

ظاهرة القلق النفسي وأثرها على مستوى أداء لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة بكلية التربية

الرياضية في تنفيذ الإرسال

تقدم به

م.د. سعاد سعدي جابر

وزارة التربية - تربية الرصافة 2

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على ظاهرة القلق النفسي وأثرها على مستوى اداء لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية في تنفيذ الارسال. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث. إذ اشتملت عينة البحث على (15) لاعبة وهو العدد الكلي للاعبات الكرة الطائرة في هذه المرحلة وقد تم اختيار ثلاث لاعبات من غير مجتمع عينة البحث ومن المرحلة الثالثة لاجراء التجربة الاستطلاعية. وقد استنتجت الباحثة بأن هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بكرة الطائرة في تنفيذ مهارة الارسال.

The Phenomenon of Psychological ten Sion with it's in flnenceton the level of the Players of volleyball team. At the fourth stage in the athletic aducation collage

Abstract

The purpose of this research is to know about the phenomenon of psychological ten sion with it's fluence on the level of the players of Vollyball team at the fourth stage in the athletic education collage in carringout of saveing ball.

There searcher used experimental method because it's suitable for the method nature.

The test of the method contained (15) players, it is the full count of volleyball team players in this stage.

The researcher chose three players from another socretly out of the research test and from the thied stage to fulfill (do) this exploration method.

The researcher deduced that there are moraldi ffrences in the dimensiom of the test forexperimntal group in volleyball team in fulfillment of saveing skill.

الباب الأول

1- مقدمة البحث وإجراءاته الميدانية

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن علم النفس من العلوم الحديثة التي أصبحت أساس جوهر التفاهم للعديد من المشكلات التربوية والصحية والاجتماعية والرياضية. وقد مر علم النفس بكثير من المراحل حيث أصبح علماً مستقلاً يعتمد على المنهج العلمي في الوصول إلى الحقائق ولذلك يستخدمه المدرب الرياضي للحصول على الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات الذي يسعى إليها التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية التي تحققها⁽¹⁾.

والقلق النفسي الرياضي يعد بمثابة انذار وإشارة لتهيئة كل قوى الفرد النفسية سواء الرياضية ام البدنية ومحاولة الدفاع عن الانا الأعلى (الذات) وان زيادة مدته او ارتفاعه عن المستوى الطبيعي يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي التي لها آثار واضحة مباشرة على سلوك واداء اللاعبين وللقلق النفسي الرياضي أنواع منها حالة ما قبل المنافسة وحالة قلق المنافسة وان هذه الحالات تؤدي للاعب إلى ظهور اعراض نفسية وفسلجية والنتائج المتوقعة لهذا اللاعب وبما قد يتأثر بهذه الاعراض ومنها الخوف من الفشل والاحساس بعدم الكفاءة.⁽²⁾

ان لعبة الطائرة من الأنشطة التي تتطلب اعداد بدني ومهاري ونفسي طويل المدى حيث تظهر اللعبة المواقف الانفعالية التي تتعرض لها اللاعب في ساحة الملعب نتيجة لاختلاف طبيعة الأداء لكل لاعبة عن الأخرى . وكذلك شعور اللاعبات بعبء نفسي يمثل تركيز المشاهدين او الطلبة الزملاء والحكم عليهن اثناء أدائهن واحساسهن بالمسؤولية الفردية يتم تقييم اداء اللاعبات وفق ما تقوم به اللاعب من الأداء . ان كل هذه العوامل أو بعضها قد تعمل على زيادة القلق النفسي لدى اللاعبات اللاتي يمارسن لعبة الكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :

يعتبر انفعال القلق من الظواهر النفسية الهامة التي تلعب دوراً واضحاً في التأثير على مستوى اداء الفرد الرياضي . حيث يرى بعض الباحثين ان القلق يلعب دوراً هاماً لدى اللاعبات الرياضيات فقد يؤثر على أدائهن بصورة ايجابية تدفعهن إلى بذل المزيد من الجهد او بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء . وترى الباحثة ان ظاهرة القلق النفسي في المنافسات في مجال الكرة الطائرة لم تتل الحظ الوافر في البحث العلمي وهذا ما ادى الباحثة إلى دراسة هذه الظاهرة في الوقت الذي بدأ الاهتمام بها عالمياً ومن ممارسة الباحثة للعبة الكرة الطائرة وكذلك مشاهداتها للعبة الكرة الطائرة والاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع التي تخص اللعبة لاحظت من الضروري دراسة علاقة القلق النفسي بمستوى أداء لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية .

(1) محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف القاهرة ، 1971 ، ص 15 .
(2) محمد جسام عرب ، موسوعة العلوم النفسية والتربية البدنية ، ط 1 ، مطبعة الضياء ، النجف ، 2012 ، ص 330 .

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى ما يلي :

- التعرف على علاقة القلق النفسي بمستوى اداء الارسال في لعبة كرة الكائنة لدى اللاعبين في المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية .

1-4 فروض البحث :-

- وجود علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين القلق النفسي ومستوى اداء الارسال في لعبة الكرة الطائرة لدى اللاعبين في المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية .

- وجود علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير الارسال ولصالح الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :-

1. المجال الزمني : اجري هذا البحث للفترة من 2012/1/11 ولغاية 2012/4/9 .
2. المجال المكاني : القاعة الداخلية للاعبين الرياضية في كلية التربية الرياضية .
3. المجال البشري : مجموعة من لاعبين الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية 1-6

التعريف والمصطلحات

1. القلق : يلعب القلق دوراً هاماً لدى الرياضي فقد يكون القلق قوة دافعة ايجابية ويطلق عليه القلق الميسر أو قوة دافعة سلبية ويطلق عليه القلق المعوق .
2. القلق : المعوق : يسهم في اعاقه اداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه ويطلق عليه قوة دافعة سلبية (1) .
3. القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف مثل قلق الطالبات في الامتحان نهاية العام وقلق اللاعب قبيل المنافسات الرياضية .
4. لعبة الكرة الطائرة : من الالعاب الرياضية الجماعية والشعبية التي اخذت موضوع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم فضلاً عن تطورها الفني والخططي والاعداد النفسي والنظري (2) .

(1) ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1989 .

(2) سعد حماد : الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، ط2 ، عمان ، مطبعة الزهران ، 2009 .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الانفعالات

ان الانفعالات حالة تنبيه داخل الكائن الحي لها مكونات فسيولوجية ومعرفية تتسم باحساسات وسلوك تعبيرى معين وهي تنتزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها .

الخوف

ان الخوف يتضمن تينها للفرع السمبثاوي من الجهاز العصبي الابرادي (سرعة ضربات القلب ، سرعة التنفس ، العرق الغزير ، زيادة شدة العضلات) وإدراك الخائف ان هناك نوعاً من التهديد في البيئة واعتقاد الشخص بأنه يواجه خطر ما .

والخوف مثل أي انفعال آخر يسير في ثلاث مراحل هي مرحلة الإدراك ومرحلة النزاع ومرحلة التعرف ، فعند إدراك الفرد للمثير الخارجي الذي يهدد كيانه بالخطر تبدأ عنده حالة نفسية وجدانية معينة ثم يأتي بعد ذلك حدوث تغييرات فسيولوجية داخلية ثم تصرفات خارجية كالجري أو الاستغاثة.⁽¹⁾

2-1-2 القلق

وهو انفعال انساني أساسي يعرف بانه " انفعال غير سار وشعور بتهديد قيم الفرد وعدم الراحة او الاستقرار مع الاحساس بالتوتر والشد وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالباً يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطر حقيقي وان الفرد الذي يعاني من القلق النفسي ويستجيب له غالباً كما لو كان ضرورة ملحة او موقف يصعب مواجهته.⁽²⁾

2-2 الدراسات المشابهة :

دراسة الدكتور لطفي محمد كمال الموسومة (القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم) وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية 1984 يعتبر القلق من الظواهر الفسيولوجية الهامة التي تلعب دوراً مهماً وحيوياً في التأثير على اداء اللاعبين ، حيث يرى محمد علوي ان القلق يلعب دوراً هاماً لدى اللاعبين الرياضيين فقد يؤثر على ادائهم بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد او بصورة سلبية تسهم في اعاقه الاداء . وقد استخدم الباحث عينة عمرية مثلت مجتمع كرة القدم للناشئين من بعض الاندية المصرية وتوصل الباحث الى النتائج التالية :

1. عدم وجود فروق دالية احصائية بين القلق كسمة والقلق كحالة لدى عينة البحث.
2. وجود فروق دالية احصائية بين خطوط اللعب (مراكز اللعب) في بعض المتغيرات (قلق الحالة) ضغط الدم للانقباض .

(1) عبد العزيز الفوس ، محمد عبد الظاهر الطيب ، مخاوف الاطفال ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، مكتبة الانجلو بمصر ، 1991 .
(2) سعد حماد : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط2 ، عمان ، مطبعة الزهران ، 2006 ، ص56 .

مهارة الإرسال

تعتبر مهارة الإرسال أحد المهارات الهجومية في الكرة الطائرة والتي من خلالها يستطيع اللاعب تحقيق نقطة مباشرة أو يستطيع توجيه الكرة إلى المكان المناسب والإرسال ليس عبور الكرة فوق الشبكة فحسب وإنما اداء المهارة بطريقة جيدة ودقيقة يرعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد بسقوط الكرة فضلاً عن اختيار نوع الإرسال الذي يسهم في الحصول على نقطة او جعل الارسال من للتأثير في قاع الفريق المنافس. (1)

2-1-3- أنواع الارسال في الكرة الطائرة

1. الارسال المواجهة الامامي من الأسفل
2. الارسال المواجهة الامامي من الأعلى .
3. الارسال الجانبي من الأسفل .
4. الارسال الخطاف الهوك .
5. الارسال المنموج .
6. الارسال الساحق من القفز. (2)

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

لقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث والعمل على حل مشكلاته .

3-2 عينة البحث

لقد اختارت الباحثة عينة عمدية من لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن 15 لاعبة هو العدد الكلي للاعبات الكرة الطائرة في هذه المرحلة .

3-3 ادوات البحث

لقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1. المصادر والمراجع .
2. فريق العمل (*).
3. الاستمارة الاستبائية لجمع المعلومات الضرورية .
4. ملعب للكرة الطائرة .

(1) سعد حماد : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط2 ، عمان ، مطبعة الزهران ، 2006 ، ص56 .

(2) عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1997 ، ص55 .

(* فريق العمل : علاء عبد الصاحب ، ساجد علاء ، علي عبد الله .

5. كرات طائرة عدد 3 .

3-4 خطوات إجراء البحث

بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من المصادر والمراجع التي تهتم لعبة الكرة الطائرة تم تصميم استمارة استبائية مقننة قد استخدمت من قبل محمد حسن علاوي تضمن مجموعة من المتغيرات قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الاساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص(*) في مجال علم النفس والكرة الطائرة في الكلية لغرض تقييمها موضوعياً وابداء بعض الملاحظات الضرورية عليها واختيار بعض المتغيرات التي تناسب مستوى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الرابعة .

3-4-1 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتجربة استطلاعية بتاريخ 2012/1/4 على ثلاث لاعبات من غير مجتمع عينة البحث ومن المرحلة الثالثة وذلك للتأكد من صلاحية المتغيرات ومعرفة المعوقات والصعوبات التي تظهر والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية وقد تم إعادة الاختبار على نفس المجموعة بعد ثلاثة ايام بتاريخ 2012/1/7 وإجراء اختبار اداء مهارة الإرسال .

تصحيح محتوى الاختبار

يحتوي الاختبار على 10 متغيرات في اتجاه القلق الذي يساهم من الارتفاع بمستوى الأداء وهذه الأرقام 1-6-8-9-12-13-14-15-17-20

وعند تصحيح هذه المتغيرات تمنح درجاتها كما يلي :

5 درجات لعبارة دائماً - 4 درجات لعبارة غالباً

3-2 درجات لعبارة أحياناً - 2 درجتان لعبارة نادراً ودرجة واحدة لعبارة أبداً

كما يحتوي الاختبار على 10 متغيرات في اتجاه القلق المعوق وهذه الأرقام 2-3-4-5-7-10-11-16-18-

19 وعند تصحيح هذه المتغيرات تمنح درجاتها كما يلي

درجة واحدة لعبارة دائماً - ودرجتان لعبارة غالباً

3-2 درجات لعبارة أحياناً - 4 درجات لعبارة نادراً

5 درجات لعبارة أبداً

(*) الأساتذة والخبراء
محمد حسام عرب - علم النفس
عمر عادل - علم النفس
سامي كاظم - الكرة الطائرة
حمد عفات - الكرة الطائرة / تأهيل معاقين

التعليمات الخاصة بالمتغيرات

- اقرئي عبارة بعناية وضعي علامة (√) في المربع المخصص الذي يناسبك .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة . وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- ضعي علامة واحدة امام كل متغير ولا تترك عبارة بدون إجابة .

3-5 اختبار الإرسال

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الإرسال بالكرة الطائرة .

مواصفات الأداء : تقف اللاعبة في منتصف خط النهاية ، تقوم بتنفيذ خمسة محاولات للإرسال إلى الملعب المخطط يتم جمع النقاط التي تسقط فيها الكرة فان مجموع الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي عشرون درجة تحتسب محاولة إذا استقرت الكرة في الشبكة أو خارج الملعب

1.	-		2
	3	4	
	5	6	
	1.5		
	6		

3-6 الوسائل الإحصائية

1. النسبة المئوية
2. الوسط الحسابي
3. الأوساط الحسابية المرجحة
4. الانحراف المعياري
5. قيمة ك ستودنت

الباب الرابع

جدول رقم (1) يبين حالة المتغير والنسبة المئوية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء

المتغيرات	دائماً	غالباً	النسبة المئوية	احياناً	نادراً	النسبة المئوية	ابداً	النسبة المئوية
1	3	3	%20	5	2	%13,33	2	%13,33
القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة								
2	2	2	%13,33	5	2	%13,33	4	%26,66
كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات								
3	1	2	%6,66	1	3	%20	8	%53,33
عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة اثناء المنافسة								
4	1	1	%6,66	1	6	%40	6	%40
عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.								
5	صفر	1	%6,66	1	2	%13,33	11	73,33
عندما أكون عصبياً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فانه لا يستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة.								
6	9	4	%60	1	1	%6,66	صفر	-
عندما اشعر قبل المنافسة بانني قلق وخائف فانه يستطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة.								
7	1	1	%6,66	2	5	%33,33	6	%40
اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى								
8	3	6	%20	4	1	%6,66	1	%6,66
تظهر اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.								
9	10	3	%66,66	2	صفر	-	صفر	-
عندما نصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فانه أجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.								
10	صفر	صفر	-	1	5	%33,33	9	%60
قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة.								
11	1	1	%6,66	2	4	%26,66	7	%46,66
القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة.								
12	8	5	%53,33	2	صفر	-	صفر	-
في المنافسات الهامة اشعر بانني استطيع الأداء بأفضل قدراتي.								
13	3	2	%20	9	1	%6,66	صفر	-
إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء اثناء المنافسة.								
14	4	6	%26,66	4	1	%6,66	صفر	-
احساسني بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.								



15	قد أكون عصيباً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة .	2	%13,33	9	%60	2	%13,33	2	%13,33	2	صفر	-
16	عندما يظهر علي القلق والخوف قبل المنافسة فأنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية .	صفر	-	صفر	-	1	%6,66	13	%86,66	1	%6,66	-
17	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) لذوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد علي زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة .	6	%40	6	%40	2	%13,33	1	%6,66	صفر	-	-
18	مستوى ادائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى ادائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها .	صفر	-	1	%6,66	1	%6,66	5	%33,33	8	%53,33	-
19	عندما يخطرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فأنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة .	صفر	-	صفر	-	صفر	-	8	%53,33	7	%46,66	-
20	قبل المنافسة الهامة أشعر باتني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة .	9	%60	4	%26,66	2	%13,33	صفر	-	صفر	-	-



يبين الجدول (1) مجموع تكرارات افراد العينة والنسبة المئوية لجميع المتغيرات حيث كانت عدد التكرارات في المتغير الأول في دائماً 3 وبنسبة مئوية 20 أما في غالباً فكان 3 تكرارات وبنسبة مئوية 20% أما في احياناً 5 تكرارات وبنسبة مئوية 33,33 ما في نادراً 2 وبنسبة مئوية 13,33 اما في ابدأ تكراران وبنسبة مئوية 13,33 .

اما في المتغير الثاني فكانت عدد التكرارات على التوالي 2 - 2 - 5 - 2 - 4 وبنسبة مئوية 13,33 - 13,33 - 26,66 - 33,33 - 33,33 .

اما في المتغير الثالث فكان عدد افراد العينة موزعة على التوالي واحدة في دائماً وبنسبة مئوية 6,66 وفي غالباً عدد اثنان وبنسبة مئوية 13,33 وفي احياناً تكرار واحد وبنسبة مئوية 6,66 اما في نادراً فكان عدد افراد العينة 3 وبنسبة مئوية 20 اما في ابدأ فكان عدد افراد العينة 8 وبنسبة مئوية 53,33 .

اما في المتغير الرابع فكان عدد افراد العينة على التوالي 1 - 1 - 6 - 6 - 6 وبنسبة مئوية 6,66 - 6,66 - 6,66 - 40 - 40 .

اما المتغير الخامس فكان عدد افراد العينة على التوالي صفر - 1 - 1 - 2 - 11 وبنسبة مئوية صفر - 6,66 - 6,66 - 13,33 - 73,33 .

اما المتغير السادس فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 9 غالباً واحياً 1 ونادراً واحد وابدأ صفر وبنسبة مئوية على التوالي 60 - 26,66 - 6,66 - 6,66 - صفر .

اما المتغير السابع فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً واحد غالباً واحد احياناً اثنان ونادراً 5 ابدأ 6 وبنسبة مئوية 6,66 - 6,66 - 13,33 - 33,33 - 40 .

اما المتغير الثامن فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 3 وغالباً 6 وحياناً 4 ونادراً واحد وابدأ واحد وبنسبة مئوية 20 - 40 - 26,66 - 6,66 - 6,66 .

اما في المتغير التاسع فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 10 وغالباً 3 وحياناً 2 وكان في نادراً وابدأ صفر وبنسبة مئوية 66,66 - 20 - 13,33 .

اما في المتغير العاشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً صفر وغالباً صفر وحياناً واحد ونادراً 5 وابدأ 9 وبنسبة مئوية صفر في دائماً وغالباً اما في احياناً 6,66 - 33,33 - 60 .

اما في المتغير الحادي عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً واحد وغالباً واحد وحياناً 2 ونادراً 4 وابدأ 7 وبنسبة مئوية 6,66 - 6,66 - 13,33 - 46,66 .

اما في المتغير الثاني عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 8 وغالباً 5 وحياناً 2 ونادراً صفر وابدأ صفر وبنسبة مئوية 53,33 - 33,33 - 13,33 - صفر - صفر ونادراً او ابدأ صفر وبنسبة مئوية 20 - 13,33 - 60 - 6,66 - صفر .

اما في المتغير الثالث عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 3 وغالباً 2 وحياناً 9 ونادراً او ابدأ صفر وبنسبة مئوية 20 - 13,33 - 60 - 6,66 - صفر .

اما في المتغير الرابع عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 4 وغالباً 6 واحياناً 4 نادراً وأبداً صفر وبنسبة مئوية 26,66 - 40 - 26,66 - 6,66 - صفر .

اما في المتغير الخامس عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 2 وغالباً 9 واحياناً 2 ونادراً 2 وابدأ صفر وبنسبة مئوية 13,33 - 60 - 13,33 - 13,33 - صفر .

اما في المتغير السادس عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً صفر وغالباً صفر واحياناً أو نادراً 1 وأبداً 1 وبنسبة مئوية صفر - صفر - 6,66 - 86,66 - 6,66 .

اما في المتغير السابع عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 6 وغالباً 6 واحياناً 2 ونادراً 1 وابدأ صفر وبنسبة مئوية 40 - 40 - 13,33 - 6,66 - صفر .

اما في المتغير الثامن عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً صفر وغالباً 1 واحياناً 1 ونادراً 5 وابدأ 8 وبنسبة مئوية صفر - 6,66 - 6,66 - 33,33 - 53,33 .

اما في المتغير التاسع عشر فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً صفر وغالباً صفر واحياناً صفر ونادراً 8 وابدأ 7 وبنسبة مئوية صفر - صفر - صفر - 53,33 - 46,66 .

اما في المتغير العشرون فكان عدد افراد العينة على التوالي دائماً 9 وغالباً 4 واحياناً 2 ونادراً صفر وابدأ صفر وبنسبة مئوية 60 - 26,66 - 13,33 - صفر - صفر .

جدول رقم (2)

يمثل الوسط الحسابي والوسط الحسابي المرجح ومجموع الاجابات والنسبة المئوية لعينة البحث

المتغيرات	مجموع دائماً	النسبة المئوية	مجموع غالباً	النسبة المئوية	مجموع نادراً	النسبة المئوية	مجموع ابدأ	النسبة المئوية	مجموع لافراد العينة	الوسط الحسابي المرجح	الوسط الحسابي
1 الفلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة في المنافسة	15	31,25	12	25	4	31,25	2	8,33	48	1,69	3,2 الثالث عشر
2 كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات	2	4,08	4	8,16	8	30,61	20	16,32	49	1,24	3,26 التاسع عشر
3 عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة	1	1,61	4	6,45	12	4,83	40	39,35	62	2,03	4,13 العاشر
4 عندما اشعر بالتوتر والفلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة.	1	1,66	2	33و3	24	5	30	40	60	1,47	4,00 السابع عشر
5 عندما أكون عصبياً أو متوتراً قبل بدء المنافسة فاتني لا استطيع تركيز كل انتباهي .	صفر	صفر	2	2,94	8	4,41	55	11,76	68	3,07	4,53 الأول
6 عندما اشعر قبل المنافسة بانني فلق وخائف فاتني استطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة .	45	68,18	16	24,24	2	4,54	صفر	3,03	66	2,43	4,4 السادس
7 اشتراكي ضد منافس (او منافسين) على درجة عالية من المستوى	1	1,69	2	3,38	20	10,16	30	89و33	59	1,45	3,93 الثامن عشر
8 تظهر اجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من اجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية	15	47,77	24	44,44	2	22,22	1	3,70	54	1,50	3,6 السادس عشر
9 عندما نصحني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فاتني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.	50	70,42	12	16,90	صفر	8,45	صفر	صفر	71	2,91	4,73 الثاني
10 قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي	صفر	صفر	صفر	صفر	3	4,41	45	29,41	68	2,51	4,53 الرابع



11	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة.	1	1,6	2	3,33	6	10	16	26,66	35	58,33	60	1,72	4,00 الثاني عشر
12	في المنافسات الهامة اشعر بانني استطيع الأداء بأفضل قدراتي .	40	60,60	20	30,30	6	9,09	صفر	صفر	صفر	صفر	66	2,16	4,4 الثامن
13	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء اثناء المنافسة.	15	28,84	8	15,38	27	51,92	2	3,84	صفر	صفر	52	1,56	3,46 الثالث عشر
14	احساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة.	20	34,48	24	41,37	12	20,68	2	3,44	صفر	صفر	58	1,05	3,86 التاسع عشر
15	قد أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فائتي أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في المنافسة .	10	17,85	36	64,28	6	10,71	4	7,14	صفر	صفر	56	2,17	3,73 السابع
16	عندما يظهر علي القلق والخوف قبل المنافسة فائتي احتاج لفترة طويلة من الوقت اثناء المنافسة لكي اعود لحالتي الطبيعية .	صفر	صفر	صفر	صفر	3	5	52	86,66	5	8,33	60	2,56	4,00 الثالث
17	عندما انتافس مع منافس (أو منافسين) ذنوي درجة عالية من المستوى فإن ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي اثناء المنافسة .	30	48,38	24	74,38	6	9,63	2	3,22	صفر	صفر	62	1,52	4,13 الرابع عشر
18	مستوى ادائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى ادائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها .	صفر	صفر	2	3,07	3	4,61	20	30,76	40	61,53	65	2,13	4,33 التاسع
19	عندما يخطرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فائتي أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة .	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	32	47,73	35	52,26	67	1,92	4,46 الحادي عشر
20	قبل المنافسة الهامة أشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن عندما تبدأ المنافسة ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة .	45	67,17	16	23,88	6	8,95	صفر	صفر	صفر	صفر	67	2,47	4,46 الخامس



يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والأوساط الحسابية المرجحة والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث حيث كانت اجابت المتغير الأول بمجموع 15 درجة في دائماً وبنسبة 31,25 ومجموع درجات غالباً 12 وبنسبة 25 اما مجموع درجات احياناً 15 وبنسبة مئوية مقدارها 31,25 اما مجموع درجات نادراً فكانت 4 وبنسبة مئوية مقدارها 8,33 أما مجموع درجات ابدأ فكانت 2 وبنسبة مئوية 4,16 وان مجموع الدرجات لكافة افراد العينة 48 بوسط حسابي مقداره 3,2 والوسط الحسابي المرجح 1,69 وقد حصل على الترتيب الثالث عشر من حيث الأهمية.

اما مجموع المتغير الثاني فكانت 2 درجة وبنسبة مئوية 4,08 في عبارة دائماً . اما مجموع درجات غالباً 4 وبنسبة مئوية 8,16 أما مجموع درجات احياناً كانت 15 وبنسبة مئوية 30,61 اما مجموع درجات نادراً كانت 8 وبنسبة مئوية 16,32 اما مجموع درجات ابدأ 20 وبنسبة مئوية 40,81 وان مجموع الدرجات لكافة افراد العينة 49 وبوسط حسابي مقداره 3,26 والوسط الحسابي المرجح 1,24 وقد حصل على الترتيب التاسع عشر من حيث اهمية المتغيرات .

اما مجموع المتغير الثالث كانت درجة واحدة احياناً وبنسبة مئوية 1,61 اما مجموع درجات غالباً 4 وبنسبة مئوية 6,45 . اما مجموع درجات احياناً 3 درجات وبنسبة مئوية 4,83 اما مجموع درجات نادراً كانت 12 وبنسبة مئوية 19,35 اما مجموع درجات ابدأ فكانت 40 وبنسبة مئوية 64,51 وان مجموع الدرجات لكافة افراد العينة 62 وبوسط حسابي مقداره 4,13 والوسط الحسابي المرجح 2,03 .

اما مجموع المتغير الرابع كانت درجة دائماً واحد وبنسبة مئوية 1,66 اما مجموع درجات غالباً كانت درجتان وبنسبة مئوية 3,33 اما مجموع درجات احياناً 3 وبنسبة مئوية مقدارها (5) اما مجموع درجات نادراً 24 وبنسبة مئوية 40 اما مجموع درجات ابدأ 30 وبنسبة مئوية 50 اما مجموع كافة افراد العينة 60 وبوسط حسابي مقداره 40 والوسط الحسابي المرجح 1,47 وقد حصل على الترتيب السابع عشر من حيث اهمية المتغيرات .

اما مجموع المتغير الخامس كانت درجة دائماً صفر من الدرجة اما مجموع درجات كانت درجتان وبنسبة مئوية 2,94 اما مجموع درجات احياناً 3 وبنسبة مئوية 2,41 اما مجموع درجات نادراً 8 وبنسبة مئوية 11,76 اما مجموع ابدأ كانت 55 درجة وبنسبة مئوية 80,88 اما مجموع درجات كافة افراد العينة 68 وبوسط حسابي 4,53 ومقدار الوسط الحسابي المرجح 3,07 وقد حصل على الترتيب الأول من حيث أهمية المتغيرات .

اما مجموع درجات المتغير السادس حيث كانت درجة دائماً 45 وبنسبة مئوية 68,18 اما مجموع درجة غالباً 16 وبنسبة مئوية 24,24 ودرجة احياناً 37 وبنسبة مئوية 4,54 اما مجموع درجة نادراً وبنسبة مئوية 3,03 وصفر في مجموع ابدأ اما مجموع درجات كافة افراد العينة 66 وبوسط حسابي 4,4 ومقدار الأوساط الحسابية المرجحة 2,43 وقد حصل على الترتيب السادس .

اما مجموع درجات المتغير السابع حيث كانت درجة دائماً درجة واحدة بنسبة مئوية 1,69 اما مجموع درجة غالباً اثنان وبنسبة مئوية 3,38 اما درجة احياناً فكانت 6 وبنسبة مئوية 10,16 اما مجموع درجات نادراً فكانت 20 وبنسبة مئوية 33,89 اما مجموع ابدأ فكانت 30 درجة وبنسبة مئوية 50,84 اما مجموع درجات كافة افراد العينة 59 وبوسط حسابي 3,93 ومقدار الأوساط المرجحة 1,45 وقد حصل على الترتيب الثامن عشر .

اما مجموع المتغير الثامن فكانت 15 مجموع دائماً وبنسبة مئوية 47,77 ومجموع درجة غالباً 24 وبنسبة مئوية 44,44 ومجموع درجة احياناً 12 وبنسبة مئوية 22,22 اما مجموع نادراً كان 2 وبنسبة مئوية 3,70 ومجموع درجة ابدأ واحد وبنسبة مئوية 1,85 وان مجموع كافة افراد العينة 54 بوسط حسابي مقداره 3,6 والوسط الحسابي المرجح 1,50 وقد حصل على الترتيب السادس عشر .

اما مجموع المتغير التاسع فكانت 50 مجموع دائماً وبنسبة مئوية 70,42 ومجموع درجة غالباً 12 وبنسبة مئوية 16,90 اما مجموع درجة احياناً 6 وبنسبة مئوية 8,45 ودرجة نادراً كانت صفر وبنسبة مئوية صفر وكانت درجة ابدأ صفر وبنسبة مئوية صفر وان مجموع كافة افراد العينة كانت 71 وبوسط حسابي مقداره 4,73 والوسط الحسابي المرجح 2,91 وقد حصلت على الترتيب الثاني .

اما مجموع المتغير العاشر فكانت صفر لدرجة دائماً وبنسبة مئوية صفر وكانت درجة غالباً صفر وبنسبة مئوية صفر وكانت درجة احياناً 3 وبنسبة مئوية 4,41 وكانت مجموع درجة نادراً 20 وبنسبة 29,4 وكانت مجموع درجات ابدأ 45 وبنسبة مئوية 66,17 وان مجموع كافة افراد العينة 68 وبوسط حسابي مقداره 4,535 والوسط الحسابي المرجح 2,51 وقد حصل على الترتيب الرابع .

اما مجموع المتغير الحادي عشر فكانت واحد للدرجة دائماً وبنسبة مئوية 1,66 وكانت درجة غالباً 2 وبنسبة مئوية 3,33 وكانت درجة احياناً 6 وبنسبة مئوية 10 وكانت درجة نادراً 16 وبنسبة مئوية 6,66 وكانت درجة ابدأ 35 وبنسبة مئوية 58,33 وان مجموع افراد العينة كانت 62 وبوسط حسابي مقداره 4,00 والوسط الحسابي المرجح 1,72 وقد حصلت على الترتيب الثاني عشر .

جدول رقم 3

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة ودلالات القيمة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالات القيمة
اختبار الإرسال	س-	ع-	س-	ع-	8,77	2,13	معنوي
	4,16	1,28	9,5	8,56			

درجة الحرية = 14 ومستوى الدلالة 0,05

يبين الجدول 3 وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي حيث ظهرت قيمة ت المحتسبة 8,77 وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2,13 عند درجة الحرية 14 وبمستوى الدلالة 0,05 علماً ان الوسط الحسابي مقداره 4,16 وانحراف معياري 1,28 في الاختبار القبلي اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي 9,5 وانحراف معياري 8,56 .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

لقد استنتجت الباحثة ما يلي :

1. حقق المتغير الخامس المرتبة الأولى من حيث أهمية المتغيرات (عندما أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء المنافسة فأنتني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة).
2. حقق المتغير الرابع عشر المرتبة العشرون من حيث الأهمية (الإحساس بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على أظهار أفضل ما عندي)
3. حصل المتغير التاسع على أعلى الدرجات لدى كافة افراد العيشة حيث كانت 71 درجة.
4. حصل المتغير الأول على أقل درجات لدى كافة افراد العينة .
5. حصل المتغير الخامس على اعلى تكرار 11 فرد وبنسبة مئوية 73,33 .
6. كما حصلت المتغيرات 5 - 16 - 18 - 19 في المرتبة دائماً على صفر من تكرارات افراد العينة.
7. حصلت المتغيرات 6 - 12 - 13 - 14 - 15 - 17 - 20 في مرتبة ابدأ على صفر من تكرارات افراد العينة .
8. استنتجت الباحثة وجود علاقة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي عند مستوى الدلالة 0,05 حيث كانت القيمة المحسبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة 2,13 .

2-5 التوصيات

توصي الباحثة بما يلي :

1. الاهتمام بالجانب النفسي لدى اللاعبين لأهمية في الارتقاء بمستوى الأداء الخاص في لعبة الكرة الطائرة .
2. الإكثار من المنافسات مع الفرق الأخرى وفي اجواء مختلفة لتعود اللاعبين على اللعب الجيد .
3. الإكثار من الاختبارات النفسية على فئات عمرية مختلفة من اللاعبين .
4. إعادة الاختبار النفسي كل ستة أشهر لغرض معرفة تطور الحالة النفسية لدى اللاعبين المشاركات في لعبة الكرة الطائرة .

المصادر والمراجع

1. نزار الطالب محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات الرياضية والبدنية مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل 1988 .
2. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه - مطبعة جامعة بغداد 1997 .
3. وديع ياسين حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب من بحوث التربية الرياضية جامعة الموصل - 1999 .
4. ريسان مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية - جامعة البصرة، سنة 1989 ج 1 .
5. محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، دار المعارف - القاهرة ، 1971 .
6. محمد جاسم عرب ، موسوعة العلوم النفسية والتربية البدنية - النجف ، مطبعة الضياء ، 2012 .
7. سعد حماد : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط2 ، عمان - مطبعة الزهران ، 2006 .
8. عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1997 .
9. عبد العزيز الفوص ، محمد عبد الظاهر ، مخاوف الاطفال ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، مكتبة الانجلو بمصر ، 1991 .