الميسر الذي يولد لديه قوة دافعية ايجابية، والثقة بالنفس التي تجعل اللاعب يؤمن بقدراته على النجاح والتفوق، وأن قدراته تؤهله لذلك، والطموح الذي يميزه بالقرب من مقدراته وبعيدا عن المبالغة بحيث يمكنه الوصول إليه، إضافة إلى التصور العقلي الذي يجعله يسترجع الخبرات السابقة، ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعه المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

### 3-2- خلاصة:

ضرورة التعامل مع لاعبي كرة السلة وفق أسس نفسية لتطوير الطلاقة النفسية، من خلال البرامج النفسية وإجراء اختبارات دورية لتقييم الطلاقة النفسية للسير بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى الانجاز.

مستوى الطلاقة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين  
في الأندية الرياضية في رياضة كرة السلة

- المراجع والمصادر:

- أسامة كامل راتب وآخرون (2004) النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب(2000) علم النفس الرياة المفاهيم - التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب(2004) تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2005) الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أشرف عبد المعتر(1996) تقويم اقتصاديات الأندية الرياضية المصرية، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، القاهرة.
- تيرس عوديشوا نوبا (2002) دليل الرياضي في الإعداد النفسي، دار وائل للنشر، الأردن، عمان.
- راتب أسامة كامل (2001) الإعداد النفسي للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي (1996) التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسن عبده (2001) تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة، حلوان المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (34).
- محمد حسن علاوي (1998) مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- علاوي محمد حسن (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمد عبد العزيز عبد المجيد (2008) الطلاقة النفسية، ط2، مدينة نصر، القاهرة.
- هويدة إسماعيل إبراهيم (2005) بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- عبد المجيد أسماء عبد العزيز (2008) بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- عرب محمد جسام وكاظم موسى جواد (2001) مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 1، مطبعة ديالى، بعقوبة.
- Csikszentmihaly , M.(1990): Flow the psychology of optimal experience , New york ,Harper nd row publishers.
- J.Jackson, S. A, Roberts, G. L(1992). Athletes in flow: A qualitative-investigation of flow states in eliifigure skaters, journal of applied sport psychology.