التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط

م.د محمد حسن عباس

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة الطائرة و التعرف على علاقة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق بالكرة الطائرة . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد تكونت عينة البحث من لاعبي فرق نادي الفرات الأوسط المشاركين في دوري الأندية القطرية للدوري الممتاز في الكرة الطائرة، المتقدمين للموسم الرياضي (2020-2021) اجمالي (15) ناديا. بلغ عدد أفراد العينة (37) لاعباً من مجتمع البحث يقومون بالضرب الساحق من المنطقة الخلفية فقط وكانت نسبتهم (100٪). واستخدمه الباحث حقيبة ال(ssps) للمعالجة الإحصائية واستخراج القيم الإحصائية وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها تقليل مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين أيضا لم تكن الدلالة الإحصائية للتوتر النفسي ذات دلالة إحصائية لدى اللاعبين وحيازة لاعبي الكرة الطائرة (عينة البحث) بمتوسط مستوى قلق المنافسة ومستوى أداء الضرب الساحق. وقد أوصه الباحث عدة توصيات منها العمل على زيادة التوتر النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من أجل الحصول على نتائج أفضل.

Abstract

Psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the volleyball serve performance for the middle Euphrates clubs

By

Dr. Mohamed Hassan Abbas

Department of Physical Education and Sports Science
Al Safwa University College

The aim of the research is to identify psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the performance of the smash

service in volleyball, and to identify the relationship of psychological stress and anxiety in sports competition and its relationship to the accuracy of the performance of the smash service in volleyball. The researcher used the descriptive approach for its suitability to the nature of the research. The research sample consisted of the players of the Middle Euphrates Club teams participating in the Qatari Clubs League for the Premier League in volleyball, applicants for the sports season (2020-2021), a total of (15) clubs. The number of the sample was (37) players from the research community who hit the crush from the back area only, and their percentage was (100%). The researcher used the (ssps) bag for statistical treatment, extracting statistical values, analyzing and discussing them. The researcher reached several conclusions, including reducing the level of psychological stress among the players. Also, the statistical significance of psychological stress was not statistically significant for the players and the possession of volleyball players (the research sample) with an average level of anxiety Competition and level of smashing performance. The researcher recommended several recommendations, including working to increase the psychological tension of advanced volleyball players in order to obtain better results.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس الرياضي من العلوم الرياضية المهمة التي لها تأثير مباشر في تحقيق التميز والإنجاز الرياضي، حيث يساهم في رفع مستوى الأداء في مختلف الأنشطة والرياضات الجماعية أو الفردية على حد سواء. وذلك بهدف وضع تفسيرات مناسبة للعديد من الأسئلة التي تطرأ في لعبة كرة الطائرة، في محاولة للتعرف على أهم المعوقات التي تعيق استدامة الاستمرار في تحقيق الإنجاز الرياضي العالي لفرقنا، ومحاولة التغلب على هذه العقبات وإيجاد الحلول المناسبة لهم.

التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية، والتي تعتبر من الموضوعات المهمة التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى تطوير اللعبة وتحقق أفضل الإنجازات والنتائج، حيث أن التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية من العوامل الرئيسية لها تأثير مباشر على مستوى الأداء اللاعبين لأنها لا تتبع وتيرة واحدة، لكننا نجدها أحيانًا عالية وأحيانًا منخفضة لأسباب عديدة منها مستوى الفريق ومستوى الخصم ومكان المباراة والجمهور الحاضر خاصة. خلال إقامة البطولات الرياضية

حيث شهدت الأحداث والألعاب الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية، وظهر هذا التطور كنتيجة فعلية للعديد من الأبحاث والدراسات في مختلف الألعاب الجماعية والفردية، بما في ذلك الكرة الطائرة، التي تمتعت بتطور في القانون والتكتيكي. جوانب وفي المستويات العالية لأداء اللاعبين بدنيا ومهارة ونفسية وذهنية، حيث أن ما يميز الكرة تعتبر لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة لأنها تتميز بمهاراتها العديدة في الدفاع والهجوم وهي يتميز بكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات، حيث يحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية وتخطيطية ونفسية حتى يكون اللاعب أكثر كمالا وأكثر استقرارا عند أداء المهارات.

مهارة الضرب الساحق وهي العنصر الأكثر فاعلية وأهم في الحصول على نقاط من باقي المهارات، حيث "بلغت نسبة الضرب السحق 23٪ حسب كأس العالم بالصين عام2007 "[(1)]. بما في ذلك الضربة الساحقة،

---

(1) WWW.Aljazeera sport . net 2007.A.114

والتي لها تأثير كبير على تسجيل النقاط، وكسر جدار الحاجز ودفاعات الخصم، وإضافة عنصر المتعة والإثارة إلى المتفرجين وزيادة حماسهم للمباراة.

توصل الباحث إلى فكرة دراسة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية والتي يرى الباحث أن لها دور مؤثر في تحقيق أفضل إنجاز للاعبين أثناء المباراة، وأن التشخيص العلمي الدقيق لهم سيساعد. عليهم الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم والحيوي لرفع مستوى الفرق وتحقيق ترتيب أفضل.

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات التي اقامها الاتحاد العراقي ومن خلال خبرة الباحث كونه حكم دولي سابق وأيضا تدريسي لاحظ وجود ضعف في مستوى اداء الضرب الساحق مما يدل على عدم الاهتمام بالجانب النفسي من قبل طاقم التدريب الأندية وخاصة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية رغم أن للعامل النفسي دور إيجابي في تحقيق أفضل النتائج والإنجازات، حيث يعد التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية من العوامل المهمة في مجال علم النفس الذي يؤثر على نتائج المباراة ، فالعديد من المباريات الدولية والمحلية على مختلف الصعد شهدت انقلابا واضحا في نتائج المباريات بسبب التاثيرات النفسية التي شكلت العلامة البارزة في حصول تبدل النتائج مما اثر بشكل كبير على اداء الفريق بشكل فردي او جماعي وعليه تبرز اهمية التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية كعامل رئيسي وفعال في المنافسات الرياضية بشكل عام لاسيما في لعبة الكرة الطائرة.

يلعب الارسال ودقته دورا كبيرا وهاما في تقدم الفريق من خلال تعزيز رصيد النقاط ، فالارسال الناجح والمؤثر يفعل فعله الملموس في ملعب الفريق المنافس فكلما كان الارسال دقيقا ومؤثرا في الملعب المقابل كلما يخلق حالة من الارباك وعدم الاستقرار في نفوس لاعبي الفريق المنافس لينتقل الى الملاك التدريبي الذي يضطر الى اللجوء لتغير بعض مراكز اللاعبين او طلب وقت مستقطع للراحة بينما يكون عامل استقرار وقوة ايجابيين في ساحة الفريق الذي يتقن لعب الارسال.

لذلك قررت الباحث دراسة المتغيرات النفسية التي لها تأثير على اللاعب في لعبة الكرة الطائرة والتي سيكون لها دور كبير ومهم في تطوير أداء الضرب الساحق وتحقيق نتائج عالية مما دفع الباحث لتوجيه اهتمامه بهم في العملية التدريبية، مؤمنًا أنها ستحقق نتائج إيجابية.

1-3 هدفا البحث

1-التعرف على التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة

2- التعرف على علاقة التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث

- **هناك ارتباط معنوي بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية وعلاقته بدقة أداء الارسال الساحق في الكرة الطائرة.**

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظات الفرات الاوسط للكرة الطائرة.
1-5-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية المغلقة التابعة لأندية منطقة الفرات الاوسط بالكرة الطائرة في (النجف وكربلاء والديوانية وبابل) .
1-5-2 المجال الزماني: (1\3\2020)الى(10\10\2020)

1-6 تحديد المصطلحات:
1-6-1 التوتر النفسي: هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين " (ديراني : 1992) ،
ويراه احد المتخصصين في ميدان علم نفس الرياضة هو " عدم توازن بين ادراك ماهو مطلوب عمله وادراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الاخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل اهمية لهذا الفرد " (راتب : 1995، ص 271) .
عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع 2014 ص 349 – 350 .
1-6-2 القلق : هو انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق وتوتر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي السمبثاوي .
او هو : انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وسرعة التهيج وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير .
ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1990، ص 129.
مصدر التعريف الثاني محمود محمد الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية 1968 ، ص 391.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية
3-1 منهج البحث
يجب أن يكون المنهج الذي اختاره الباحث مناسباً لحل المشكلة، والمنهج هو الطريقة التي يستخدمها الباحث لتحديد خطوات بحثه، والتي من خلالها يستطيع الوصول إلى حل لمشكلة البحث.
استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لارتباطه بطبيعة المشكلة، حيث أن المنهج الوصفي هو تصور دقيق للعلاقات المتداخلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة عن طبيعة المشكلة. واقع الحياة وتطوير المؤشرات وبناء التوقعات المستقبلية وكذلك سهولة الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث

3-2 عينة البحث.

تكونت عينة البحث من لاعبي فرق نادي الفرات الأوسط المشاركين في دوري الأندية القطرية للدوري الممتاز في الكرة الطائرة، المتقدمين للموسم الرياضي.

(2020-2021) اجمالي (15) ناديا. بلغ عدد أفراد العينة (37) لاعباً من مجتمع البحث يقومون بالضرب الساحق من المنطقة الخلفية فقط وكانت نسبتهم (100٪).

الجدول (2)

يبين عدد الاندية واللاعبين المشاركين بدوري اندية القطر لمنطقة الفرات الاوسط بالكرة الطائرة وعدد افراد عينة البحث

ت	اسم النادي	العينة المختارة
1	الكوفة	3
2	الدغارة	4
3	الشامية	4
4)	المهناوية	2
5	الحسينية	2
6	الهندية	2
7	القاسم	2
8	الهاشمية	4
9	السنية *	3
10	المشخاب	4
11	المشروع	2
12	ال بدير	2
13	الزعيم	2
14	الروضتين	2
15	المحاويل	2
		37

(*) تم استبعاد السنية لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية

3-3 الأدوات والمستلزمات والأجهزة

3-3-1 الأدوات البحثية

1- المقابلات الشخصية

2- الاختبارات والقياسات

3- المصادر والمراجع

3-3-2 الأجهزة والأدوات

1- ملعب كرة الطائرة قانوني

2- جهاز لقياس الطول والوزن

3- كرة طائرة قانونية عدد 12

4- جهاز لابتوب مع ملحقاته

5- صافرة

8- شريط قياس

9- أقراص ليزرية

10- استمارة تسجيل المباريات لتثبيت المواعيد وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء الضرب الساحق

3-3-3 تجانس العينة

وللتعرف على الانتشار الجيد للعينة في أدائها لكل اختبار من اختبارات المبحوثه ، استخرج الباحث معامل الانحراف للاختبارات المتغيرة التي تم تطبيقها على العينة التجريبية والتي بلغ عددها (7) لاعبين.

الجدول (3)

يبين طبيعة توزيع وانتشار عينة البحث في اداء اختبارات المتغيرات النفسية للاعبين الضاربين بالكرة الطائرة للمتقدمين

	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي سَ	الانحراف المعياري ع	المنوال	قيمة معامل الالتواء	الملاحظات
1	العمر الزمني	سنة	30.57	11.30	28	0.227	مقبولة
2	العمر التدريبي	سنة	10.57	11.38	9	0.137	مقبولة
3	الوزن	كغم	79.71	14.67	75	0.321	مقبولة
4	الطول	سم	188.28	7.03	190	0.244	مقبولة
5	طول الذراع	سم	84.42	9.48	88	0.377	مقبولة

3-4 الإجراءات الميدانية

3-4-1 مقياس التوتر النفسي

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف الى التعرف على درجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعدته (هدى جلال محمد 2004) وهذا المقياس مناسب لمعرفة مستوى

التوتر النفسي. في عينة البحث. يتكون هذا المقياس من (31) فقرة ، والإجابة على هذه الفقرات مبنية على خمسة بدائل.

تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجه متوسطة	تنطبق عليه بدرجه قليلة	تنطبق عليه اطلاقاً

وقد عرف الباحث المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات عدا فقرة واحده لم تحصل على درجة ثقتهم وبذلك اصبح مقياس التوتر النفسي* يتكون من (30) فقرة بدلاً من (31) فقرة تقسم الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14) .

حدد الباحث المقياس بعرضه على الخبراء والمختصين [1] حيث تمت الموافقة على جميع المفردات باستثناء ما لم يحصل على درجة ثقتهم. وعليه فإن مقياس التوتر النفسي ** يتكون من (30) فقرة بدلاً من (31) فقرة وينقسم إلى مجموعتين مجموعة الفقرات الموجبة (16) ومجموعة الفقرات السلبية (14).

وتكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازليا من اعلى قيمة (5) وحتى اقل قيمة (1) ، اما الاجابة على الفقرات السلبية تكون تصاعدياً من اقل قيمة (1) وحتى اعلى قيمة (5) .

وكانت الفقرات الايجابية (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 19 ، 23 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) .

اما الفقرات السلبية (2 ، 6 ، 8 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26) .

3-4-2 اختبار قلق المنافسة الرياضية [2]

استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الذي اعده (راينر مارتنز) وقام بتعريبه (محمد حسن علاوي) وهو مقياس يحتوي عل (15) فقرة لكل فقرة ثلاثة بدائل للاجابة هي (نادراً ، احياناً ، غالباً) ودرجات هذه البدائل هي (3) اعل درجة و (1) اقل درجة تتبع الفرصة للاعب بالتعبير عما يتمتع به من اداء حركي في لعبة الكرة الطائرة .

الغرض من الاختبار : هو قياس درجة قلق المنافسة الرياضية .

الادوات المستخدمة : استمارة خاصة لقياس درجة القلق المنافسة الرياضية ، قلم .

وصف الاختبار : يتكون الاختبار من (15) عبارة ، منها (10) عبارات حقيقية وهي تقيس قلق المنافسة ، ويستجيب المفحوص عن كل عبارة في ضوء مقياس مدرجة من (3) بدائل هي (نادراً ، احياناً ، غالباً) ويوضع علامة (√) في المربع الذي يراه مناسباً امام كل عبارة .

---

[1] ملحق (1)

(1) محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص568 .

التسجيل : تتراوح الدرجات بين (10) و (30) درجة بحيث تعني درجة (10) اقل مستوى للقلق والدرجة (30) هي اعل مستوى للقلق التنافسي والعبارات التي لاتحتسب هي (1 , 4 , 7 , 10 , 13) .
احتساب النتائج : يتم جمع الدرجات للعبارات العشرة ومجموع الدرجات يدل عل درجة القلق للمنافسة الرياضية التي يمارسها .

3-4-3 اختبار الضرب الساحق

اعتمد الباحث على دراسة سابقة في اختيار اختبارات الضرب الساحق للكرة الطائرة ، حيث تم الاعتماد على البناء الظاهر للأداء في عملية التقييم حسب التقسيمات وعلى النحو التالي: -

1- ضربة ساحقة من المنطقة الخلفية نتيجة لذلك تسجل نقطة مباشرة ويعطى (3) علامات.

2- الضربة الساحقة من المنطقة الخلفية والتي تشكل صعوبة للخصم وتخلق كرة حرة في دفاعه تعطى (2) درجة.

3- الضربة الساحقة من المنطقة الخلفية لا تتأثر بدفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيداً وتعطى (1) درجة.

اعتمد الباحث على دراسة سابقة في اختيار اختبارات للضرب الساحق بالكرة الطائرة التي كان الاعتماد فيها على البناء الظاهري للاداء في عملية التقويم عل وفق التقسيمات وكما يلي :-

1- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من جرائه تسجل نقطة مباشرة ويعطى (3) درجات .

2- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية الذي يشكل صعوبة عل المنافس ويخلق كره حره في دفاعه يعطى (2) درجة .

3- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من جرائه لايتأثر دفاع الفريق المنافس بحيث يكون دفاعه جيداً يعطى (1) درجة

4- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية الفاشل من جرائه يفقد نقطة او يفقد الارسال يعطى (صفراً) من الدرجات.

تم توزيع الأشرطة الخاصة بالمباريات التي تم تصويرها لفرق أندية الفرات الأوسط في الكرة الطائرة ، قبل بعض الخبراء المتخصصين لتقويم مستوى الأداء وإعطاء الدرجات حسب الدراسة السابقة (ناهد عبد زيد 1997). وكانت لـ (4) درجات محددة من (0-3). مجموع (5) أفلام لكل خبير منها (15) ركلة ساحقة من المنطقة الخلفية لكل لاعب من الأندية المذكورة.

3-6 : الدراسة الاستطلاعية

ولكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية أجرى التجربة الاستطلاعية على عينة من (3) لاعبين من نادي المهناوية تم اختيارهم في يوم السبت المصداف (2\4\2020) كان الغرض من التجربة الاستكشافية هو تحديد.

1- وضوح التعليمات للاختبارات من قبل اللاعبين.

2- الوقت المستغرق لتطبيق كل اختبار وجميع الاختبارات.

3- التأكد من صلاحية الأدوات والمعدات والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية.

4- ملاءمة الاختبار لمستوى اللاعبين.

5- تدريب وممارسة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.

وقد اتضح من نتائج التجربة الاستطلاعية مايلي :-

1- كانت الاختبارات مناسبة لمستوى اللاعبين.

2- حسن الإدارة من قبل أعضاء فريق العمل المساعد من حيث شرح التعليمات والاختبارات وتسجيل مخرجاتها.

3- كانت تعليمات الاختبارات واضحة.

3-7 إجراءات التجربة الرئيسية (2\4\2020)

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من تجانس العينة، طبق الباحث اختبارات متغيرات الدراسة في الاثنين المصادف (4\4\2020) على العينة الأساسية المكونة من (37) لاعباً. تم تطبيق جميع اختبارات متغيرات الدراسة على العينة خلال الفترة المحددة للبحث. لاعبو الأندية الـ 15 المشاركة في الدوري العراقي لمنطقة الفرات الأوسط وأصبح عددهم (14) ناديا بعد استبعاد فريق المهناوية لمشاركته في الدراسة الاستطلاعية، حيث وزع الباحث الاستمارات قبل ساعة من بدء المباريات على هذه الفرق للرد على الفقرات من قبل أفراد العينة ، و جميع المتغيرات كانت بعد توضيح وشرح محتواها وكيفية الإجابة عليها أمام الباحث وبعد استكمال الإجابة من قبل اللاعبين (عينة البحث) تم جمع النماذج لاستخراج النتائج.

3-5 الوسائل الإحصائية :

استعمل المباحث البرنامج الإحصائي SPSS .

- **الوسط الحسابي**
- **الوسيط**
- **الإنحراف المعياري**
- **معامل الالتواء**
- **قانون (t) للعينات المستقلة**
- **معامل الارتباط بيرسون**

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في التوتر النفسي

	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري + ع	درجة الحرية	قيمة ت		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
التوتر النفسي	92.97	31.1	40	0.06	2.02	غير معنوي

ارتفاع مستوى التوتر النفسي للاعبين يدل على حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه للحفاظ على مكانتهم العالية في تمثيل هذه اللعبة في الفرات الاوسط، وهذا دليل على تنافسهم الشديد بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل حرصهم الشديد لعدم خسارتهم امام المنافس والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز الاندية العريقة التي ينتمون اليها مع الخصم وحرصهم على تحقيق أفضل النتائج.
ويرى الباحث سبب ذلك الى ان معظم اللاعبين في الدوري هم من اصحاب التأهيل الأكاديمي المختص بالجانب الرياضي وبالتالي يمتلكون خلفية لا بأس بها عن الجانب والاعداد النفسي وكذلك ان عينة البحث كانت تمثل بأغلبها لاعبي المنتخب الوطني ومنتخب الشباب وكذلك الحالة بالنسبة للمدربين.

4-2 عرض ومناقشة نتائج القلق في المنافسة وتحليلها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري مستوى القلق في المنافسة لعينة البحث .

ت	مستوى القلق في المنافسة	المدى	التكرار	النسبة المئوية	س′	ع
1	المستوى الواطئ	18-11	12	%35.14	21.2	2.04
2	المستوى المتوسط	25-19	15	%45.95		
3	المستوى العالي	33-26	10	%18.91		
∑			37	%100		

ويلاحظ من خلال الجدول رقم (3) قيمة المتوسط الحسابي ، ومستوى القلق في المنافسة لعينة البحث (21.2) والانحراف المعياري (2.04) ، واعتمادًا على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الدرجة. بلغ القلق في المنافسة لعينة البحث (21.2) وانحراف معياري قدره (2.04). كان مستوى بعد القلق ثلاثة مؤشرات: (مستوى منخفض ، مستوى متوسط ، مستوى مرتفع) وهذا يشير إلى أن مستوى القلق في المنافسة هو المستوى المتوسط ، ويمثل غالبية اللاعبين ، وتكراره كان (15). اللاعبون بنسبة (45.95٪) وهي النسبة الأكبر التي تمثل متوسط مستوى منطقة القلق في المنافسة ، وتمثل مؤشراً عالياً للقلق لدى اللاعبين

المتقدمين وذوي الخبرة. جيد ، لكن تدريبهم ومعداتهم المستخدمة لم تكن على قدم المساواة ، مما أدى إلى هذه النتائج.

علما أن هناك (10) لاعبين لديهم مستوى عال من القلق بنسبة (18.91) وهي نسبة عالية وليست منخفضة وهو أمر غير متوقع لأن اللاعبين متقدمون ولديهم خبرة جيدة ، بينما أشارت النتائج إلى أن هناك هم (12) لاعباً بنسبة (35.14). ٪) تتميز بانخفاض مستوى القلق ، وهو أمر متوقع لأن اللاعبين متقدمون مما يعكس الفروق الفردية للاعبين ، لذلك كان المستوى الأول للاعبين وتكراره (12) لاعب يمثل تدني المستوى وحالة جيدة ويؤدي إلى الأداء الجيد نتيجة لفهم اللاعبين لقدراتهم النفسية والعقلية. أما عن المستوى الثاني والثالث للاعبين ، وهما تكرار (15 ، 10) لاعبين على التوالي يعبرون عن المستوى العالي وانخفاض مستوى الأداء لديهم بسبب تأثيرهم على الحالة النفسية التي كانت لديهم من خلال أهمية المباراة. وتأثيرهم الجمهور والفريق المنافس . في حين ان المستويات "عبارة عن معايير قياسية او (المستويات القياسية)تمثل اهدافاً او الغرض المطلوب تحقيقه "[3] ، وعليه فان المستويات "تتضمن درجات من الاداء تفوق الدرجات التي تتضمنها المعايير لان المستويات تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لاي متغير او ظاهرة او سمة او خاصية ."[4]

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- تقليل مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين.

2- لم تكن الدلالة الإحصائية للتوتر النفسي ذات دلالة إحصائية لدى اللاعبين

3- حيازة لاعبي الكرة الطائرة (عينة البحث) بمتوسط مستوى قلق المنافسة ومستوى أداء الضرب الساحق.

4- توجد علاقة معنوية بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية ومستوى الأداء الساحق للاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

5- ومن خلال نتائج البحث كانت هناك فروق بين التوتر النفسي والقلق في المنافسة الرياضية ومستوى أداء الضرب الساحق.

6- من خلال نتائج البحث ظهرت القيمة المحسوبة (t) في جميع المتغيرات النفسية التي تم فحصها ، وارتباطها بمستوى أداء الضرب الساحق أكبر من القيمة الجدولية (t) مما يؤكد حالة العلاقة بينهما.

7- من خلال نتائج البحث ظهرت نتائج مستوى أداء اللاعبين للضرب الساحق بالكرة الطائرة بمستويات مختلفة بشكل كبير.

5-2 التوصيات

1- العمل على زيادة التوتر النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين من أجل الحصول على نتائج أفضل.

([3]) ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة ، مطبعة الجيزة ،1980.ص 46 .

([4]) حنان عدنان عبعوب:وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات الادراكية-الحسية الحركية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2001 ،ص24 .

2- إجراء دراسة مماثلة على الفئات العمرية للعبة نفسها ، وكذلك استخدام مقاييس نفسية أخرى على نفس العينة.

3- ضرورة التعامل مع لاعبي الكرة الطائرة وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال إجراءات نفسية للتحرك بشكل أفضل في التدريب للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء.

1- الاهتمام بتطور القلق في المنافسات ومفهومها الذاتي الذي ينعكس إيجاباً بحسب نتائج البحث على الأداء في المباريات.

2- تعزيز الثقة والإرادة في نفس اللاعبين من أجل تحقيق أهدافهم.

3- نشر تعليمات الإعداد النفسي من قبل الاتحادات الفرعية والمركزية لمدربيهم وفرقهم والاستعانة بالخبراء لإلقاء محاضرات للاعبين والمدربين على أقل تقدير.

3- إمكانية استخدام نتائج البحث وخاصة من قبل أندية منطقة الفرات الأوسط من خلال نشر وتوزيع المستويات القياسية لأهم المتغيرات النفسية لاستخدامها في التقييم المستمر لقدرات اللاعبين.

المصادر

- **ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة ، مطبعة الجيزة ،1980.**
- **حنان عدنان عبعوب:وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات الادراكية-الحسية الحركية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2001 .**
- **محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .**
- **WWW.Aljazeera sport . net 2007.**

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

استبيان آراء الخبراء لتحديد صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث القيام بدراسة (بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية) .

نظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة خبراء لتقويم فقرات (مقياس التوتر النفسي).

يشمل المقياس على ثلاثة مجالات للتوتر (الفسيولوجي ، الانفعالي ، النفسي) التي يعبر عنها بعبارات إيجابية وأخرى سلبية بحيث تعبر النتيجة في المقياس على كل مجال من المجالات التوتر على انفراد ودرجة التوتر النفسي بشكل عام . لقد تم تثبيت العبارات المتعلقة بهذه المحاور من المصادر العلمية .

لغرض تثبيت فقرات المقياس بشكل نهائي ترى الباحثة أن الرصانة العلمية تقتضي منها عرض هذه العبارات على سيادتكم ، لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة ( ) في العمود المناسب فإذا كانت العبارة صالحة وتقيس المجال المؤشر إيجابياً تؤشر علامة ( ) في العمود المعنون (صالحة إيجابية) إما إذا كانت العبارة تقيس المجال سلبياً تقيس عكس البعد فتؤشر علامة ( ) في العمود المؤشر(صالحة سلبية) وهكذا إذا كانت العبارة (غير صالحة) أو (تحتاج إلى تعديل) أو (تنقل إلى محور أخر) ، فإذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل ترجو الباحثة تثبيت المقترح في الصفحة الأخيرة وذلك بدرج المحور ورقم العبارة والتعديل المطلوب إما إذا كانت العبارة المدرجة في مجال غير مناسب فيؤشر ذلك في العمود الأخير أمام العبارة المعنية ويثبت المجال المقترح لها .

في الوقت الذي تشعر الباحثة بإحراج شديد لتكليفكم بهذه المهمة واخذ جزء من وقتكم الثمين لكنه في الوقت نفسه تطمع بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي ... والله الموفق .

م. د محمد حسن عباس
كلية الصفوة الجامعة

المجال الفسيولوجي (التغييرات الفسيولوجية)

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب أجهزة الجسم ووظائفها وتتجسد في خفقان القلب وألام الرقبة والضعف وصعوبة التنفس وتصبب العرق وجفاف الفم والبلعوم وصداع في الرأس وارتجاف اليدين والرجلين وبرودة في الجسم واضطرابات معوية .

المجال العقلي

ويقصد به حالات تتمثل باضطراب العمليات العقلية (المعرفية) العليا وقوة الملاحظة وسوء تقدير المواقف والتردد في اتخاذ القرارات تجاهها .

المجال الانفعالي

ويقصد به حالات تتمثل في اضطراب الاستجابات الانفعالية إزاء المواقف والعوائق التي تواجه الشخص وتتجسد في عدم الارتياح والشعور بالشد والحصر والتهديد والحساسية الزائدة والشعور بعدم التوازن أو عدم الاستقرار والخوف والغضب وسرعة التأثر والإحباط وضعف في العلاقات الاجتماعية

المجال الفسيولوجي (التغيرات الفسيولوجية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد أخر
1	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
2	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة					
3	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطا ما					
4	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					
5	أشعر بارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولً عن النقطة القادمة .					
6	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
7	اشعر بجفاف حلقي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
8	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .					
9	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني المدرب أثناء المباراة لاعطائي توجيهاً معيناً					
0	قبيل المباراة اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ، ....).					
1	اشعر أني هادئ ومسترخٍ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقي أمله على أدائي للفوز في المباراة.					
2	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد.					
3	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
4	اشعر باني قادر على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.					

المجال العقلي (التغييرات العقلية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد أخر
1.	أشعر أن لدي القدرة على الانتباه والتركيز حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحي .					
2.	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور.					
3.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .					
4.	أستطيع تذكر جميع المعلومات والمواقف التي حدثت في المباراة .					
5.	أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة.					
6.	أستطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة.					
7.	يسهل علي تميز دقائق الأمور في جميع الظروف.					
8.	أستطيع تحديد هدفي في كل مباراة .					
9.	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها .					
10.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .					
11.	اشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .					
12.	اشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف .					
13.	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.					

المجال الانفعالي (التغييرات السلوكية)

ت	الفقرات	صالحة إيجابية	صالحة سلبية	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل	تنقل إلى محور أو بعد أخر
.1	أشعر أن لدي حساسية زائدة تجاه المؤثرات الخارجية (الصوت ، الضوء ،...) .					
.2	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .					
.3	أميل إلى قضم الأظافر عندما أفكر بالمباراة .					
.4	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ، ...)أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .					
.5	أقوم بمضغ شفتي بشكل لاإرادي عندما يؤنبني المدرب على أدائي.					
.6	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً أو مفاجئاً .					
.7	أكون مبتسماً ومتفائلاً في جميع الأحوال والظروف .					
.8	أتحدث بهدوء وبثقة مهما كان عدد الجمهور كبيراً .					
.9	أتحدث بهدوء وبثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
.10	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
.11	يسرني سماع صافرة بدء المباراة .					
.12	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح إذا ارتكبت خطا في المباراة.					
.13	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .					
.14	أرغب في مواصلة اللعب في اصعب الظروف .					
.15	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .					
.16	يراودني إحساس باني سأخطأ في المباراة القادمة .					
.17	اشعر باني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .					
.18	أكون مسترخياً وهادئاً قبل المباراة .					
.19	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب او زملائي الى أخطائي بصراحة .					
.20	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .					
.21	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .					

.22	*يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .*					

الملحق *(2)*

يبين أسماء السادة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
.1	أ.د محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية– جامعة بابل
.2	أ.د كامل طه الويس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
.3	أ.د نوري الشوك	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية– جامعة بغداد
.4	أ.د محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية– جامعة بغداد
.5	أ.م.د ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية– جامعة بابل
.6	أ.م.د محمود كاظم محمود	علم النفس العام	كلية التربية – الجامعة المستنصرية
.7	أ.م.د فاهم الطريحي	علم النفس العام	كلية التربية – جامعة بابل
.8	أ.م.د حسين ربيع	علم النفس العام	كلية التربية – جامعة بابل
.9	أ.م.د عبد السلام جودت	علم النفس العام	كلية التربية – جامعة بابل
.10	أ.م.د محمود موسى	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية–جامعة بغداد

١- اختبار الإرسال من الأعلى (التنسي والمتموج).[٢]

الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال من الأعلى (التنسي والمتموج)

الأدوات : يضم الملعب الخاص بالكرة الطائرة كما في الشكل (١٣).

١- ست كرات طائرة.

٢- ملعب كرة طائرة قانوني.

٣- شريط قياس.

٤- تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقاً لما هو وارد في الشكل (٩).

مواصفات الأداء:

١- يؤدي المختبر خمسة إرسالات من الاعلى (التنسي) محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

٢- يؤدي المختبر خمسة إرسالات أخرى (إرسال متموج) محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

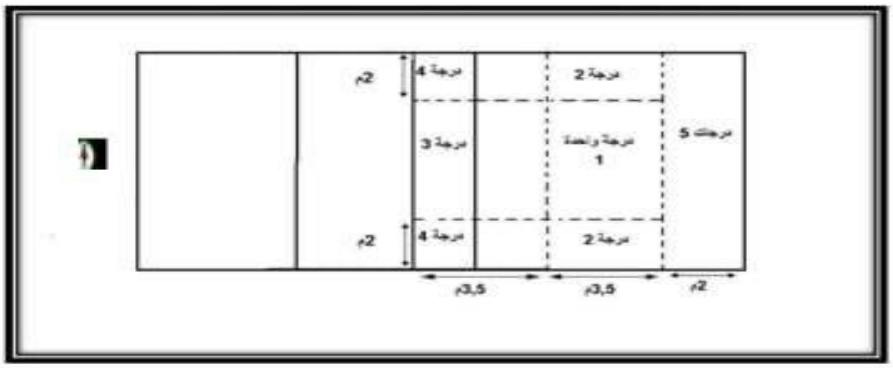
الشروط :

١- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الإرسال التنسي وخمس يستخدم فيها الإرسال المتموج).

[٢] محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم،ط١،القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧،ص٢١١

٢- حساب النقاط على وفق سقوط الكرة في المنطقة المحددة في الملعب حتى يحصل المختبر على الدرجة التي بداخلها المنطقة التي سقطت فيها الكرة .

٣- إذا لمست الكرة الشبكة أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على صفر.

٤- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

التسجيل : يسجل المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي أداها علماً أن الدرجة النهائية هي ٢٥ درجة لكل نوع من الارسال .