

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة
الغربية - فلسطين

إعداد

عائشة فتحي ذيب شتية

إشراف

أ . د. عبد الناصر القدومي

د . وليد خنفر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2013م

العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة
الغربية - فلسطين

إعداد

عائشة فتحي ذيب شتية

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 26 /12 /2013، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

1- أ . د . عبد الناصر القدومي / مشرفا رئيسيا

.....

2- د . وليد خنفر / مشرفا ثانيا

.....

3- د . بدر رفعت / ممتحنا داخليا

.....

4- د . بهجت أبو طامع / ممتحنا خارجيا

ب

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم "وليعلم الذين أتوا العلم أنه الحق من ربك" (الحج 54)

اهدي ثمرة علمي وعملي هذا الى الذي بلغ اعظم رسالات العلم فاخرج الناس من الجاهلية الى طريق الهدى والنور النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم

الى تلك الارض... التقاء الشمس والقمر بين شروق وغروب والتقاء الماء بالتراب وانحناء الريح لآهات التاريخ الى فلسطين الوطن والام والاب.

الى اللذين خطا معاً سطرًا طويلاً في حكايتي هذه ورافقاني في جهدي وتعبني ولم يبخلا علي ابداً بعطفهما وحنانهما وحبهما الى اللذين اذا انحنيت وقلبت كفيهما كنت اسعد البشر الى والدي ووالدتي اللذان اليهما افر من وجع الحياة وصخبها ومنهما انهل اعظم المعاني فيها.

الى اللذين تشاركت معهم كل شيء لحظة بلحظة فرحا وفرح وحننا وحننا فكان فرحي أكبر وحنني أقل والسعادة غمرتني في درب طويل من العطاء والاخلاص والمحبة الى اخوتي واخواتي وعائلاتهم كل المحبة والتقدير.

الى ذلك المعنى الذي لا يغيب لحظة الا وعاد ليترك باب الذكريات والامل ويكون جزء من فرح الحياة... الى اللذين تجمعنا بهم الصدفة لتكون اجمل صور لنا بابتسامة ملؤها الصداقة الى صديقاتي كل الحب.

الشكر والتقدير

سبحانك اللهم لا يطيب الشكر الا بحمدك فالحمد لله الذي وفقني وأعانني على إنجاز هذا العمل
أتقدم بالشكر والعرفان الى كل من وقف بجانبني وأعانني على إنجاز هذا العمل.

كما وأشكر شكراً جزيلاً الأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي والدكتور وليد خنفر على ما قدما
لي من جهد لتري هذه الدراسة النور حيث أنهما لم يبخلا علي يوماً بالإرشاد والنصح وتقديم
المساعدة.

والشكر جزيل الشكر الى أعضاء لجنة المناقشة الممتحن الداخلي الدكتور بدر رفعت والممتحن
الخارجي الدكتور بهجت ابو طامع لتفضلهم وقبولهم بمناقشة هذه الرسالة وإعطاء الملاحظات
العلمية والقيمة عليها، وبالتالي ستكون لهم البصمة المميزة لإثرائها.

ولن أنسى أن أشكر أساتذتي في كلية التربية الرياضية وطواقم عملها وفرقها على جهودهم
العظيمة لخدمة مسيرة الارتقاء والنجاح والعلم .

ولا يسعني الا أن أقدم خالص شكري ومحبي لجامعتي (جامعة النجاح الوطنية) هذا الصرح
الوطني الذي ما زلنا ننهل من روافده الكثير. فشكراً لجامعة النجاح ولكوادرها والعاملين فيها.

والشكر موصول الى كل من مد لي يد المساعدة سواء بتقديم معلومة او الوصول اليها.

الإقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية –
فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة علمية أو
بحث علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالبة:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	الملخص عربي
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
6	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	الإطار النظري
19	الدراسات السابقة
30	التعليق على الدراسات السابقة
32	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
33	منهج الدراسة
33	مجتمع الدراسة
34	عينة الدراسة
34	أداتي الدراسة
37	متغيرات الدراسة
38	إجراءات الدراسة

38	المعالجات الإحصائية
39	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
40	عرض نتائج الدراسة
40	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
42	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
55	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
56	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
61	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
66	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
67	مناقشة النتائج
67	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
67	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
68	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
69	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
70	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
72	الاستنتاجات
73	التوصيات
74	قائمة المصادر والمراجع
84	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(1)	توزيع مجتمع الدراسة تبعا للاعبى كرة السلة لمختلف الدرجات	33
(2)	وصف عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة	34
(3)	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	41
(4)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمستوى الطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	43
(5)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال تركيز الانتباه لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	45
(6)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	47
(7)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	49
(8)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال التحكم والسيطرة الرياضي لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	50
(9)	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال آلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	52
(10)	الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية والنسب المئوية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	53
(11)	نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	55
(12)	المتوسطات الحسابية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي	57
(13)	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.	58

59	نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاوض لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير درجة النادي	(14)
60	نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاوض لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب	(15)
62	المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي	(16)
63	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.	(17)
64	نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير درجة النادي	(18)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
55	المتوسطات الحسابية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية	(1)
60	المتوسطات الحسابية للتفاوت تبعاً إلى متغير درجة النادي	(2)
61	المتوسطات الحسابية للتفاوت تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب	(3)
65	المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً إلى متغير درجة النادي	(4)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
85	أداتي الدراسة	1
90	كتاب تسهيل مهمة الباحثة	2

العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

عائشة فتحي ذيب شتية

إشراف

أ. د. عبد الناصر عبد الرحيم القدومي

د. وليد خنفر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تحديد مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، والعلاقة بينهما، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (125) لاعباً من مختلف الدرجات في لعبة كرة السلة في الضفة الغربية، وتمثل ما نسبته (18%) تقريباً من مجتمع الدراسة، ومن أجل قياس التفاؤل تم استخدام مقياس عبد الخالق (1996) المكون من (15) فقرة، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد (2004) المكون من (72) فقرة، ومن أجل الأجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار تيوكي (Tukey Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً على الدرجة الكلية وجميع الفقرات حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الكلية إلى (74.90%).
- أن مستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.01%).

- أن مستوى الطلاقة النفسية كان عالياً في جميع المجالات باستثناء مجال مواجهة القلق كان متوسطاً، وكان أعلى مستوى لمجال الأستمتاع (80.16%)، وأقل مستوى لمجال مواجهة القلق (69.56%).

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط عالية ووصلت إلى (0.75).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري درجة النادي، والخبرة في اللعب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير درجة النادي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة وللاعبي اندية الدرجة (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الممتازة، وبين لاعبي اندية الدرجة الاولى وللاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الاولى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى اللاعبين من اصحاب الخبرة (5 سنوات فأقل) واصحاب الخبرة (6-10 سنوات، و اكثر من 10 سنوات) ولصالح اصحاب الخبرة (5 سنوات فأقل)، ولم يكن الفرق دال احصائياً بين اصحاب الخبرة (6-10 سنوات، واكثر من 10 سنوات).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيري الخبرة والمؤهل العلمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير درجة النادي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعاً لمتغير درجة النادي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى وللاعبي اندية الدرجة (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الاولى، ولم تكون المقارنات الاخرى دالة احصائياً.

وأوصت الباحثة عدة توصيات من أهمها:

- 1- الأهتمام بالأعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبي كرة السلة من كلا الجنسين لما له من أهمية في الوصول إلى أعلى المستويات، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخططية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو الحاسم للمباريات.
- 2- ضرورة الأهتمام بدراسة التفاؤل والطلاقة النفسية وعلاقتها بالعوامل النفسية والبدنية والمهارية والخططية لدى الرياضيين بكافة الألعاب الرياضية ولكلا الجنسين ولمختلف الأعمار للاستفادة منها في تطوير الرياضه في فلسطين.

الكلمات الدالة: التفاؤل، الطلاقة النفسية، كرة السلة، الضفة الغربية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

شهدت السنوات الأخيرة إهتماماً كبيراً في العالم، حيث أصبحت الرياضة جزءاً من حياة الإنسان سواء في ممارسته للعبته المفضلة مع عائلته وأصدقائه أو مشاهدة المباريات والبطولات الرياضية في أجواء من الفرح والتفاعل والتشجيع مما يؤدي الى توثيق للعلاقات الاجتماعية بعيداً عن ضغوطات الحياة والصعوبات التي تواجههم، وتختلف الألعاب الرياضية من حيث شعبيتها من منطقة إلى أخرى. وتعدّ لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم، فتعتبر في بعض المناطق اللعبة الأولى؛ وذلك يعود إلى تفوق فريق كرة السلة في تلك المنطقة، مما يؤدي إلى زيادة القاعدة الجماهيرية والحماس العالي للجماهير والمشجعين.

وتعتمد لعبة كرة السلة على عدة عناصر ومقومات لتحقيق التفوق وأفضل الإنجازات عن طريق وصول لاعبي كرة السلة إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية والخطية، ومن أهم هذه المستويات العامل النفسي الذي يرتبط بجميع هذه العناصر ويؤثر فيها.

ويتفق كل من علاوي (1992)، ومتيف (Matveyev, 1980, p. 167) في إشارتهما إلى أنّ إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي، ثم الإعداد المهاري، ثم الإعداد الخطي، وأخيراً الإعداد النفسي. ولاعبو المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات، والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة في حالة التقارب في جميع جوانب الإعداد، هو العامل النفسي والذي يكون متوفرأً بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل.

وقد أدى هذا الإهتمام الكبير في رفع مستوى اللاعبين والفرق، والتنافس الحادّ بينهم من أجل تحقيق أفضل النتائج إلى نشوء ضغوط نفسية لدى لاعبي كرة السلة؛ وذلك لمحاولتهم

الوصول إلى الأفضل وإرضاء جماهيرهم، ومن هنا ظهرت ضرورة زيادة الإهتمام بالعوامل النفسية لدى اللاعبين لمساعدتهم على التفوق في الجوانب الأخرى.

ويرى جاكسون. (Jackson, 1995). أن فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب للأداء الرياضي الناجح، يتطلب معرفة التركيبية السيكولوجية والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً وخططياً، والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء على مستوى التدريب أو المنافسة، ويرى الكثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية إلى أن حوالي من (40 - 90%) من الأداء يرجع إلى العوامل النفسية.

ومن المواضيع النفسية المهمة والمرتبطة في النجاح لدى الرياضيين التفاؤل optimism والطلاقة النفسية Flow State، فيما يتعلق في التفاؤل فإنه من العوامل النفسية المؤثرة في حياة الإنسان وخاصةً في ظل الظروف التي تشهدها بلادنا من صعوبات في مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والرياضية والنفسية؛ مما يؤدي إلى احتياج الإنسان إلى التفاؤل في المستقبل والمزيد من الأمل حتى يستطيع النجاح في حياته وتكون دافعيه لديه لتحقيق أهدافه، ويرى كل من كارفر وشاير (Carver and Scheier, 1985) أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم ولذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها بالإضافة إلى أن التفاؤل سمة من سمات الشخصية تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف، كما أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ووجود علاقة بين التفاؤل وبعُد الصحة البدنية حيث أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة.

ويرى (عبد الخالق، 2000). التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح". وقد أشار كارفر وشاير، (Carver)

المزيد من أي عمل أو هدف (دافعية الإنجاز)، مستويات عالية من الرضا في الحياة، صحة أفضل، المزيد من الأصدقاء، النظرة الإيجابية للحياة، مواجهة المشكلات الصعبة والسهلة في الحياة بصورة أفضل، سهولة إتخاذ قرار بدون قلق.

ونظرا لاهمية التفاؤل في النجاح في مختلف المجالات التربوية عني بالاهتمام والدراسة في المجال التربوي لدى كل من مديري المدارس والمعلمين والطلبة ، ويظهر ذلك في دراسات كل من نصرالله (2008)، وجعفر (2006)، واليحفوفي والأنصاري (2005)، واليحفوفي (2002)، ورضوان (2001)، واسماعيل (2001)، وعبدالخالق (1998)، وبلعيد (2004)، والجهوري (2004)، والسوداني (2005)، ومراد (2001)، والأنصاري وكاظم (2008)، وعبدالخالق وليستر (Abdel Khalek & Lester)، (2006)، ومحيسن (2012)، اما في المجال الرياضي فان الدراسات تكاد تكون محدودة، وتزداد أهمية دراسة التفاؤل في المجال الرياضي من خلال ارتباطه في مواضيع حيوية تؤثر على أداء اللاعبين مثل: التكيف، حيث أشارت نتائج دراسة ميكا وآخرين (Mika & etal)، (2005) إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر قدرة على التكيف ومواجهة الأمراض المزمنة مقارنة بالأشخاص المتشائمين. والصحة النفسية حيث أظهرت نتائج دراسة عبدالخالق (1998) إلى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة ، وحل المشكلات حيث أظهرت نتائج دراسة الأنصاري (1998) وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات، والتحصيل الدراسي، وضبط النفس، وتقدير الذات، والتوافق، وجودة العمل، حيث أظهرت نتائج دراسة الخضر (1999) وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل وجودة العمل، ومعدل الإنتاج والأداء، وجودة الحياة حيث أشار بترسون (Peterson)، (2000) إلى أن التفاؤل يرتبط بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة، مما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للأفراد والرضا عن جودة الحياة.

وفيما يتعلق بموضوع الطلاقة النفسية Flow State فهي من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية؛ وذلك من خلال ارتباطها القويّ بموضوع الثقة بالنفس والذي يُعدّ من أهم الجوانب في الحكم عن الطلاقة النفسية (راتب، 2004). وتظهر أهميتها للاعبين كرة السلة لأنها تعبر عن أفضل تهيئة نفسية للاعبين حيث عرفها راتب، (2000). بأنها "هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية".

ويرى أبو عبده، (2001). "أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة"، أيضاً أثبتت نتائج دراسة جرادات (2012) وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية واللياقة البدنية والاداء المهاري في كرة القدم. وفي ضوء ما سبق يتبين أن الطلاقة النفسية تبين الجانب الايجابي من الطاقة النفسية، حيث أشار علاوي (1998)، إلى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول للطاقة النفسية المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد.

وتعد لعبة كرة السلة في فلسطين من الألعاب الشعبية، والتي لها جماهيرية كبيرة بعد لعبة كرة القدم، وقد حازت على الأهتمام في السنوات الاخيرة، ومن أجل تحقيق المزيد من التقدم وحصد الانجازات على الصعيد المحلي والعربي يجب السير بخطوات علمية وعملية سليمة في كافة مجالات التدريب الرياضي، والتي يُعد الاعداد النفسي من أهمها، حيث أشار (المصطفى، 1996) "أن عملية التدريب الرياضي ليست عملية قاصرة على الأمور الفنية للتدريب كطرق اللعب ووضع الخطط وشكل حمل التدريب وكفاءته، بل إنها عملية تتطلب التعامل مع جميع الأبعاد التدريبية والفنية والنفسية والامكانيات المادية والبشرية".

في ضوء ما سبق ونقص الدراسات حول موضوعي التفاؤل والطلاقة النفسية في المجال الرياضي بشكل عام، وكرة السلة بشكل خاص في فلسطين تظهر أهمية اجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

من خلال عمل الباحثة كمدربة كرة سلة وأهتمامها بلعبة كرة السلة في فلسطين ومتابعتها للدوري الفلسطيني لكرة السلة للذكور والأناث رأت أن الاهتمام الأكبر للمدرسين والمدربين الفلسطينيين ينصب على الجوانب البدنية والمهارية والخططية وأهمال الجوانب النفسية وعدم الأهتمام بها بدرجة كافية مثل بقية الجوانب الاخرى، وبما أن التفاؤل والطلاقة النفسية من أهم عناصر الجانب النفسي باعتبارهما احدى العناصر الأساسية لتطور الجانب النفسي، لأن لعبة كرة السلة تعتمد على عدة عناصر ومقومات لتحقيق التفوق والنجاح والوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويعد الجانب النفسي أحد أهم هذه العناصر لأنه مرتبط بها جميعاً، ومن أهم العناصر النفسية التي رأت الباحثة أن هناك حاجة ماسه لدراستها هي عنصرا التفاؤل والطلاقة النفسية، وكلما فهم المسؤولون والمدربون حالة الطلاقة النفسية والتفاؤل ومستوى كل منها ودورها الكبير في حياة الرياضيون وادائهم بشكل عام ولاعبي كرة السلة بشكل خاص كلما كانوا اكثر قدرة على مساعدتهم نحو تحقيق المستوى المثالي، لذلك جاءت الحاجة إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية/ فلسطين.

في ضوء ما سبق واهمية كل من التفاؤل والطلاقة النفسية في الاعداد النفسي للرياضيين، ونظرا للنقص في مثل هذه الدراسات ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة، وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟
- 2- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟
- 3- ما العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية.
- 2- التعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية.
- 3- التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية.
- 4- التعرف إلى الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.
- 5- التعرف إلى الفروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:-

- 1- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثة- أول دراسة عربية تهتم بدراسة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية، وبالتالي تساهم الدراسة الحالية في فتح آفاق جديدة أمام الباحثين للبحث في التفاؤل والطلاقة النفسية وعلاقتها بمواضيع أخرى لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ولمختلف الأعمار ومن كلا الجنسين.
- 2- تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على

علاجها من قبل المدربين، ومراعاة ذلك عند الإعداد النفسي والمعرفي للاعبين، عوضاً عن ترجمة ذلك لسلوك عملي أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية.

3- تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى كل من التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

4- تساهم الدراسة الحالية من خلال اطارها النظري والنتائج التي سوف تتوصل اليها في افادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لاجراء دراسات جديدة في المجال، والمدربين في مراعاتهما عند الاعداد النفسي للاعبين.

حدود الدراسة:

التزمت الباحثة أثناء تنفيذ الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** أقتصرت الدراسة على لاعبي أندية كرة السلة لمختلف الدرجات (الممتازة، أولى، ثانية، ثالثة) في الضفة الغربية- فلسطين والمسجلين رسمياً في الأتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

- **الحد المكاني:** مقرات اندية كرة السلة في الضفة الغربية.

- **الحد الزماني:** تم اجراء الدراسة الحالية في الموسم الرياضي (2012/2013)، في الفترة الزمنية ما بين (2013/8/25) إلى (2013/9/29).

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

التفاؤل: يعرفه عبدالخالق والأنصاري (1995) بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس عبد الخالق (1996)، للتفاؤل.

الطلاقة النفسية: عرفها راتب (1995) بأنها " أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء".

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس راتب وآخرون (2004)، للطلاقة النفسية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل هذا الفصل على الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: الإطار النظري

مفهوم التفاؤل:

التفاؤل Optimism: هو استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة، أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. (عبد الخالق، والأنصاري، 1995، ص2)

وقد ذكر الأنصاري (1998)، أن وليم جيمس Wiliam James هو صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل إذ يرى فيه معياراً للفرد حيث يتوقع فيه الفرد توقعاً كبيراً للنجاح تجاه الأحداث أو المواقف أو المهمات.

الصفات المميزة للمتفائلين:

تذكر (السليم، 2006)، أن اسبنويل (Aspinwal)، (2001) قدم ثلاث سلوكيات ومعتقدات للأشخاص المتفائلين حيث أنه يمكن للشخص المتفائل:

- 1- التعامل مع المعلومات السلبية بنجاح أكبر من المتشائمين.
- 2- معالجة المعلومات بمرونة أكبر.
- 3- يختلف في تطوير المعلومات الإجرائية، والمهارات في المواجهة، وحل المشكلات عن المتشائم.

تشير دراسة (صبحي، 1984) إلى أن الشخصية المتفائلة تتميز بأنها:

- 1- تقدر الأمور والظروف تقديراً سليماً.
- 2- تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- 3- تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- 4- تتميز بالأتزان الانفعالي.
- 5- تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- 6- تواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها.
- 7- توظف إرادتها لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف.
- 8- لا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة.
- 9- تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.

المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل:

أ. التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism

يعرف ونستين (Weinstein, 1980)، التفاؤل غير الواقعي بأنه إعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، وإعتقاده بأن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره. ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام.

ويفرق الأنصاري (2001) بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي وذلك في تعريفه للتفاؤل بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك. في حين يكون التفاؤل غير الواقعي إعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع الفرد غالباً حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع ويتوقع حدوث السلبية أقل مما يحدث في الواقع مما يؤدي إلى نتائج غير متوقعة تعرضه للمخاطر، فمثلاً؛ اذا توقع الشخص المتفائل غير الواقعي النجاح دون بذل أي جهد كافي فسوف يفشل.

ب. التفاؤل الفعال Dynamic Optimism

يؤكد مور More على أن التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، وأنها إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن يحل مكانه تفاؤلاً منطقياً نشطاً، ولكي يكون الفرد متفائلاً فعالاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج؛ إذا عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه، وإنجازاته، وفي شعوره بالسعادة (More, 1992). ويطلق مور على هذا الشكل من التفاؤل "التفاؤل الفعال" ويعرفه بأنه: اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال - وفقاً لمور - على تفسير الخبرات تفسيراً إيجابياً، ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات، ويساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضاً عن الهروب منها وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي والإيجابي.

ويحدد مور More اثنتي عشر سمة يمكن أن تميز المتفائل الفعال، وهي:

- 1- يركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته.
- 2- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصاً لتحقيق إنجازات بناءه.
- 3- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله للمشكلات التي تواجهه، ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
- 4- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
- 5- يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
- 6- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها، بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.

7- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.

8- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه.

9- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.

10- يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.

11- يتحمل مسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس.

12- ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن يشجعه، ويدعمه، ويبعث في نفسه الثقة.

إن الإنسان المتفائل يفكر بطريقة النظر إلى النصف المليء من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه شعور التفاؤل بينما الإنسان المتشائم يفكر بطريقة النظر إلى النصف الفارغ من الكأس، وبالتالي يولد في نفسه شعور التشاؤم. (العيدي، 2003)

وقد أشار سيلجمان (Seligmen, 1998)، في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة. والمتفائل يعتقد أن الإحباط والفشل وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم. (إسماعيل، 2001)

ويؤكد أندرسون (Anderson, 1996)، إن التفاؤل مفيد للصحة الجسمية والنفسية للفرد كما أنه يقوم بدور منشط ووقائي عندما يواجه الفرد ضغوط أحداث الحياة.

وتشير دراسات تايلور وآخرون (Taylor et al, 1992)، أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل وطرق التغلب على ضغوط الحياة وهذا يفسر الارتباط الإيجابي بالتفاؤل والصحة والسعادة.

التفاؤل في المجال الرياضي:

التفاؤل الرياضي **Sport Optimism**: هو نظرة استبشار نحو المسابقات، تجعل الرياضي

يتوقع الإنجاز، و ينتظر الفوز ويرنو إلى البطولة. (فليج، 2006، ص9)

و عرف (علاوي، 1998) **التفاؤل في الرياضة** هو "التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث

حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية.

وأوضح كوكس (Cox)، (2002)، ضرورة دراسة بعض المتغيرات النفسية نظراً

لأهميتها الواضحة إيجابياً أو سلباً على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية، ومن بين هذه

المتغيرات النفسية التفاؤل.

كما يرى ولس وكامبل (Willis and Campell, 1998)، أن التفاؤل من بين العوامل

المؤثرة في توقعات النجاح أو الفشل، والإستجابات الإنفعالية لدى اللاعب الرياضي.

هناك بعض الدراسات التي أجراها سلجمان Seligman على الرياضيين وفي إحدى هذه

الدراسات على بعض الفرق الرياضية أسفرت نتائجها عن تفوق الفرق التي تميزت بالتفاؤل

وكانت أفضل إنجازاً وأحسن مستوى أداء من الفرق الرياضية التي تميزت بالتشاؤم، وفي دراسة

ثانية أجريت على السباحين أظهرت النتائج أن السباحين الذين تميزوا بالتشاؤم كانت أرقامهم أقل

من مستوياتهم الحقيقية في المنافسة الرياضية في حين أن السباحين ذوي الدرجات العالية في

التفاؤل لم تقل أرقامهم عن مستوياتهم التي سبق لهم تسجيلها وكانت درجاتهم في الدافع نحو

إنجاز النجاح أكبر من السباحين الذين تميزوا بالتشاؤم بصورة واضحة. (Singer، 2002)

وقد أشار لوهر (Loeher, 2002)، إلى أهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية

الإنجاز الرياضي Sport achievement motivation أو التنافسية Competitiveness من

حيث أنها موقف إنجاز نوعي خاص Specific achievement situation يرتبط أساساً

بمواقف المنافسة الرياضية.

مفهوم الطلاقة النفسية:

عرفها صدقي، (2004، ص197). بأنها "حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات".

ويعرف جاكسون ومارش (Jackson & Marsh. 1996)، الطلاقة النفسية بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف.

ويشير راتب (2000م)، إلى أن نجاح الإعداد النفسي يتوقف من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضي، حيث يجب أن يكون اللاعب في أفضل حالة من الناحية العقلية باعتبار أن المقدرّة العقلية تساعد اللاعب على إخراج أفضل مقدرّة بدنية وتلك الخصائص التي تميز هذه الحالة أو المقدرّة العقلية يطلق عليها الطاقة المثلى أو حالة الطلاقة النفسية.

ويوضح جاكسون ومارش (1996م)، أن الفهم الأفضل للطلاقة النفسية والعوامل المرتبطة بحدوثها هو السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لكل الرياضيين المشتركين في البطولات أو المنافسات الرياضية وأن الطلاقة عملية نفسية تقبع وراء ذروة (قمة) الأداء وذلك من خلال استجاب الرياضيين لوصف الأداء المثالي.

مجالات الطلاقة النفسية:

يرى كون (Chon, 1996)، أنه ينبغي علينا لوصف الأداء المميز لابد من إلقاء الضوء حول رؤية مفهوم حالة الطلاقة النفسية والمبادئ والمجالات التي تشكل الإطار العام لحالة الطلاقة، ومن أبعاد حالة الطلاقة وفقاً لرأي العديد من العلماء كالآتي:

1- الثقة بالنفس (Self Confidence): يعرفها كسزنتمهالي (Csikszentmihalyi, 1990)،

بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضه.

2- تركيز الانتباه (Concentration of Attention): يعرفه علاوي (2002)، بأنه تطبيق

الانتباه وتثبيته نحو مثير معين وإستمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن.

3- التحكم والسيطرة (Ascendant and Control): يعرفه راتب (2004) بأنه مقدرة

الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في إنفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة.

4- آلية الأداء (Mechanical Performance): يعرفها راتب (2004)، بأنها مقدرة الرياضي

على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء.

5- مواجهة القلق Facing Anxiety: يعرفه راتب (2004)، بأنه مقدرة الرياضي على مواجهة

أعراض القلق الجسمي أو المعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة.

6- الإستمتاع Enjoyment: يعرفه راتب (2004)، بأنه شعور الرياضي أن الأداء الرياضي

يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء.

ويعد كسكزنتيمهالي (Csikszentmihalyi, 1990)، هو صاحب نظرية الطلاقة

النفسية، حيث أشار إلى أنه يوجد لها عدة مجالات وهي:

1- وضوح الاهداف والتغذية الراجعة Clear Goals and Feedback.

2- التوازن بين القدرة المهارية والتحديات Balance Between Challenges and Skills.

3- الاندماج الواعي في الموقف Action – Awareness Merging.

4- التركيز على المهمة Concentration on Task.

5- الإحساس بالقدرة على السيطرة Sense of Potential Control.

6- فقدان الشعور بالذات Loss of Self- Consciousness.

7- إدراك الوقت Transformation of Time.

8- الخبرة الذاتية Autotelic Experience.

قياس الطلاقة النفسية:

بناء على هذه المجالات تم تطوير مقاييس الطلاقة النفسية في المجال الرياضي، ومن الدراسات التي اهتمت بذلك دراسة جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996)، وجاكسون (Jackson, 1996)، ودوجانس وآخرون (Dogani et al, 2000)، وجاكسون واكلوند (Jackson, & Eklund, 2002)، وجين وآخرون (Jean et al, 2007).

ومن هذه المقاييس التي تستخدم من أجل معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين ما

يلي:-

1- مقياس جاكسون ومارش (Jackson & March, 1996) الطلاقة النفسية: حيث اشتمل المقياس على (9) أبعاد هي (توازن مهاره بالتحدي، اندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف).

2- مقياس راتب وآخرون (2004): حيث شمل هذا المقياس على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء).

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الطلاقة النفسية في المجال الرياضي قام جين وآخرون (Jean, et al, 2007) بدراسة هدفت التعرف إلى البناء العملي لمقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) في البيئة الفرنسية، وأظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاقة النفسية للرياضيين الفرنسيين ، وفي دراسة أخرى مشابهة في اليونان قام دوجانس وآخرون (Doganis et al, 2000) بدراسة هدفت التعرف إلى البناء العملي لمقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) في البيئة اليونانية، وأظهرت الدراسة إلى صلاحية المقياس في قياس الطلاقة النفسية للرياضيين في اليونان.

أنواع الطلاقة النفسية:

لقد حدد كسكزنيماهي (Crikszentmihalyi M, 1990.PP 18) 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 حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد، السلوك الواضح، تركيز الانتباه، التحدي، والاستثارة بالأنشطة الترويحية.
- بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة والتحكم والأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمه مثل البحث والعمل، وهناك إتجاه بأن حالة الطلاقة أكثر ظهوراً في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمه من الأنشطة الترويحية.

الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الباحثة الدراسات التي تتحدث عن التفاؤل والطلاقة النفسية، وجدت انها قد حظيت باهتمام عدد لا بأس به من قبل الباحثين والدارسين، وانسجاماً مع أهداف الدراسة تعرض الباحثة بعضاً من هذه الدراسات:

اولاً: الدراسات التي تناولت موضوع التفاؤل:

الدراسات العربية:

دراسة (القدومي، 2013): وهدفت التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في التفاؤل تبعاً إلى متغيرات اللعبة والمستوى الدراسي والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (246) لاعباً، وطبق عليها مقياس عبدالخالق (1996) لقياس التفاؤل، وتوصلت

الدراسة إلى أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76.20%). وأظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري اللعبة ولصالح لاعبي كرة السلة، والمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة.

دراسة (الحوري، وآخرون، 2007): وهدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل ونمط السلوك القيادي لدى مدربي أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي، وكذلك التعرف على العلاقة بين مستوى التفاؤل والسلوك القيادي للمدرب، استخدم الباحثين المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (10) مدرب، و(50) لاعباً أساسياً، وأظهرت نتائج الدراسة على أن النسبة العالية من مدربي كرة القدم هم المتفائلين، ووجود أربعة أنماط متبانية للسلوك القيادي لدى مدربي أندية النخبة بكرة القدم، إذ نال النمط القيادي ذو الاهتمام العالي بالعمل والعلاقات الإنسانية المرتبة الأولى، فيما نال النمط القيادي ذو الاهتمام العالي بالعمل والمنخفض بالعلاقات الإنسانية بالمرتبة الثانية، وجاء النمط القيادي ذو الاهتمام المنخفض بالعمل والعلاقات الإنسانية بالمرتبة الثالثة، وأخيراً جاء النمط القيادي ذو الاهتمام المنخفض بالعمل والعلاقات الإنسانية في المرتبة الأخيرة، وأن اهتمام مدربي أندية النخبة بكرة القدم بالعمل لا يختلف كثيراً عن اهتمامهم بالعلاقات الإنسانية إذ جاءت نسبة الاهتمام متقاربة إلى حد ما، وأن هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التفاؤل والسلوك القيادي لدى المدربين.

دراسة (رجائي، 2007): وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وكل من مستوى الطموح ودافعية الانجاز وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز بجمهورية مصر العربية في الموسم الرياضي (2006-2007)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس التفاؤل وبين المتغيرات النفسية قيد البحث.

دراسة (فليح، 2006): وهدفت التعرف الى التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت

عينة الدراسة (82) لاعبا، وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباط بين التفاوض من جهة وبين كل من الحاجات النفسية والانجاز من جهة أخرى.

دراسة (المرسى، 2004): وهدفت التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية والتفاوض والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنيا، وتم تطبيق مقياس للروح المعنوية صممه الباحثة ومقياس التفاوض والتشاؤم لمحمد علاوي وهو مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي، وذلك على عينة قوامها (115) لاعب ولاعبة يمثلون المنتخبات القومية للمعاقين بدنياً في رياضات الكرة الطائرة والعب القوي والسباحة ورفع الأثقال وتراوح أعمارهم ما بين (18-23) سنة، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين في التفاوض وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الروح المعنوية والتفاوض.

الدراسات الأجنبية:

دراسة جوتسفاش وشوج، (Gustafsson & Shoog, 2012): هدفت لتحديد العلاقة بين التفاوض والاحترق، والضغوط النفسية لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (217) رياضياً بواقع (139) من الذكور و(78) من الاناث ممن تتراوح اعمارهم بين (16-19) سنة. اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التفاوض وكل من الاحترق والضغوط النفسية.

دراسة لبوسكي (Lipowski , 2012) : هدفت لتحديد مستوى التفاوض والسلوك الصحي لدى الرياضيين، اضافة الى التحقق من ان الرياضيين المتفائلين هل يتمتعون بسلوك صحي جيد؟، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (385) رياضياً من الذكور و(147) من الاناث، وطبق عليهم مقياس التفاوض ومقياس السلوك الصحي. وتوصلت الدراسة الى ان التفاوض كان عاليا عند كل من الذكور والاناث، اضافة الى وجود علاقة ايجابية بين التفاوض والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

دراسة آدم وآخرون (Adam,etal,2012): هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والتشاؤم واستراتيجيات التكيف لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (677) رياضياً من الذكور والإناث، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل ، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.56)، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً مع التشاؤم حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بينهما إلى (-0.46).

دراسة راندول (Randall,2008) : هدفت إلى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعباً لكرة القدم، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئاً ومستوى القلق لديهما عالياً.

دراسة ستيفن وآخرون (Stephanie, etal2006): هدفت تحديد مستوى التفاؤل لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة، وفي ضوء ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالباً من طلبة السنتين الأولى والرابعة من الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة ولاية كاليفورنيا، وطبق عليهم اختبار التوجه للحياة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان أعلى من طلبة السنة لأولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

دراسة بنسنج، ريدر (Bensing and Ridder, 2003): هدفت التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من القلق والضغط، وتم تطبيق مقياسين أحدهما للتفاؤل والتشاؤم والآخر للقلق والضغط على (102) رياضياً، وأظهرت النتائج إلى أن أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل يسجلون درجات منخفضة على مقياس القلق والضغط، وتم تفسير ذلك بأن هؤلاء اللاعبين يتقنون في أنفسهم وفي قدراتهم ويتوقعون حدوث أشياء حسنة، وكما أنهم

يرون الأحداث السيئة على أنها جوانب يمكن التغلب عليها، وعلى العكس من ذلك فإن أصحاب الدرجات المرتفعة في التشاؤم سجلوا درجات مرتفعة في القلق والضغط.

دراسة سشينكي، وبيترسون (Schinke & Peterson, 2002): هدفت التعرف إلى مهارات التفاؤل وعلاقتها بتعزيز الأداء الرياضي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم من تصميم سليغمان (1991)، وتكونت عينة الدراسة من (154) لاعباً، وأظهرت نتائج الدراسة بأنه كلما تميز اللاعب بمهارات التفاؤل، كلما تميز أدائه بالإيجابية، وكلما قلت مهارات التفاؤل كلما تميز اللاعب بمهارات التشاؤم، وأوضحت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق داله إحصائياً تعزى إلى متغير الخبرات التدريبية.

دراسة تورستن وتريفور (Torsten & Trevor, 2002): هدفت إلى التعرف على أثر التفاؤل والحالة المزاجية للاعبين التزلج والسباحة على أدائهم في المنافسات الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس التفاؤل، والحالة المزاجية من تصميم الباحثان، وكونت عينة الدراسة من (87) لاعباً من لاعبي التزلج والسباحة، وأظهرت نتائج الدراسة أن تمتع اللاعب بسمتي التفاؤل والحالة المزاجية يؤثران بصورة إيجابية على أداء الرياضي في المنافسات الرياضية، وكذلك أظهرت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والحالة المزاجية لدى اللاعب.

دراسة فونتين، واجنر (Fontaine and Wagner, 2002): هدفت التعرف على التفاؤل والتشاؤم والتحكم المدرك في الرياضة على عينة من الطلاب الرياضيين بلغ عددهم (220) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس للتفاؤل والتشاؤم ومقياس للتحكم المدرك، وأظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين أصحاب الدرجات المرتفعة في التفاؤل وأصحاب الدرجات المرتفعة في التشاؤم في طريق عزو كل منهم لأحداث الحياة، فالمجموعة التي تميزت بدرجات مرتفعة في التفاؤل فسرت الأحداث الحسنة على أنها ثابتة وداخل نطاق تحكمهم (مركز تحكم داخلي) وفسروا الأحداث السيئة على أنها غير ثابتة وخارج نطاق تحكمهم (مركز تحكم خارجي)، وعلى العكس من ذلك المجموعات التي سجلت درجات مرتفعة من التشاؤم.

دراسة ولسن، وآخرون (Wilson Raglin and Pritchard, 2002): هدفت التعرف على تأثير التفاؤل والتشاؤم على كل من الأداء وقلق ما قبل المنافسة الرياضية، وتم تطبيق كل من إختبار التشاؤم الدفاعي على (35) طالباً و(39) طالبة من الجامعيين الرياضيين، وفي ضوء التطبيق تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (مجموعة التفاؤل، مجموعة التشاؤم الدفاعي، مجموعة التشاؤم الواقعي)، كما تم قياس قلق ما قبل المنافسة بإختبار قلق الحالة- السمة، وأظهرت النتائج إلى أن مجموعة التفاؤل تميزت بمستوى منخفض من قلق ما قبل المنافسة الرياضية بالمقارنة بمجموعات التشاؤم الدفاعي والواقعي، وكانت الفروق دالة عند المستوى (0,001).

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع الطلاقة النفسية:

- الدراسات العربية:

دراسة (علي، وصالح، 2012): هدفت التعرف الى علاقة مستوى الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته 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، والموصل، والفتوة، وبلد، والأنباء، والوحدة، والدور، وآشتي)، إذ بلغ عدد العينة (63) من أصل (80) لاعبا بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (10) لاعبين و(7) لاعبين لم يشتركوا بالبطولة، وأظهرت نتائج الدراسة بتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية، كما أظهرت أن الطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري.

دراسة (جرادات، 2012): هدفت التعرف إلى تحديد مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي اندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيري مركز

اللعب، والخبرة في اللعب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (75) لاعبا من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتمثل ما نسبته (75,32%) تقريباً من مجتمع الدراسة، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية تم استخدام مقياس راتب وآخرون (2004)، ومن أجل معرفة الأداء المهاري استخدمت مجموعة من الأختبارات البدنية، وأظهرت نتائج الدراسة إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عالياً في جميع المجالات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لطلاقة النفسية كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (60,79%)، ووجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين الطلاقة النفسية والأختبارات البدنية والمهارية، وقد اوصى الباحث ضرورة الأهتمام من قبل المدربين في تنمية الجوانب النفسية والبدنية والمهارية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة القدم في فلسطين.

دراسة (محمد، وعلي، وجرجيس، 2010): هدفت تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز، واشتملت عينة البحث على (140) لاعبة موزعه على الأندية الرياضية المشاركة في بطولة (أندية العراق المفتوحة للسيدات، 2009)، وموزعين على محافظات العراق، بواقع (10) لاعبات لكل نادي، اذ تم اختيارهن بطريقة عشوائية من اللعابات المسجلات في كشوف اللعابات الرسمية والمعتمدة في البطولة، واستخدم الباحثون مقياس الطلاقة النفسية المعد من قبل (إبراهيم، 2005) كأداة لجمع البيانات، وقد توصل الباحثون إلى الأستنتاجات التالية:

1- تميزت لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة بمستوى طلاقة نفسية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على النتيجة ايجابية لديهن.

2- يعد توزيع لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة المشاركات في بطولة الكرة الطائرة توزيعاً طبيعياً على المستويات المعيارية التي حددها الباحثين، وهذا تأكيد على صدق النتائج.

3- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز

للاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة.

4- تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الطلاقة النفسية.

دراسة (القدومي، والخواج، 2010): هدفت التعرف الى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (254) لاعباً من أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد. طبق عليها مقياس راتب وآخرون (2004) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان كبيراً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (76%)، وكان 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 $(\alpha = 0.05)$ في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب و المشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد، ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية.

دراسة (محمد، 2009): هدفت إلى التعرف على حالة الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي بعض الفرق المشتركة في بطولة الكرة الطائرة بأسبوع شباب الجامعات الثامن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الجامعات المصرية والتي أقيمت بجامعة المنوفية، واختارت الباحثة (72) لاعباً وتوصلت الباحثة إلى وجود حالة الطلاقة النفسية ودافعية إنجاز عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستويات العليا، ووجود حالة الطلاقة النفسية ودافعية إنجاز منخفضة لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى المنخفض.

دراسة (زهرا، 2008): هدفت إلى التعرف على خصائص الطلاقة النفسية للاعبين المنتخب الكويتي للشباب والرجال ودراسة الفروق بين لاعبي كل فئة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو، وبلغ عدد اللاعبين (16) لاعب من لاعبي منتخب الشباب و(16) لاعب من لاعبي المنتخب الأول وتوصل الباحث إلى إعطاء المزيد من الأهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية للرياضيين وخاصة مهارات مواجهة قلق وضغوط المنافسة، أهمية تبني المدربين المدخل الايجابي للتعبئة النفسية التي تعتمد على تحقيق أهداف التحدي من خلال الممارسة الرياضية ومصدرها الاستماع، وتجنب المدخل السلبي للقلق والخوف من الفشل.

دراسة (الخيكي وآخرون، 2006): هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة في العراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (72) لاعباً من الأندية المشاركة في بطولة العراق عام 2005م، أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاقة النفسية لمجالات الاستمتاع، والابتعاد عن القلق، والتركيز في الأداء، والثقة العالية كانت متوسطة لدى اللاعبين، إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين جميع مجالات الطلاقة النفسية ومفهوم الذات المهارية، وكانت أفضل هذه العلاقات بين الثقة العالية ومفهوم الذات المهارية حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.76).

دراسة (نافع، 2006): هدفت إلى التعرف على الطلاقة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز ومستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ناشئات الجمباز الإيقاعي والمشاركات في بطولة الجمهورية للأندية والتي أقيمت بالإسكندرية، وبلغ عدد الناشئات (19) ناشئة تمثلن ستة أندية، وتوصلت الباحثة إلى ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الجوانب التي من شأنها تحسين مستوى الطلاقة النفسية للناشئات لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء، وأهتمام المدربين بتنمية دافعية الانجاز من خلال الارتقاء

يبعد دافع إنجاز النجاح لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء والحد من بعد دافع تجنب الفشل من تأثير سلبي على مستوى الأداء.

دراسة (العجيلي، 2005): هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (235) لاعباً في رياضات (كرة السلة، وكرة القدم، ألعاب القوى، السباحة، تنس الطاولة، ركوب الدراجات)، ولقد استخدم الباحث مقاييس حالة الطلاقة النفسية بالإضافة إلى مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مقياس الطلاقة النفسية وبين أبعاد مقياس الدافعية الرياضية لدى عينة الدراسة.

دراسة (عبد المجيد، 2005): هدفت إلى إيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية والانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على عدد (193) متسابقاً من متسابقى الميدان والمضمار يمثلوا أندية جمهورية مصر العربية والمشاركين في بطولة الجمهورية ومن أدوات الدراسة: مقياس حالة الطلاقة النفسية - مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي، ولقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ومستوى الانجاز لدى أفراد مجتمع الدراسة.

قام دراسة (السيد، 2001): هدفت التعرف إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية لمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل أنجاز رياضي لدى رياضي القمة، ودراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث في محاور المقياس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (290) لاعباً لمختلف الأنشطة الرياضية العاب جماعية وفردية، وقد تضمنت أدوات البحث تحديد ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية هي (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، التحكم والسيطره، الاستمتاع، الية الاداء)، وأشارت أهم النتائج الى أن لاعبي كرة اليد يتميزون (بالثقة بالنفس، التحكم والسيطرة، الية الاداء) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة، كما يتميز كما يتميز لاعبي السباحة والكاراتية (بمواجهة القلق) عن باقي لاعبي الأنشطة المختارة.

الدراسات الاجنبية:

دراسة جوليا سيبايلي (Julia, Sibulylle, 2009): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي الماراثون، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (286) عداء من لاعبي الماراثون، و خلصت الدراسة الى ان الطلاقة تؤثر على مستوى اداء لاعبي الماراثون بشكل غير مباشر حيث ان الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق وبالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالاداء.

دراسة (Nektarios A. etal, 2006): هدفت التعرف إلى خبرة الطلاقة النفسية والرياضيين-وفق مرجعية نموذج الطلاقة، والتعرف على الاختلافات في حالة الطلاقة بين الرياضيين والعلاقة بين الاداء الرياضي والطلاقة، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قدرها (220) رياضي، وأشارت أهم النتائج بوجود فروق دالة في حالة الطلاقة كدرجة كلية وكأبعاد- التحكم، الآلية، الثقة، مواجهة القلق، المتعة - بين الرياضيين، كما أشارت بوجود علاقات ارتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة.

دراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama&Inomata,2005): هدفت 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) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم بين (18-29) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس والاسترخاء، والدافعية وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية كما أظهرت النتائج إن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء والثقة بالنفس وارتفاع مستوى الدافعية.

دراسة سكوت فلتشر (Scott Fletcher, 2003): هدفت التعرف إلى العلاقة بين الطلاق والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (83) رياضي من لاعبي منتخب نيوزلاندا (60) من الذكور، (23) من الإناث طبق عليهم مقياس (جاكسون لحالة الطلاق)، ومقياس (الدافعية الرياضية)، ومقياس (القيادة الرياضية)، و(استبيان المناخ الدافعي المدرك)، وأظهرت النتائج أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة لديهم دافعية ذاتية وأن الطلاق النفسية تزداد لمن لديهم خبرة أكثر من (11) عام في الرياضة مقارنة بمن لديهم (5) اعوام خبرة.

دراسة روبرت واخرون (Robert etal, 2001): هدفت التعرف إلى العوامل المدركة التي تساعد الرياضي على تحقيق حالة مثالية للطلاق أثناء الأداء، استخدم المنهج الوصفي شملت العينة العشوائية على (16) بطل عالمي من رياضي الصفوة، استخدم (مقياس جاكسون لحالة الطلاق النفسية)، توصلت الدراسة إلى أن أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الطلاق النفسية (الأتجاهات العقلية الإيجابية قبل المنافسة، الاحتفاظ بالتركيز الملائم، الإستعداد البدني).

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة في التفاؤل والطلاق النفسية واستعراضها لها تبين الآتي:

- 1- تناولت الدراسات السابقة التفاؤل والطلاق النفسية في المجال الرياضي وعلاقة كل منهما بعوامل اخرى مثل (التشاؤم، القلق، الضغط، الدافعية، الانجاز)، وأختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة وبمختلف الألعاب الرياضية.
- 2- استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي مثل دراسة (الحوري، وآخرون، 2007)، ودراسة سشينكي، وبيترسون (Schinke & Peterson, 2002)، ودراسة جوليا

سيبايلي Sibulylle، (Julia, 2009)، ودراسة (فليح، 2006)، مما جعل الباحثة تستخدم المنهج الوصفي لملائمتها لطبيعة الدراسة الحالية.

3- من خلال ما تم عرضه من الدراسات والبحوث السابقة حول عامل التفاؤل فقد اتفقت معظم الدراسات على وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئاً ومستوى القلق لديهما عالياً، اي كلما تميز اللاعب بمهارات التفاؤل كلما تميز ادائه بالإيجابية وكل ما قلت لديه مهارات التفاؤل كلما تميز اللاعب بالتشاؤم، كما جاء في دراسة كل من: (المرسى، 2004)، ودراسة بنسنج، ريدر (Bensing and Ridder، 2003)، دراسة آدم وآخرون (Adametal،2008).

4- غالبية الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية والانجاز لدى الرياضيين، وكانت العلاقة ايجابية بينهما مثل دراسة (عبد المجيد، 2005)، و(العجيلي، 2005)، و(نافع، 2006)، و(محمد، 2009)، و(علي، وصالح، 2012)، و(محمد، وعلي، وجرجيس، 2010).

كما تميزت هذه الدراسة بإيجاد العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية حيث أنه في حدود علم الباحثة لم تجرى دراسة تدرس العلاقة بينهما حتى الآن، وبخاصة على مجتمع الدراسة المتمثل في لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية-فلسطين المسجلين في كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة فقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات الآتي:

- 1- تحديد مشكلة الدراسة والخطوات الواجب اتباعها.
- 2- تحديد منهجية الدراسة.
- 3- طريقة اختبار العينة وحجمها.
- 4- اختيار أداة القياس المناسبة لهذه الدراسة وطرق تقنيها.
- 5- استخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة.
- 6- طريقة عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- اجراءات الدراسة
- المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأداتي الدراسة، ومتغيرات الدراسة، وإجراءات الدراسة، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض لذلك:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وتطبيق مقياسي التفاؤل والطلاقة النفسية على اللاعبين وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية كرة السلة والمسجلين في كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة من مختلف الدرجات (الممتازة، الأولى، الثانية، والثالثة) في الضفة الغربية في الموسم الرياضي (2012/2013م) والذين يبلغ مجموعهم حسب كشوفات اتحاد كرة السلة (696) لاعباً موزعين حسب الجدول (1):

الجدول (1): توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للاعبين كرة السلة لمختلف الدرجات

الدرجة	عدد الفرق	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
الممتازة	12	144	20%
الأولى	14	168	24%
الثانية	16	192	28%
الثالثة	16	192	28%
المجموع	58	696	100%

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية بواقع (125) لاعباً من مختلف الدرجات في لعبة كرة السلة في الضفة الغربية ، وبهذا تمثل العينة ما نسبته (18%) تقريباً من مجتمع الدراسة، والجدول (2) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

الجدول (2) : وصف عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة (ن=125)

المتغيرات	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية %
درجة النادي	ممتازة	30	24
	اولى	35	28
	ثانية	23	18.4
	ثالثة	37	29.6
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	49	39.2
	6-10 سنوات	49	39.2
	اكتر من 10 سنوات	27	21.6
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	51	40.8
	دبلوم سنتان	33	26.4
	بكالوريوس فأعلى	41	32.8

أداتي الدراسة:

في ضوء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والجهود التي تناولت موضوعات الدراسة (التفاؤل، الطلاقة النفسية) استخدمت الباحثة المقياسيين الآتيين:

أ- مقياس عبد الخالق (1996) لقياس التفاؤل:

قامت الباحثة باستخدام مقياس عبد الخالق (1996) لقياس التفاؤل والذي اشتمل على (15) فقرة ايجابية تعكس التفاؤل لدى الفرد، وتكون سلم الاستجابة على المقياس من خمس استجابات هي: (عالية جداً (5) درجات، عالية (4) درجات، متوسطة (3) درجات، منخفضة (2) درجة، منخفضة جداً (درجة واحدة) وبهذا تكون الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات، ويعد المقياس صادقاً وثابتاً، وتم تقنيه على عينة مكونة من (277) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، ووصل الصدق التلازمي للمقياس مع اختبار التوجه إلى الحياة (0.73)، ووصل معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (0.93)، ويعد المقياس صادق وثابت واستخدم في الكثير من الدراسات العربية، وفيما يتعلق بالثبات استخدمت معادلة كرونباخ ألفا بالدراسة الحالية، ووصل إلى (0.92)، وهو جيد وفي أغراض الدراسة.

ب- مقياس راتب وآخرون (2004) لقياس الطلاقة النفسية:

من أجل قياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية كرة السلة في الضفة الغربية- فلسطين تم استخدام مقياس (راتب، 2004 ص 676)، والذي يشتمل على (72) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء) وفيما يلي عرض لهذه المجالات:

1- مجال الثقة بالنفس:

يقصد فيه مدى إدراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفه لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة وعدد فقرات هذا المجال (13) فقرة هي: (1، 7، 11، 24، 30، 35، 40، 46، 50، 55، 60، 63، 67).

2- مجال تركيز الإنتباه:

يقصد فيه مقدرة الرياضي في التركيز والاحتفاظ بالإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام ووجبات الأداء وفي نفس الوقت المقدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء

وعدد فقرات هذا المجال (16) فقرة هي: (2، 4، 16، 20، 25، 31، 36، 41، 47، 51، 56، 61، 64، 68، 71، 72).

3- مجال مواجهة القلق:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسمي أو المعرفي الذي قد يحدث قبل أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة، وعدد فقرات هذا المجال (13) فقره هي: (5، 8، 12، 21، 26، 32، 37، 42، 48، 52، 57، 65، 69).

4- مجال الأستمتاع:

يقصد فيه شعور الرياضي أن الأداء يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي ومصدر إثابة في حد ذاته يجعله يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء، وعدد فقرات هذا المجال (5) فقرات هي: (13، 27، 38، 43، 58).

5- مجال التحكم والسيطرة الرياضية:

يقصد فيه أداء وتنظيم وتحكم الرياضي في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة، وعدد فقرات هذا المجال (16) هي: (3، 6، 9، 14، 18، 22، 28، 33، 39، 44، 49، 53، 59، 62، 66، 70).

6- مجال آلية الأداء:

يقصد فيه مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء وعدد فقرات هذا المجال (9) هي: (10، 15، 17، 19، 23، 29، 34، 45، 54).

سلم الإستجابة على مقياس الطلاقة النفسية:

يتكون سلم الإستجابة على المقياس من (3) استجابات أعدت بطريقة ليكرت السلم الثلاثي: درجة كبيرة (3) درجات، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (درجة واحدة)، هذا بالنسبة لل فقرات الإيجابية أما بالنسبة لل فقرات السلبية تم عكسها قبل التحليل الإحصائي على النحو الآتي: درجة كبيرة (درجة واحدة)، درجة متوسطة (2) درجة، ودرجة قليلة (3) درجات، وعدد الفقرات السلبية في المقياس (32) فقرة وهي: (4، 5، 8، 12، 17، 20، 21، 23، 25، 26، 28، 31، 32، 33، 34، 37، 41، 42، 44، 47، 48، 51، 52، 56، 57، 58، 60، 61، 62، 65، 68، 69).

صدق وثبات المقياس:

المقياس الحالي صادق حيث تم إستخراج صدقه وبنائه من قبل (راتب وآخرون، 2004)، وفيما يتعلق بالثبات وصل الثبات الكلي للمقياس في دراسة القدومي والخواجا (2010) إلى (91،0)، وهو معامل ثبات عال وفي بأغراض الدراسة، حيث أنه أعلى من (70،0) المقبول تربويا، أما في هذه الدراسة فقد وصل معامل الثبات بإستخدام معادلة كرونباخ ألفا إلى (91،0)، وهو معمل ثبات عال وفي بأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

- درجة النادي: ولها أربع مستويات هي: (ممتازة، أولى، ثانية، الثالثة).
- الخبرة في اللعب: ولها ثلاث مستويات هي: (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- المؤهل العلمي: ولها ثلاث مستويات هي: (ثانوية عامة فأقل، دبلوم سنتان، بكالوريوس فأعلى).

المتغير التابع:

ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس التفاؤل ومقياس الطلاقة النفسية المستخدمان في الدراسة الحالية.

إجراءات تطبيق الدراسة:

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- 1- تحديد مجتمع الدراسة وعينة الدراسة من لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية- فلسطين.
- 2- تحديد المقاييس المناسبة لقياس كل من مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية.
- 3- الحصول على كتاب تسهيل مهمة الباحثة من عميد كلية التربية الرياضية موجهها إلى الأتحاد الفلسطيني لكرة السلة (الملحق، رقم 2).
- 4- توزيع اداتي الدراسة وجمع البيانات وتحليلها إحصائياً والوصول إلى النتائج.

المعالجات الإحصائية :

من أجل الأجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى كل من التفاؤل والطلاقة النفسية لدى اللاعبين.
- 2- معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية.
- 3- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في مستوى كل من التفاؤل والطلاقة النفسية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي تبعاً، إضافة إلى اختبار تيوكي (Tukey Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لترتيب تساؤلاتها، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة، والمستوى الكلي للتفاؤل كما في الجدول (3)، ومن أجل تفسير النتائج استخدمت النسب المئوية (80%) فأكثر للتعبير عن مستوى تفاؤل عالي جداً، و(70-79.9%) مستوى تفاؤل عالي، و(60-69.9%) للتعبير عن مستوى تفاؤل متوسط، و(50-59.9%) للتعبير عن مستوى تفاؤل منخفض، وأقل من (50%) للتعبير عن مستوى تفاؤل منخفض جداً (القدومي، 2013).

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن = 125)

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي*	النسبة المئوية %	مستوى التفاؤل
1	تبدو لي الحياة جميلة.	3.54	70.72	عال
2	اشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً.	3.60	72.00	عال
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً.	3.67	73.44	عال
4	أنظر إلى المستقبل على أنه سيكون سعيداً.	3.68	73.60	عال
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل.	3.57	71.36	عال
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة.	3.75	75.04	عال
7	سأكون حياتي أكثر سعادة.	3.71	74.24	عال
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.	3.92	78.40	عال
9	أرى أن الفرج سيكون قريباً.	3.86	77.12	عال
10	أتوقع الأفضل.	3.96	79.20	عال
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.	3.77	75.36	عال
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.	3.85	76.96	عال
13	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.	3.76	75.20	عال
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.	3.74	74.88	عال
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.	3.80	76.00	عال
	المستوى الكلي للتفاؤل	3.75	74.90	عال

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (3) أن مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.72%-79.20 %)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي للتفاؤل كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.90%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:-

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل مجال وللدرجة الكلية للطلاقة النفسية ونتائج الجداول (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9) تبين ذلك، بينما تبين نتائج الجدول (10) خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل.

ومن اجل تفسير النتائج وبناء على دراسة القدومي والخواجا (2010) اعتمدت النسب المئوية الآتية:

- 70% فأكثر مستوى طلاقة نفسية عال.

- 50-69.9% مستوى طلاقة نفسية متوسط.

- أقل من 50% مستوى طلاقة نفسية منخفض.

1- مجال الثقة بالنفس:

الجدول (4) : المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لمستوى الطلاقة النفسية في مجال الثقة

بالنفس لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	1	أثق في قدرتي لمواجهة ضغوط المنافسة.	2.68	89.33	عال
2	7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل .	2.44	81.33	عال
3	11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة .	2.54	84.53	عال
4	24	استطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة .	2.10	69.87	عال
5	30	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس لثناء المنافسة .	2.27	75.73	عال
6	35	أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة.	2.18	72.80	عال
7	40	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها في المنافسة .	2.22	73.87	عال
8	46	يتحسن أدائي في المواقف التي تتضمن التحدي.	2.21	73.60	عال
9	50	أنا واثق من أدائي الجيد.	2.25	74.93	عال
10	55	لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة .	2.19	73.07	عال
11	60	أنا غير متأكد من قدرتي ومهارتي الرياضية.	2.22	74.13	عال
12	63	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة.	2.14	71.47	عال
13	67	استطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة.	2.18	72.53	عال
		المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس	2.28	75.94	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (4) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال الثقة بالنفس كان عالياً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال الثقة بالنفس كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75.94%).

2- مجال تركيز الانتباه:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال تركيز الانتباه لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	2	استطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة.	2.30	76.80	عال
2	4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز.	2.21	73.60	عال
3	16	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	1.70	56.53	متوسط
4	20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة.	2.10	69.87	متوسط
5	25	نقد الجمهور لأدائي يجعلني افقد التركيز.	2.19	73.07	عال
6	31	يصعب علي استعادة التركيز عندما يتشتت انتباهي.	1.89	62.93	متوسط
7	36	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس.	2.31	77.07	عال
8	41	اشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة.	2.12	70.67	عال
9	47	اشعر بعدم تركيز في الأوقات الصعبة في المنافسة.	2.11	70.40	عال
10	51	صياح الجمهور يشتت انتباهي.	2.16	72.00	عال

عال	72.27	2.17	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	56	11
متوسط	64.53	1.94	يشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي.	61	12
عال	73.87	2.22	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	64	13
متوسط	68.80	2.06	ارتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة .	68	14
عال	79.20	2.38	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء.	71	15
عال	84.00	2.52	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة.	72	16
عال	71.60	2.15	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه		

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (5) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال تركيز الانتباه كان عاليا على الفقرات (1، 2، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 13، 15، 16)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطا على الفقرات (3، 4، 6، 12، 14)، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها بين (56.53% - 69.87%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال تركيز الانتباه كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (71.60%).

3- مجال مواجهة القلق:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال مواجهة القلق

لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	5	اشك في قدرتي عند مواجهة المنافس القوي.	2.30	76.80	عال
2	8	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر.	2.15	71.73	عال
3	12	اشعر بأنني مرتبك في المنافسة.	2.32	77.33	عال
4	21	اشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة.	2.18	72.53	عال
5	26	اشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور.	2.16	72.00	عال
6	32	اشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين.	1.97	65.60	متوسط
7	37	اشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة.	2.06	68.53	متوسط
8	42	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي.	1.86	62.13	متوسط
9	48	ارتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة.	2.10	69.87	متوسط
10	52	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة.	1.98	65.87	متوسط
11	57	اشعر بان جسدي متوتر.	2.02	67.47	متوسط
12	65	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة.	2.14	71.47	عال

متوسط	62.93	1.89	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف.	69	13
متوسط	69.56	2.09	المستوى الكلي لمجال مواجهة القلق		

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (6) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال مواجهة القلق كان عالياً على الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 12)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (6، 7، 8، 9، 10، 11، 13)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (62.13%-69.87%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال مواجهة القلق كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (69.56%).

4- مجال الاستمتاع:

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال الاستمتاع لدى

لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	13	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة	2.54	84.80	عال
2	27	انتظر المنافسة بشوق ورغبة	2.34	78.13	عال
3	38	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	2.33	77.60	عال
4	43	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	2.45	81.60	عال
5	58	اشعر بالملل وعدم الرغبة والاشترائك في المنافسة	2.36	78.67	عال
		المستوى الكلي لمجال الاستمتاع	2.40	80.16	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (7) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال الاستمتاع كان عالياً على جميع الفقرات حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال الاستمتاع كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (80.16%).

5- مجال التحكم والسيطرة:

الجدول (8) :المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال التحكم

والسيطرة الرياضي لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	3	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة.	2.33	77.60	عال
2	6	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة.	2.14	71.20	عال
3	9	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم .	2.10	69.87	متوسط
4	14	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة.	2.15	71.73	عال
5	18	يسهل إثارتي أثناء المنافسة .	1.70	56.53	متوسط
6	22	لدي القدرة على ضبط النفس .	2.32	77.33	عال
7	28	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقتني احد المنافسين.	1.92	64.00	متوسط
8	33	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة.	2.28	76.00	عال
9	39	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس .	2.36	78.67	عال
10	44	افقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة.	2.00	66.67	متوسط
11	49	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة.	2.37	78.93	عال

عالم	77.33	2.32	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس .	53	12
عالم	73.33	2.20	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة.	59	13
عالم	73.87	2.22	افقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة.	62	14
عالم	71.20	2.14	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس.	66	15
عالم	72.80	2.18	التحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو الاشتراك .	70	16
عالم	72.32	2.17	المستوى الكلي لمجال التحكم والسيطرة		

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (8) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال التحكم والسيطرة كان عالياً على الفقرات (1، 2، 4، 6، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (3، 5، 7، 10)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (56.53%-69.87%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال التحكم والسيطرة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (72.32%).

6- مجال آلية الأداء:

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للطلاقة النفسية في مجال آلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية (%)	المستوى
1	10	يتميز أدائي بالإتقان والدقة في المنافسة.	2.35	78.40	عال
2	15	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة .	2.41	80.27	عال
3	17	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي.	2.14	71.47	عال
4	19	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة.	2.32	77.33	عال
5	23	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري.	2.19	73.07	عال
6	29	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة.	2.41	80.27	عال
7	34	أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة.	2.15	71.73	عال
8	45	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة.	1.84	61.33	عال
9	54	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة.	2.30	76.53	عال
		المستوى الكلي لمجال آلية الأداء	2.23	74.49	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (9) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال آلية الأداء كان عالياً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية لمجال آلية الأداء كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.49%).

7- خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

الجدول (10): الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية والنسب المئوية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	المستوى
2	مجال الثقة بالنفس	2.28	75.94	عال
5	مجال تركيز الانتباه	2.15	71.60	عال
6	مجال مواجهة القلق	2.09	69.56	متوسط
1	مجال الاستمتاع	2.40	80.16	عال
4	مجال التحكم و السيطرة الرياضية	2.17	72.32	عال
3	مجال آلية الأداء	2.23	74.49	عال
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	2.22	74.01	عال

• أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (10) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً في جميع المجالات باستثناء مجال مواجهة القلق كان متوسطاً، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.01%).

وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان على النحو الآتي:

المرتبة الأولى: مجال الاستمتاع (80.16%).

المرتبة الثانية: مجال الثقة بالنفس (75.94%).

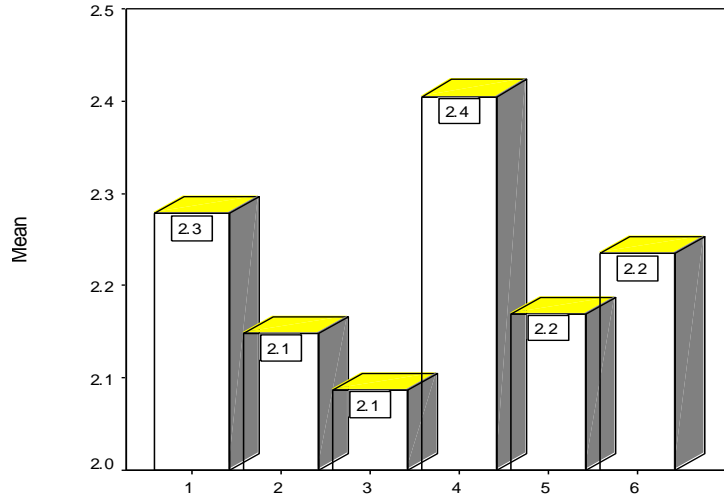
المرتبة الثالثة: مجال آلية الأداء (74.49%).

المرتبة الرابعة: مجال التحكم والسيطرة الرياضية (72.32%).

المرتبة الخامسة: مجال تركيز الانتباه (71.60%).

المرتبة السادسة: مجال مواجهة القلق (69.56%).

وبهذه النتيجة يكون أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة إلى (80.16%)، بينما كان أقل مستوى في مجال مواجهة القلق (69.56%). وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني (1).



الشكل (1) : المتوسطات الحسابية لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية

1=مجال الثقة بالنفس 2=مجال تركيز الانتباه 3=مجال مواجهة القلق 4= مجال الاستمتاع 5= مجال التحكم والسيطرة الرياضية 6= مجال آلية الأداء

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون ونتائج الجدول (11) تبين ذلك.

الجدول (11) :نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية (ن=125)

الدالة	ر	الطلاقة النفسية		التفاؤل	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
*.00001	.0.75	0.25	2.22	0.63	3.74

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط عالية ووصلت إلى (0.75).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل.

الجدول (12): المتوسطات الحسابية لمستوى التفاضل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية
تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

المتغيرات	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
درجة النادي	ممتازة	3.90	0.60
	اولى	3.92	0.52
	ثانية	3.48	0.53
	ثالثة	3.61	0.74
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	3.91	0.65
	6-10 سنوات	3.61	0.57
	اكثر من 10 سنوات	3.66	0.64
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	3.73	0.72
	دبلوم سنتان	3.75	0.63
	بكالوريوس فأعلى	3.74	0.52

الجدول (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

المتغير المستقل	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية*
درجة النادي	بين المجموعات	3.93	3	1.31	3.43	*0.01
	داخل المجموعات	46.30	121	0.38		
	المجموع	50.24	124			
الخبرة في اللعب	بين المجموعات	2.50	2	1.25	3.19	*0.04
	داخل المجموعات	47.74	122	0.39		
	المجموع	50.24	124			
المؤهل العلمي	بين المجموعات	0.010	2	0.005	0.012	0.98
	داخل المجموعات	50.23	122	0.41		
	المجموع	50.24	124			

• دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) .

يتضح من الجدول (13) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير

المؤهل العلمي. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري درجة النادي، والخبرة في اللعب.

ولتحديد الفروق استخدم اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدولين (14)، و(15) يبينان ذلك.

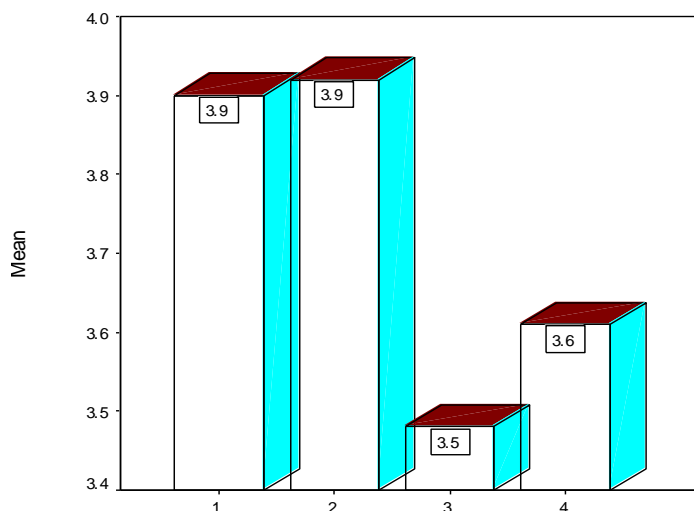
أ- متغير درجة النادي:

الجدول (14) : نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير درجة النادي

درجة النادي	المتوسط	ممتازة	اولى	ثانية	ثالثة
ممتازة	3.90		0.02-	*0.41	*0.28
اولى	3.92			*0.43	*0.30
ثانية	3.48				0.12-
ثالثة	3.61				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الممتازة، وبين لاعبي اندية الدرجة الاولى ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الاولى ولم تكون المقارنات الاخرى دالة احصائياً. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (2).



الشكل (2) : المتوسطات الحسابية للتفاوت تبعاً إلى متغير درجة النادي =1 ممتازة =2 اولى =3 ثانية =4 ثالثة.

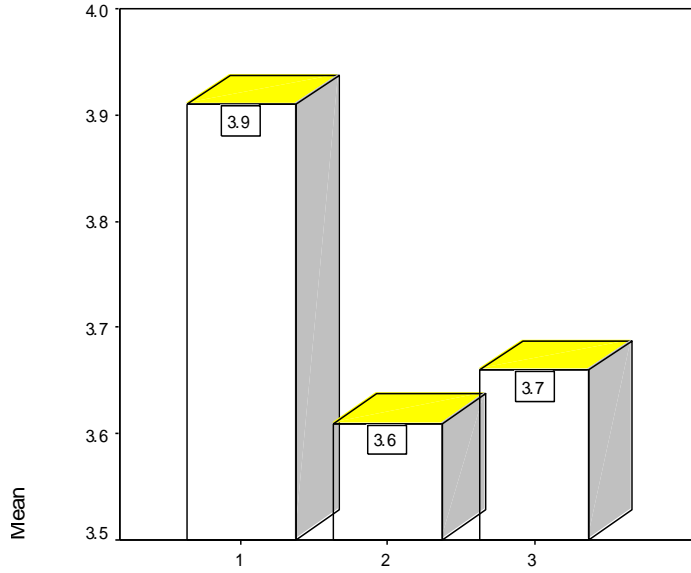
ب-متغير الخبرة في اللعب:

الجدول (15) : نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب

الخبرة في اللعب	المتوسط	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	اكثر من 10 سنوات
5 سنوات فأقل	3.91		*0.30	*0.25
6-10 سنوات	3.61			0.05
اكثر من 10 سنوات	3.66			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$).

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاضل لدى اللاعبين من اصحاب الخبرة (5 سنوات فاقل) واصحاب الخبرة (6-10 سنوات، و اكثر من 10 سنوات) ولصالح اصحاب الخبرة (5 سنوات فاقل)، ولم يكون الفرق دال احصائياً بين اصحاب الخبرة (6-10 سنوات، واكثر من 10 سنوات). وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (3).



الشكل (3) : المتوسطات الحسابية للتفاضل تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب 1= 5 سنوات فاقل 2= 6-10 سنوات 3=اكثر من 10 سنوات

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل.

الجدول (16): المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

المتغيرات	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
درجة النادي	ممتازة	2.23	0.38
	اولى	2.32	0.22
	ثانية	2.17	0.15
	ثالثة	2.13	0.16
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	2.17	0.23
	6-10 سنوات	2.22	0.25
	اكثر من 10 سنوات	2.29	0.28
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	2.19	0.26
	دبلوم سنتان	2.20	0.26
	بكالوريوس فأعلى	2.25	0.24

الجدول (17) : نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق للمستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

المتغير المستقل	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية*
درجة النادي	بين المجموعات	0.71	3	0.23	3.85	*0.01
	داخل المجموعات	7.46	121	0.062		
	المجموع	8.18	124			
الخبرة في اللعب	بين المجموعات	0.23	2	0.11	1.81	0.16
	داخل المجموعات	7.94	122	0.065		
	المجموع	8.18	124			
المؤهل العلمي	بين المجموعات	0.081	2	0.04	0.61	0.54
	داخل المجموعات	8.10	122	0.66		
	المجموع	8.18	124			

• دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) .

يتضح من الجدول (17) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيري الخبرة والمؤهل العلمي. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير درجة النادي.

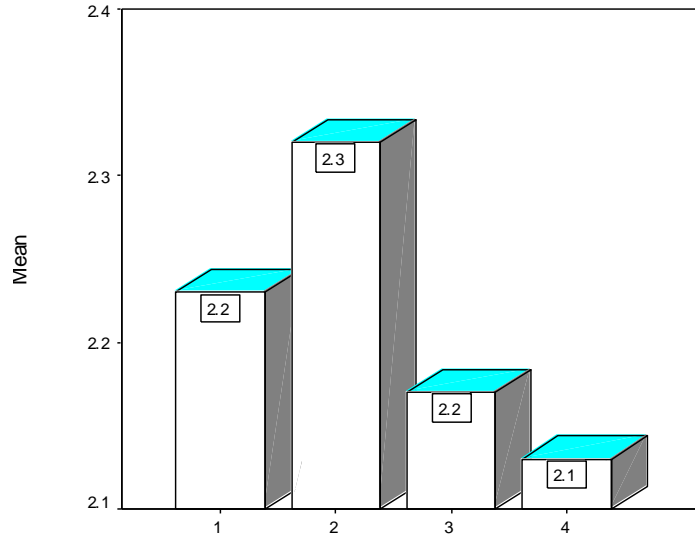
ولتحديد الفروق استخدم اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (18) تبين ذلك.

الجدول (18) : نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي

درجة النادي	المتوسط	ممتازة	اولى	ثانية	ثالثة
ممتازة	2.23		0.08-	0.06	0.10
اولى	2.32			*0.14	*0.19
ثانية	2.17				0.04
ثالثة	2.13				

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الاولى، ولم تكون المقارنات الاخرى دالة احصائياً. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (4).



الشكل (4) : المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير درجة النادي =1 ممتازة
=2 اولى 3=ثانية 4=ثالثة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لتسلسل تساؤلات الدراسة، إضافة إلى الإستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة:

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول (3)، أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.90%)، كذلك أظهرت النتائج أن المستوى كان عالياً على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.72% - 79.20%). والسبب في ذلك من رأي الباحثة زيادة الإهتمام في السنوات الأخيرة في لعبة كرة السلة في فلسطين وتنظيم البطولات بشكل منتظم مما أدى إلى الأقبال عليها من قبل الرياضيين والجمهور مما يلعب دور مهم بالتفاؤل لدى اللاعبين وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (القدمي، 2013)، ودراسة لبوسكي (Lipowski)، (2012)، ودراسة (فليح، 2006) واللذان أظهرت نتائجهما أن مستوى التفاؤل كان عالياً.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجداول (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9) والجدول (10)، والشكل البياني (1) أن المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية عالياً، حيث وصلت

النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.01%)، كذلك أظهرت النتائج أن المستوى كان عالياً في جميع المجالات باستثناء مجال مواجهة القلق كان متوسطاً، وفيما يتعلق بترتيب المجالات جاء بالمرتبة الأولى مجال الأستمتاع (80.16%)، يليه مجال الثقة بالنفس (75.94%)، يليه بالمرتبة الثالثة مجال آلية الأداء (74.49%)، يليه بالمرتبة الرابعة مجال التحكم والسيطرة الرياضية (72.32%)، وبالمرتبة الخامسة مجال تركيز الانتباه (71.60%)، وأخيراً مجال مواجهة القلق (69.56%). وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (جرادات، 2012)، ودراسة (القدومي، والخوaja، 2010)، حيث أظهرت الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية كان عالياً في كافة المجالات.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك كون الفئة المستهدفة في هذه الدراسة تمثل اللاعبين النخبة في فلسطين حيث استهدفت الدراسة لاعبين أعلى درجات اندية كرة سلة في فلسطين (الممتازة، أولى، ثانية، ثالثة)، وهم يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس، والأستمتاع، وتقدير الذات، والدافعية، وتحكم والسيطرة، وآلية الأداء، الأنجاز الرياضي، حيث أشارت دراسة (Jakson، 1996)، إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية والثقة بالنفس والسيطرة، وأيضا أشارت دراسة (Sogeyama، 2005)، إلى وجود تأثير إيجابي لإرتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس والأسترخاء والدافعية.

3- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط عالية ووصلت إلى (0.75)، ولعل السبب في الحصول على مثل هذه العلاقة يعود إلى أن هؤلاء اللاعبين من ذو الخبرة ومن المستويات العالية ويمتلكون مهارات نفسية عالية وقدرة على التحكم والسيطرة، ولديهم ثقة بالنفس، وقدرة تركيز الانتباه، وآلية الأداء، ومواجهة القلق، وايضا درجة عالية من الاستمتاع حسب ما تبين في نتائج الدراسة

الحالية وكل هذا يولد لديهم عامل التفاؤل والاستبشار وتوقع النجاح ويتفق ذلك مع دراسة (رجائي، 2007) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وكل من مستوى الطموح ودافعية الأنجاز وقلق المنافسة الرياضية. ودراسة تورستن وتريفور (Torsten & Trevor)، (2002) التي أظهرت أن تمتع اللاعب بسمتي التفاؤل والحالة المزاجية يؤثران بصورة إيجابية على أداء الرياضي في المنافسات الرياضية.

4- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. وتفسير ذلك من وجهة نظر الباحثة نتيجة تقارب الخبرات الرياضية وتشابه ظروف التدريب من حيث المدربين، والإمكانات، والتسهيلات في الأندية بغض النظر عن المستوى التعليمي للاعبين. بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغيري درجة النادي، والخبرة في اللعب، وأظهرت نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الجدولين (14)، و(15)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الممتازة، وبين لاعبي اندية الدرجة الاولى ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الاولى ولم تكون المقارنات الاخرى دالة احصائيا. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (2)، ويعود زيادة التفاؤل لدى الدرجة الممتازة والاولى من وجهة نظر الباحثة بسبب زيادة النجاح والتقدم المستمر والفوز بالمباريات مما يؤدي الى زيادة التفاؤل والحماس لدى اللاعبين للوصول الى مستويات اعلى والحصول على المزيد من التحفيزات من قبل الأندية والمدربين وزيادة دائرة مشجعهم، وأكدت الدراسات السابقة على أهمية الارتباط الايجابي بين التفاؤل والجوانب الايجابية للنجاح في الحياة والاستقرار مثل دراسة (عبدالخالق، 1998) التي بينت نتائجها وجود

ارتباط إيجابي بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية، والجسمية، والشعور بالسعادة. بينما أندية الدرجة (الثانية، والثالثة) يكون لديهم نوع من الخوف من الهزيمة والشعور بوجود فرق متقدمه عنهم. وفيما يتعلق بمتغير الخبرة في اللعب أظهر الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى اللاعبين من اصحاب الخبرة (5 سنوات فاقل) واصحاب الخبرة (6-10 سنوات، و اكثر من 10 سنوات) ولصالح اصحاب الخبرة (5 سنوات فاقل)، ولم يكون الفرق دال احصائياً بين اصحاب الخبرة (6-10 سنوات، واكثر من 10 سنوات). وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (3). ويعود السبب في ذلك أن اللاعبين في بداية مشوارهم الرياضي يكون لديهم تفاؤل في المستقبل ويريدون الوصول إلى أفضل المستويات ولديهم ثقة في امكانية تطوير قدراتهم في اللعب بينما اصحاب الخبرة الطويلة (6-10 سنوات، واكثر من 10 سنوات) يصبح لديهم خوف من التراجع في مستوياتهم، وخاصة مع تقدمهم بالعمر وكثرة التزاماتهم في الحياة وما تتسم به الرياضة في فلسطين بعدم وجود اعتناء كافي لحياة الرياضي والاهتمام بمشاكلهم التي تواجههم بكافة الجوانب النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والصحية وغيرها. وفيما يتعلق بعدم وجود فروق داله احصائياً بين اصحاب الخبرة (6-10 سنوات، واكثر من 10 سنوات) نتيجة تقارب الخبرات الرياضية وتشابه ظروف التدريب في الأندية بينهما، ولم تتفق هذه النتائج مع دراسة (القدومي، 2013) انه لا توجد فروق في مستوى التفاؤل لدى اللاعبين تبعاً إلى متغير الخبرة.

5- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي؟

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول (17) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيري الخبرة والمؤهل العلمي، وتفسر الباحثة سبب ذلك عدم مراعاة المدربين وأندية كرة السلة في فلسطين الخبرة في الخطط التدريبية وضعف عامل الإنتقاء

الرياضي وعدم الأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية للاعبين مما يؤدي إلى توحيد التدريب لكافة اللاعبين بغض النظر عن الخبرة باللعب، وفيما يتعلق بالمؤهل العلمي هناك ضعف اهتمام الجامعات بفرق كرة السلة لديها وعدم تقديم لهم التسهيلات اللازمة للاستمرار والتقدم سواء من جانب اعباء الدراسة والتحفيزات المعنوية والمالية المقدمة، وكذلك إنعدام التنسيق بين النوادي الرياضية والجامعات ومن خلال ذلك فإن الباحثة تدعو إلى ضرورة الأهتمام والتركيز بشكل أكبر من قبل الأندية والمدربين والجامعات على الأعداد النفسي لجميع اللاعبين، حيث يشير علاوي (1978)، ومانيفيف (Matveyev)، (1980) إلى أهمية الإعداد النفسي للرياضيين ودوره في حسم نتيجة المباريات عند تقارب الفرق واللاعبين في جوانب الإعداد الأخرى وهي البدنية، والمهارية، والخطية.

ويتفق هذا مع دراسة (جرادات، 2012) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في المستوى الكلي للطلاقة النفسية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب إلا على مجال هو مجال تركيز الأنتباه لصالح الخبرات الطويلة.

ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة القدومي والخواجا (2010)، ودراسة سكوت فلتشر (Scott fletcher)، (2003) : في أن متغير الخبرة في اللعب كان له تأثير إيجابي على جميع مجالات الطلاقة النفسية.

بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير درجة النادي، كما أظهرت نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الجدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى ولاعبي (الثانية، والثالثة) ولصالح لاعبي اندية الدرجة الأولى، ولم تكون المقارنات الاخرى دالة احصائياً. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل (4). ويعود السبب في ذلك زيادة مشاركة درجة الأندية الأولى في البطولات ومع الفرق المستويات الجيدة مما يزيد تطورهم وقدراتهم مما يؤثر ايجابياً على الطلاقة النفسية، وتدعو الباحثة إلى زيادة فرص احتكاك اللاعبين مع الفرق الرياضية

المختلفة على المستوى المحلي، والعربي، والدولي أن أمكن لتأثير ذلك في تطوير العوامل النفسية لديهم.

ثانياً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي:

1. ان التفاؤل يعد جزءاً أساسياً عند لاعبي كرة السلة تمنحهم نظرة ايجابية لمواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة التي تواجههم في مسيرتهم الرياضية وتشحن لديهم الامل في التطور والتقدم ولهذا يجب على المدربين الاهتمام بتنميته وتطويره عند لاعبين كرة السلة ضمن خطط علمية وعملية سليمة.
2. ان الطلاقة النفسية ذو اهمية كبيرة لدى رياضيين كرة السلة فهي تنمي لديهم القدرة على اللعب باستمتاع وثقة عالية والقدرة على التحكم والسيطرة الرياضية وتركيز الانتباه ويكون لديهم الالية بالاداء ومواجهة القلق، مما يؤدي الاهتمام به وتنميته على التقدم والتطوير في مستويات لاعبين كرة السلة.
3. ان هناك علاقة ايجابية بين التفاؤل والطلاقة النفسية، فإن توفر التفاؤل لدى لاعب كرة السلة تجعله قادر على تحدي الصعوبات والعمل على الاستفادة منها وبالتالي يكون لديه طلاقة نفسية، وهذا ما اثبتته الدراسة الحاليه بوجود علاقة ارتباطية عالية بين التفاؤل والطلاقة النفسية وصلت إلى (75,0)، لذلك يجب على المدربين والباحثين الاهتمام بدراسة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية والعمل على تنميتهم وتطويرهم.
4. ان حصد التقدم والنجاح والوصول الى المستويات العليا في كرة السلة في فلسطين لا يمكن الى بوجود اهتمام وتأهيل نفسي للاعبين الى جانب مجالات التدريب الاخرى، ووجود طاقم تدريبي مختص يعمل ضمن خطط مدروسة وسليمة.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها اوصت الباحثة بالتوصيات الآتية:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية- فلسطين، ولما لها من تأثير فعال في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.
- 2- الأهتمام بالأعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبين كرة السلة من كلا الجنسين لما له من أهمية في الوصول إلى أعلى المستويات، وخصوصاً عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطئية بين الفرق، يصبح العامل النفسي هو الحاسم للمباريات.
- 3- الأستفاده من نتائج دراسات التفاؤل والطلاقة النفسية في الأنتقاء والأعداد والتوجيه للاعبين كرة السلة.
- 4- زيادة الأهتمام من قبل المدربين والمسؤولين بالأندية في التفاؤل والطلاقة النفسية والعمل على تنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين في كافة الألعاب الجماعية والفردية.
- 5- زيادة الأهتمام من قبل الباحثين بالقيام بالمزيد من الدراسات حول التفاؤل والطلاقة النفسية في المجال الرياضي والتعرف الى طرق تطويرهما وتنميتها.
- 6- ضرورة الأهتمام بدراسة التفاؤل والطلاقة النفسية وعلاقتها بالعوامل النفسية والبدنية والمهارية والخطئية لدى الرياضيين بكافة الألعاب الرياضية ولكلا الجنسين ولمختلف الأعمار للاستفادة منها في تطوير الرياضة في فلسطين.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو عبده، حسن. (2001). *تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة*. بحث منشور، *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، العدد (34). 115-142.
- الخضر، عثمان حمود. (1999). *التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي*. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*. 17(67)، 214-242.
- إسماعيل، أحمد محمد. (2001). *التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى*. *المجلة التربوية*، جامعة الكويت، العدد (60)، المجلد (15). 51-81.
- الأنصاري، بدر بن محمد. (1998). *التفاؤل والتشاؤم-المفهوم-القياس-المتعلقات*. الكويت، جامعة الكويت، الكويت.
- الأنصاري، بدر بن محمد. (2001). *تقنين مقياس التوجه نحو الحياة*. بحث منشور، الندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العالم الإسلامي، الجمعية اليمنية للصحة النفسية، اليمن.
- الأنصاري، بدر محمد، وكاظم علي مهدي. (2008). *قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* (كلية التربية جامعة البحرين)، 9(4)، 109-131.
- الجهوري، خليفة سيف. (2004). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- الحوري، عكلة، ومسلم ابراهيم. (2007). *التفاؤل وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مدربي دوري النخبة بكرة القدم*. *مجلة ديالي الرياضية*، كلية التربية الرياضية، المجلد (7)، العدد (2)، 277-293. جامعة ديالي، العراق.

- الخيكاني، وآخرون. (2006). *الطلاق النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات للاعبين الكرة الطائرة في العراق*. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، جامعة بابل، العراق، ص1-11.
- السوداني، أنور. (2005). *مستويات الإحباط والتحمل النفسي لدى معلمي المدرسة الابتدائية وعلاقتها بالتشاؤم والتفاؤل لديهم*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
- السيد، عمرو أحمد. (2001). *تقنين مقياس الطلاق النفسية للرياضيين*. رسالة غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- السليم، هيله عبدالله، (2006)، *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود*. رسالة غير منشورة في الآداب وعلم النفس كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- العجيلي، محمد سالم سعيد. (2005). *الطلاق النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا*. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. جامعة المينا.
- العيتي، ياسر، (2003)، *الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة*. دمشق، دار الفكر المعاصر.
- القدومي، عبد الناصر. (2013). *مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية*. (بحث مقبول للنشر)، مجلة الدراسات للعلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- القدومي، عبد الناصر. والخوaja احمد. (2010). *الطلاق النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين*. ملخصات المؤتمر الرياضي الاول، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

- المصطفى، عبد العزيز. (1996). *المشكلات التي تواجه مدربي اتحاد ألعاب القوة بأندية المملكة العربية السعودية*. مجلة الدراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، الأردن، عمان، ص130.
- المرسي، منى مختار. (2004). *الروح المعنوية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنيا*. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط. العدد(18)، الجزء الثاني، مارس، ص164-187.
- اليحفوفي، نجوى. (2002). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية-الديموغرافية لدى طلاب الجامعة*. مجلة علم النفس، 16(62)، 132-150.
- اليحفوفي، نجوى، والأنصاري، احمد. (2005). *التفاؤل والتشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين*. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 33(2)، 313-336.
- بلعيد عبد السلام الهادي. (2004). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهومى الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة المرقب، ليبيا.
- جرادات، أحمد سمير أحمد. (2012). *العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- جعفر، هدى. (2006). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل*. دراسات نفسية، 16(1)، 83-111.
- راتب، أسامة كامل. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- راتب، أسامة كامل. (2000). *تدريب المهارات النفسية*. تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (1995). *علم نفس الرياضة*، د القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- رجائي، محمود. (2007). *التفاؤل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز*. بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- رضوان، سامر. (2001). *الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطيه مقارنة*. مجلة العلوم التربوية والنفسية (كلية التربية جامعة البحرين)، 2(1)، 13-48.
- زهران، أحمد سعيد. (2008). *خصائص الطلاقة النفسية للاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو*. بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد الرابع والخمسون.
- صبحي، سيد. (1984). *التفاؤل والتشاؤم*. المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين، القاهرة.
- صدقي، نور الدين محمد. (2004). *علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد- القياس)*. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث ، مصر.
- عبد الخالق، أحمد. (2000). *التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية*. مجلة علم النفس، العدد 56، السنة 14، الهيئة الرسمية العامة للكتاب، القاهرة.
- عبد الخالق، احمد. (1998). *التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت: دراسة عامليه*. دراسات نفسية، 8(3-4)، 361-374.
- عبد الخالق، احمد، والأنصاري، بدر. (1995). *التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية*. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (25-27 ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبد الخالق، احمد. (1996). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المجيد، محمد عبد العزيز. (2005). *الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقى الميدان والمضمار*. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- علي، زهير يحيى. صالح، محمد خيرى. (2012). *علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، بحث منشور. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، المجلد (12)، العدد (1)، ص610-635.*
- علاوي، محمد حسن. (1992). *علم التدريب الرياضي. دار المعارف. القاهرة. مصر.*
- علاوي، محمد حسن. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.*
- علاوي، محمد حسن، (1978)، *علم النفس الرياضي. الطبعة الثانية، دار النهضة، القاهرة، مصر.*
- علاوي، محمد حسن. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.*
- فليح، زينب حسن، (2006)، *التفاؤل وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.*
- محمد، إيمان عبدالله زيد. (2009). *الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع الجامعات الثامن بجامعة المنوفية. بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد السابع والثلاثون.*
- محمد، علي حسين. علي، فراس محمود. جرجيس، سعد بهنام. (2010). *تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الإنجاز. مجلة الرافدين الرياضية، المجلد (16)، العدد (55)، العراق.*
- محيسن، عون. (2012). *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم الإنسانية، 20(2). 53-93.*
- مراد، صلاح. (2001). *أنماط التعليم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 11(32)، 4-11.*

- نافع، نشوى محمود، (2006). *الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافع للإنجاز ومستوى أداء ناشئات الجمباز الإيقاعي*. بحث منشور، *المجلة العلمية الرياضة علوم وفنون*، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد الرابع والعشرون، العدد الثالث.
- نصرالله، نوال خالد حسن. (2008). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdel-Khalek،A، & Laster.D.(2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. **International Journal of Social Psychiatry**. 52(2)، 110-126.
- Adam R. Nicholls ،Remco C.J. Polman، Andrew R. Levy،& ،Susan H. Backhouse.(2008). Mental toughness، optimism، pessimism، and coping among athletes. **Personality and Individual Differences** ، 44 ،1182-1192.
- Anderson، G، (1996)، The benefits of Optimis: a meta-analytic peuiw of the life proentaltion test. **Personality & individual Differences** 21.
- Bensing، J. and Ridder، D. (2003)، Is optimism and pessimism sensitive to the anxiety and stress. **Coaching Record**، 14، 620-632.
- Carver، C. and Scheier، M، (2002). The hopeful optimist، **Psychological Review**، 16. 212.
- Chon، P، (1996)، **An exploratory study on peak performance Golf the sport psychologist**، 5، 1، 14.

- Csikzentmihalyi, M. (1990). **Flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper & Rowe.
- Cox, R. (2002), **Sport psychology**, Concepts and Application.4th ed. Brown Inc. 256-262.
- Doganis, G. Iosifidou, P. & Vlachopoulos, S. (2000), Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale. **Perceptual and Motor Skills**. 91(3 Pt 2). 1231- 1240.
- Fontanie, K., and Wagnor, H. (2002), Optimism, pessimism and perceived control in sport. **FEPSAC**, 9, 202-208.
- Gustafsson H, Skoog T.(2012). The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. **Anxiety Stress Coping**. 2012 ;25(2),183-99.
- Jackson, S. A. (1996). Towards a conceptual understanding to the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 67(1), pp 76-90.
- Jackson, S.A. Factors.(1995). Influencing the Occurrence of Flow Elite Athletes. **Journal of Applied Sport State Psychology**.
- Jackson,S.A.,& Marsh, H.W.(1996).Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale **Journal of Sport & Exercise Psychology**,18, pp17-35.
- Jackson,S.A.,& Eklund, R.C.(2002). Assessing flow in physical activity: The flow stat scale-2 and dispositional flow state scale-2. **Journal ofSport & Exercise Psychology**,24,pp 133-150.

- Jean Fournier, Patrick Gaudreau, Pascale Demontrond-Behr, Jerome Visioli, Jacques Forest and Sue Jackson. (2007), French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. **Psychology of sport and Exercise**. 8, pp 879-916.
- Julia Schuler, Sibylle Burnner, (2009), The rewarding effect of **experience on performance in a marathon race**. University of Zurich, Switzerland.
- Lipowski M.(2012) Level of optimism and health behavior in athletes. **Med Sci Monit**. 2012;18(1).39-43.
- Loehr, J. (2002). Mental toughness training for sport, 2nd ed, Penguin Book. USA. Inc. 244.
- Matveyev, L. (1980). **Fundamentals of sports Training**. Progress publishers. Moscow.
- Mika, K, Marko, E, Archana, S,Jussi.V, Hans, H, & Jaana, P.(2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. **Health Psychology**, 24(4), 413-421.
- More, M.(1992), **Dynamic Optimism: An Extropian Cognitive Emotional Virtue**. Retrieved May, 30. 2007, From. <http://www.maxmore.com/Optimism>
- Nektarios A, Susan A, Yannis Z, Konstantinos K. (2006), Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow, **Journal of the Sport Psychologist**, 21 (4) December, Human Kinetics, U.S.A. in internet.

- Peterson. C.(2000). The future of optimism. **American Psychologist**, 55(1),44-55.
- Randall A. Gordon.(2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. **Psychology of Sport and Exercise**, 9 ,336-350.
- Robert, N et at. (2001). **The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states**, hand book of sport psychology John Wiley & Sons ine. 2 ed.
- Scheier M. and Carver, C. (1985). **Optimism coping and health assessment and implications of generalized outcome expectancies** **Health Psychology**.
- Scott,F .(2003). Examining the relationship between flow and psychological constructs established in the coding process, Book of abstracts, **European congress of sport psychology Copenhagen 22-27 July, P 60**.
- Schinke & Peterson (2002), Enhancing the Hopes and Performance of Elite Athletes Through Optimism Skills, **Journal of Excellence**-Issue No. 6,36-47.
- Singer, J. (2002), The traffic of optimism in sport success, **Coaching Inquiry**, 16, 278-296.
- Stephanie A Venne, Patricia Laguna, Stephan Walk, Kenneth Ravizza (2006), Optimism Levels Among Collegiate Athletes and Non-Athletes, **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, Volume: 4, Issue: 2, Pages: 182-195.

- Sugiyama, T & Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes, **Perceptual and Motor Skills**, 100, 969-982.
- Taylor, S., Kemeny, M., Aspinwall, L. (1992), Optimism, coping, psychological distress and high-risk sexual behavior among men at Risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS) **Journal of Personality & social psychology**.
- Torsten Norlander and Trevor Archer (2002), Predicting Performance In Ski and Swim championships: Effectiveness of Mood, Perceived Exertion, and Dispositional optimism. **Perceptual and Motor Skills**: Volume 94, Issue, pp. 153-164.
- Weinstein, N. (1980): Unrealistic Optimism about Future Life events. **Journal of Personality and Social Psychology**, vol 39. No (5). Pp 806-820.
- Willis, J. and Campbell, L. (1998). **Exercise psychology**, Champaign, IL: Human kinetics, 89.
- Wilson, G., Roglin, W. and Pritchard, M. (2002), Optimism, pessimism and precompetition anxiety among college athletes, **Coaching Record**, 12, 250-269.

الملاحق

الملحق رقم (1) أدوات الدراسة

الملحق رقم (2) كتاب تسهيل مهمة الباحثة لاتحاد كرة السلة

الملحق (1): أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة اللاعب المحترم:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية - فلسطين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، يُرجى الاستجابة وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، علماً ان المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام

الباحثة

عائشة شنتية

البيانات الشخصية:

يُرجى وضع إشارة (X) فيما ينطبق عليك:

1- درجة النادي:

ممتازة () أولى () ثانية () ثالثة ()

2- الخبرة في اللعب:

5 سنوات فأقل () 6-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

3- المؤهل العلمي:

ثانوية عامة فأقل () دبلوم سنتين () بكالوريوس فأعلى ()

اولا: مقياس التفاؤل:

يرجى وضع إشارة (X) على يسار كل عبارة فيما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	الدرجة			
		عالية جدا	عالية	متوسطة	منخفضة جدا
1	تبدو لي الحياة جميلة.				
2	اشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا.				
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا.				
4	انظر إلى المستقبل على انه سيكون سعيدا.				
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل.				
6	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة.				
7	ستكون حياتي أكثر سعادة.				
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.				
9	أرى أن الفرج سيكون قريبا.				
10	أتوقع الأفضل.				
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور.				
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة.				
13	إن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا.				
14	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.				
15	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم.				

ثانيا: مقياس الطلاقة النفسية:

يرجى وضع إشارة (X) على يسار كل عبارة فيما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
2	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة			
3	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
4	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
5	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
6	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
7	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
8	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
9	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
10	يتميز أدائي بال إتقان والدقة في المنافسة			
11	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
12	أشعر بأنني مرتبك في المنافسة			
13	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المنافسة			
14	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
15	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
16	أشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
17	يقلقني أداء الآخرين في مستوى أدائي			
الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
18	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
19	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
20	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المنافسة			
21	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة			
22	لدي القدرة على ضبط النفس			
23	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري			
24	أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			

			نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	25
			أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور	26
			أنتظر المنافسة بشوق ورغبة	27
			لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين	28
			أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	29
			لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	30
			يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي	31
			أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين	32
			يسهل استنارتي في مواقف الأداء الصعبة	33
			أدائي المهاري يفتقد إلى الدقة في المنافسات الهامة	34
			أثق في تحقيق أهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة	35
			أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	36
			أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	37
درجة الموافقة			الفقرات	الرقم
كبيرة	متوسطة	قليلة		
			أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	38
			لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	39
			أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها في المنافسة	40
			أشعر أن تركيزي يكون ضعيفا في بداية المنافسة	41
			أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	42
			أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	43
			أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة	44
			يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسة	45
			يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	46
			أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في المنافسة	47
			أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	48
			أحسن التصرف في اللحظات الحرجة من المنافسة	49
			أنا واثق من أدائي الجيد	50
			صياح الجمهور يشتت انتباهي	51
			أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	52
			أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	53
			أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	54
			لدي المقدرة على تحقيق أفضل أداء في المنافسة	55

			أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	56
			أشعر بأن جسدي متوتر	57
درجة الموافقة			الفقرات	الرقم
كبيرة	متوسطة	قليلة		
			أشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك أو المنافسة	58
			لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	59
			أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية	60
			تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	61
			أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	62
			لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	63
			أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	64
			أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	65
			أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتائج في صالح المنافس	66
			أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافس	67
			أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة	68
			أخشى التعرض للمهزيمة من منافس ضعيف	69
			أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة	70
			أستطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	71
			يسهل علي التركيز لتحقيق أهدافي في المنافسة	72

الملحق (2): كتاب تسهيل مهمة الباحثة

An-Najah
National University
Faculty of Physical Education

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

الرقم: 172 ك ر / م / 2013

التاريخ: 2013/7/15

السيد رئيس اتحاد كرة السلة المحترم

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة عائشة فتحي نيب شتية

الطالبة المذكورة أعلاه هي إحدى طالبات برنامج الماجستير في التربية الرياضية، وتقوم بإجراء دراسة بعنوان " العلاقة بين النفاثات والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية / فلسطين ". لذا يرجى مساعدة الطالبة في التعميم على الأندية للتعاون معها في جمع البيانات.

علماً بأنها ستستخدم فقط من أجل البحث العلمي.

شاكرين حسن تعاونكم

عميد كلية التربية الرياضية



نابلس - ص.ب. 707 - هاتف 2345113/0/6/7، فاكس 23450982 (09)(970)، فاكس 23450982 (09)(970)
Nablus - P.O.Box 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982
Web Sit: www.najah.edu

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Relationship Between Optimism and Psychological Flow
State Amongst Basketball Players in The West Bank-
Palestine**

By

Aisha Fathi Deeb Shtaya

Supervised

Prof. Abdel Naser Qadumi

Dr. Walid Khanfar

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

2013

**The Relationship Between Optimism and Psychological Flow State
Amongst Basketball Players in The West Bank-Palestine**

By

Aisha Fathi Deeb Shtaya

Supervised

Prof. Abdel Naser Qadumi

Dr. Walid Khanfar

Abstract

The study aimed to determine the level of optimism and psychological flow state amongst basketball players in the West Bank, and the relationship between them. In addition, to determine the differences in the level of optimism and psychological flow state amongst basketball players in the West Bank, according to degree of the club, playing experience, and qualification variables.

The study was conducted on a sample of 125 players from different grades of the basketball in the West Bank, representing (18%) of the population of the study, to measure the optimism (Abdul Khaliq (1995) 15 items scale was used, and in order to measure Ratib, Mursi and sayed. (2004) scale was used. In order to answer questions of the study means, percentages, standard deviation, Pearson correlation, analysis of variance (One Way ANOVA), and (Tukeys Test) post-hoc test were used.

The study revealed the following results:

- The level of optimism amongst basketball players in the West Bank was high where the percentage of response reached (74.90%).

- The level of psychological flow state amongst basketball players in the West Bank was high where the percentage of response reached (74.01%). The level of psychological flow state were high in all domains except the anxiety responses was moderate, and the highest was for enjoy domain (80.16 %), and the lowest level was the face of concern domain (69.56%).
- There were significant differences in the level of optimism for the players clubs Premier League and players in the (second, third) degree in favor of players clubs Premier League, and between the players first division clubs and players (second, third) in favor of the players first division clubs.
- There were a positive relation between optimism and psychological flow state for the basketball players in the West Bank at the level of significance ($= 0.05$) since the correlation coefficient was high as it reached (0.75).
- There were a significant differences in the level of optimism among the players between (5 years or less) and (6-10 years, and more than 10 years) of playing experience in favor of (5 years or less).
- There were a significant differences in the psychological flow state, between first division (second and third) clubs in favor of the players first -class clubs.

based on the findings of the study the researcher recommended several recommendations, including:

1. Psychological attention to the numbers long and short-term basketball players from both sexual because of its importance in reaching the highest levels, especially when the convergence of physical abilities, skills and tactical, a psychological factor becomes crucial one in determine the results of matches.
2. Need to focus on study optimism and their relationship to psychological factors , physical and mental skills and tactical in athletes in all sports and both sexual and various ages in Palestine.

Key words: Optimism, Psychological Flow State , Basketball, West Bank