

مجلة كلية التراث الجامعة

مجلة علمية محكمة
متعددة التخصصات نصف سنوية
العدد الأربعون

30 آب 2024
ISSN 2074-5621



رئيس هيئة التحرير

أ.د. جعفر جابر جواد

مدير التحرير

أ.م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

مجلة كلية التراث الجامعة معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بكتابها المرقم
(ب 3059/4) والمؤرخ في (2014/ 4/7)



الحالة النفسية وعلاقتها بدقة الإرسال بالكرة الطائرة

بحث وصفي

على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة التراث

م.م. شمس حكمت مهدي

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى :

يهدف البحث إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الخوف والقلق أثناء الإرسال لدى ممارسين لعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية / جامعة التراث ، وأيضاً التعرف على الحالات أو المواقف النفسية التي تحدث لدى الطلاب الممارسين للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية / جامعة التراث، التعرف على العلاقة بين الحالة النفسية ودقة الإرسال بالكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي ذو المجموعتين المتكافئة، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وبلغ عددهم (15) لاعباً ، وتم اختيار (6) لاعباً لكل تجربة استطلاعية، وأشرف الباحث بنفسه على متابعة عينة البحث.

على ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات:

1. ارتفاع مستوى الأداء المهاري للإرسال أدى إلى انخفاض مستوى القلق لدى أفراد العينة .
2. العلاقة بين المتغيرين كانت دالة إحصائية لكنها عكسية.

وتوصلت الباحثة إلى أهم التوصيات:

1. الإكثار من الاختبارات النفسية من قبل المختصين على لاعبي واللاعبات الكرة الطائرة لأهميته في المباريات.
2. عرض الأشرطة المرئية التي تهتم بالجانب النفسي .
3. وضع مجموعة من الاختبارات النفسية وتطبيقها على الفريق بين الحين والآخر.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

يرتبط الانجاز الرياضي بتنفيذ الواجبات والخطط والتغلب على المشاكل والصعوبات التي يواجهها الرياضي والتي تتطلب من كل لاعب بذل جهوداً غير اعتيادية لبلوغ الانجاز ، كما يرتبط الانجاز الرياضي بالظواهر النفسية المهمة التي تؤثر على سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ، ، ومن أهم هذه الظواهر القلق والخوف النفسي والذي يعد أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي باللاعب إلى اختلال في التوافق العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أدائه المهاري إثناء المنافسات الرياضية.

"إذ إن هناك عوامل أخرى تؤثر على الانجاز متمثلة بالدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والقلق"⁽¹¹²⁷⁾ لذا جاء الاهتمام بهذا البحث لما لمساه الباحثون من تأثير تلك السمة على اللاعبين وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم وبالتالي على نتيجة الفروق في الأداء حيث يشعر اللاعب أنه يكون مقصر في أداء واجبه أثناء اللعب وسوف يشعر بالتعب لعدم امتلاكه لهذه العناصر وبالتالي يخيم عليه الخوف والتوتر ، وكذلك فيما يخص المهارات الفنية الأساسية للعبة عندما يكون اللاعب ذو الإرسال الضعيف في إتقانه لتلك المهارات الخاصة باللعبة.

حيث يشعر مسبقاً أن أدائه سيكون ضعيف أو غير جيد لمعرفته بهذا الأداء مما يجعله قلقاً ومرتبكاً وغير مستقر في الملعب، على عكس اللاعب الذي يمتلك لياقة عالية وأداء فني عالي نراه داخل الملعب هادئاً ويؤدي واجبه بصورة جيدة وصحيحة مما يجعله يحقق نتائج ايجابية.

لذا أن الكثير من الأنشطة الرياضية تساهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية عن طريق التحرر من القلق والخوف والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة لدى اللاعب وتعد الحالة النفسية للرياضي أو لاعب الكرة الطائرة من النواحي المهمة الدقيقة في أعداد لاعبي الكرة الطائرة قبل وأثناء المباريات إذ أن (المتطلبات النفسية للعبة متعددة ، ويجب أن يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص الفنية للعبة الجماعي ، وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين ، مع الأخذ بالاعتبار تباينات سيكولوجية اللعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى).⁽¹¹²⁸⁾

إذ أن فعاليات (الإرسال والاستقبال والضرب الساحق والدفاع عن الملعب وحائط الصد والأعداد) كل هذه الفعاليات المهارية يجب أن يمتلكها لاعب الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب لإحراز النقاط ثم الفوز بالمباريات.

وتكمن أهمية البحث في المساهمة في اكتساب الفرد الصحة النفسية لأداء فعالية الإرسال بالكرة الطائرة بدقة عن طريق التحرير من الخوف والقلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد.

2-1 مشكلة البحث:

من الأمور التي من شأنها ان تحدد نتيجة المهارات ومستوى اللاعبين هي الحالة النفسية التي تعتبر احد الجوانب التي تؤثر على مستوى الاداء مما يؤدي الى ارباك اللاعب خلال الاداء مما ينعكس ذلك

⁽¹¹²⁷⁾ محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف، ط 2 ، 1987 .

⁽¹¹²⁸⁾ محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم ، 1997 ، ص 40.

سلبا على مستواه بشكل خاص ووضع الفريق بشكل عام عند تطبيق الخطط من قبل المدرب والحالات النفسية تظهر على اللاعب تحت أوضاع وظروف معينة متمثلة بالإرهاق النفسي مما يجعل الرياضي يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف وفقدان الثقة والهروب من أداء التمرينات والخوف من الخصم ومن المنافسة نفسها.

ومن خلال خبرة الباحثة ومتابعتها لمباريات الكرة الطائرة وجدت ان هناك ضعفا وانخفاضا في مستوى دقة الارسال جعلها تعتقد ان السبب هو المؤثرات النفسية ومنها الخوف والقلق والتوتر وتعتبر الحالة النفسية للرياضي او للاعب الكرة الطائرة من النواحي المهمة الدقيقة في اعداد لاعبي الكرة الطائرة قبل واثناء المباريات اذ ان المتطلبات النفسية للعبة متعددة ويجب على المدرب مراعاة الخصائص الفنية للعب الجماعي والمساهمة في اكتساب الفرد الصحة النفسية لاداء فعالية الإرسال عن طريق التحرر من الخوف والقلق والتوتر النفسي. ومن خلال ذلك وجدت الباحثة ان السبب هو مؤثرات نفسية ولذلك ارتأت الباحثة الخوض في هذا المجال للوقوف على الحقائق ومعالجتها.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف الى الأسباب التي تؤدي إلى الخوف والقلق اثناء الارسال لدى ممارسين لعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية / جامعة التراث .
2. التعرف على العلاقة بين الحالة النفسية ودقة الارسال بالكرة الطائرة.
3. معرفة مدى تأثير الحالة النفسية ودقة الإرسال بالكرة الطائرة .

4-1 فرضا البحث:

4. هناك علاقة ارتباط بين الحالة النفسية ودقة الارسال بكرة الطائرة .
5. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق والخوف ومستوى الطلاب الممارسين للعبة الكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة التراث بالكرة الطائرة.

2-5-1 المجال المكاني : ساحة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة التراث

- 3-5-1 المجال الزماني : تم اختيار لاعبو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة التراث بالكرة الطائرة للفترة من 2024/3/7 – 2024/6/4 .

6-1 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 الانفعالات النفسية: نعرف الانفعال على انه استجابة وجدانية شعورية يصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته.

- 2-6-1 الدقة : ان وصول اللاعب الى مرحلة الانجاز يتطلب الشيء الكثير من اللاعب عن طريق تنمية القدرات البدنية وتطويرها وتنمية القدرات الحركية للاعبين.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول إلى النتائج، وان كثيرا من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا



استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة وطبيعية مشكلة البحث. (1129)

2-2 مجتمع البحث وعينه

لقد شملت عينة البحث (15) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة ، إذ إن عدد لاعبي الكرة الطائرة في الكلية يبلغ عددهم (20) لاعباً وهم يمثلون فريق الكلية وقد مثلت عينة البحث نسبة (75 %) من مجتمع البحث.

3-2 الأجهزة وأدوات البحث :-

1-3-2 ادوات وأجهزة البحث

تعد الأجهزة وأدوات البحث " من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف أو أهداف البحث " (1130)

(1) المراجع والمصادر المتوفرة.

(2) المقابلات الشخصية.

(3) استمارة استبيان .(*)

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 7 / 3 / 2024 على عينة قوامها (6) ستة لاعبون للتعرف على مدى وضوح المجالات للعينة ومدى استجاباتها للاستمارة بشكلها النهائي.

5-2 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث وبعد ذلك تم جمع الاستمارات لمعاملتها إحصائياً .

6-2 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

الفصل الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول رقم (1) أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
3	4	8	
%20	%26.7	%53.3	%

(1129) حسن احمد سوزان على مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية: (الاسكندرية، منشأ المعارف، 1999) ص 47.

(1130) نوري إبراهيم الشوك؛ محاضرات في البحث العلمي لطلبة الدراسات العليا الماجستير، يوم الثلاثاء 19 / 12 / 2000 .

(*) ينظر الملحق (1) .

لقد ظهر من الجدول (1) أن عدد أفراد العينة الذين أجابو يحدث أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي كان عددهم (8) لاعب وبنسبة مئوية 53.3% أما الذين لا يحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين تحدث أحيانا لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7%.

جدول رقم (2) اشعر غالباً باحتمال عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
6	4	5	
40%	26.7	33.3%	%

وضح لنا الجدول (2) أن عدد أفراد العينة اللذين يشعرون باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين أحيانا ما تحدث لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين أجابو بلا يحدث فكان عددهم (6) لاعب وبنسبة مئوية 40%.

جدول رقم (3) ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المباراة .

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
6	4	5	
40%	26.7%	33.3%	%

وضح لنا الجدول (3) أن عدد أفراد العينة الذين ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المباراة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين أحيانا ما تحدث لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 7.26% أما الذين أجابو بلا يحدث فكان عددهم (6) لاعب وبنسبة مئوية 40%.

جدول رقم (4) استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في أثناء المباراة

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
3	7	5	
26.7%	46%	33.3%	%

اكتشفنا من الجدول (4) أن عدد أفراد العينة الذين استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي في أثناء المباراة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين يؤثر أحيانا مستوى فريق الخصم على مستواهم كان عددهم (7) لاعبين وبنسبة مئوية 46%.

جدول رقم (5) اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المباراة.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
3	4	8	
20%	26.7%	53.3%	%

لقد ظهر من الجدول (5) أن عدد أفراد العينة الذين أجابو يحدث أعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المباراة كان عددهم (8) لاعب وبنسبة مئوية 53.3% أما



الذين لا يحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين تحدث أحيانا لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7%.

جدول رقم (6) لن استطيع إظهار أحسن ما عندي من مهارات وقدرات كلما زادت أهمية المباراة

لا يحدث	أحيانا	يحدث	عدد افراد العينة
6	5	4	
40%	33.3%	26.7%	%

لقد ظهر من الجدول (6) أن عدد أفراد العينة الذين لا يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من مهارات وقدرات عندما تزداد أهمية المباراة حيث بلغ عددهم (4) لاعب وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين تحدث لديهم أحيانا كان عددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من مهارات وقدرات كلما زادت أهمية المباراة (6) لاعبين وبنسبة مئوية 40%.

جدول رقم (7) اشعر باتني غير واثقة من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فان ثقتي بنفسني تزداد

لا يحدث	أحيانا	يحدث	عدد افراد العينة
5	3	7	
33.3%	20%	46.7%	%

لقد ظهر من الجدول (7) أن عدد أفراد العينة الذين يشعرون بأنهم غير واثقين من انفسهم ولكن متى بدأت المباراة فان الثقة بأنفسهم تزداد كان عددهم (7) لاعب وبنسبة مئوية 46.7% أما الذين يحدث لديهم أحيانا كان عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20% أما الذين لا يحدث لديهم الثقة بأنفسهم ولكن متى بدأت المباراة زادت ثقتهم بنفسهم بلغ عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3%.

جدول رقم (8) أثناء المباريات لا افكر في النتيجة بقدر ادائي الجيد في اللعب

لا يحدث	أحيانا	يحدث	عدد افراد العينة
6	1	8	
40%	6.7%	53.3%	%

لقد ظهر من الجدول (8) أن عدد أفراد العينة الذين لا يفكرون في النتيجة بقدر أدائهم الجيد في اللعب حيث بلغ عددهم (8) لاعب وبنسبة مئوية 53.3% أما الذين يحدث لديهم أحيانا كان عددهم (1) لاعب وبنسبة مئوية 6.7% أما الذين لا يحدث لديهم التفكير في النتيجة كان عددهم (6) لاعب وبنسبة مئوية 40%.

جدول رقم (9) هل يولد حديث الطلاب عند ادائك حالة النرفزة والانزعاج

لا يحدث	أحيانا	يحدث	عدد افراد العينة
4	5	6	
26.7%	33.3%	40%	%

لقد ظهر من الجدول (9) أن عدد أفراد العينة الذين تحدث لديهم حالة النرفزة والانزعاج من حديث الطلاب عنهم كان عددهم (6) لاعب وبنسبة مئوية 40% أما الذين تحدث لديهم أحيانا حالة النرفزة

والانزعاج كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لا تحدث لديهم حالة النرفزة والانزعاج كان عددهم (4) لاعب وبنسبة مئوية 26.7%.

جدول رقم (10) اعمل أخطاء لاني اركز انتباهي على طالب واحد وانسى الآخرين

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
9	3	3	
60%	20%	20%	%

نشاهد في الجدول (10) أن عدد أفراد العينة الذين يحدث لديهم أخطاء في حالة اللعب بلغ عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20% أما الذين تحدث لديهم أحياناً كان عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20% أما الذين لا يحدث لديهم عمل أخطاء كان عددهم (9) لاعبي وبنسبة مئوية 60%.

جدول رقم (11) أثناء المباراة يؤثر وجود أفراد عائلتك أو الاصدقاء أو المعارف على مستواك.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
6	4	5	
40%	26.7%	33.3%	%

وضح لنا الجدول (11) أن عدد أفراد العينة الذين يؤثر وجود أفراد عائلتهم أو المعارف والأصدقاء خلال المباراة على مستواهم كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين أحياناً ما تحدث لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين أجابوا بلا يحدث فكان عددهم (6) لاعب وبنسبة مئوية 40%.

جدول رقم (12) يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواك خلال المباراة

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
3	7	5	
20%	46.7%	33.3%	%

اكتشفنا من الجدول (12) أن عدد أفراد العينة الذين يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواهم خلال المباراة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين يؤثر أحياناً مستوى فريق الخصم على مستواهم كان عددهم (7) لاعبين وبنسبة مئوية 46.7%.

جدول رقم (13) أثناء المباريات تشعر بسرعة الانفعال.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	عدد افراد العينة
4	6	5	
26.7%	40%	33.3%	%

اتضح من الجدول (13) أن عدد أفراد العينة الذين يشعرون بسرعة الانفعال أثناء المباراة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين أحياناً يشعرون بسرعة الانفعال أثناء المباراة كان عددهم (6) لاعبين وبنسبة مئوية 40%.



جدول رقم (14) هل قبل المباراة تكون أكثر اضطراباً مما يضحك الجمهور

أحياناً	لا يحدث	يحدث	
11	3	1	عدد افراد العينة
%73.3	%20	%6.7	%

لقد تبين من الجدول (14) أن عدد أفراد العينة الذين يكن أكثر اضطراباً مما يضحك الجمهور كان عددهم (1) لاعب وبنسبة مئوية 6.7% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين أحياناً ما تحدث لديهم كان عددهم (11) لاعبين وبنسبة مئوية 73.3%.

جدول رقم (15) قبل المباراة يظهر عليك بعض التردد.

أحياناً	لا يحدث	يحدث	
8	3	4	عدد افراد العينة
%53.3	%20	%26.7	%

لقد وضح لنا الجدول (15) أن عدد أفراد العينة الذين يظهر عليهم بعض التردد قبل بداية المباراة كان عددهم (4) لاعب وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين يحدث لديهم بعض التردد قبل بداية المباراة كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين أجابوا أحياناً كان عددهم (8) لاعبين وبنسبة مئوية 53.3%.

جدول رقم (16) خلال المباراة يحدث عندك ضعف تركيز

أحياناً	لا يحدث	يحدث	
5	5	5	عدد افراد العينة
%33.3	%33.3	%33.3	%

لقد ظهر من الجدول (16) أن عدد أفراد العينة الذين يحدث عندهم ضعف تركيز خلال المباراة كان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين لديهم أحياناً ضعف التركيز خلال المباراة كان عددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية 33.3%.

جدول رقم (17) لعبة الكرة الطائرة توفر لكي المتعة وقضاء أوقات الفراغ

أحياناً	لا يحدث	يحدث	
4	3	8	عدد افراد العينة
%26.7	%20	%53.3	%



لقد ظهر من الجدول (17) أن عدد أفراد العينة الذين أجابو يحدث لديهم المتعة وقضاء أوقات الفراغ كان عددهم (8) لاعب وبنسبة مئوية 53.3% أما الذين لا يحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين تحدث أحيانا لديهم كان عددهم (4) لاعبين وبنسبة مئوية 26.7%.
جدول رقم (18) هل هناك تشجيع من إدارة الكلية للاعبين الملتحقين بلعبة الكرة الطائرة.

يحدث	لا يحدث	أحياناً	
11	2	2	عدد افراد العينة
73.3%	13.3%	13.3%	%

لقد تبين من الجدول (18) أن عدد أفراد العينة الذين أجابو يحدث لديهم تشجيع من إدارة الكلية للاعبين الملتحقين بلعبة الكرة الطائرة كان عددهم (11) لاعب وبنسبة مئوية 73.3% أما الذين أجابو بلا يحدث كان عددهم (2) لاعبين وبنسبة مئوية 13.3% أما الذين أحيانا ما تحدث لديهم تشجيع من إدارة الكلية كان عددهم (2) لاعبين وبنسبة مئوية 13.3%.

جدول رقم (19) هل توافق للانضمام لفريق الكلية إذا تم استدعائك من قبل المدرب

يحدث	لا يحدث	أحياناً	
12	1	2	عدد افراد العينة
80%	6.7%	13.3%	%

تبين من الجدول (19) أن عدد أفراد العينة الذين تم استدعائهم من قبل مدرب الفريق للانضمام للفريق الكلية كان عددهم (12) لاعب وبنسبة مئوية 80% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (1) لاعبين وبنسبة مئوية 6.7% أما الذين أحيانا استدعائهم من قبل المدرب الفريق للانضمام كان عددهم (2) لاعبين وبنسبة مئوية 13.3%.

جدول رقم (20) قبل دخول الكلية هل كنت احد أعضاء الفريق في المدرسة.

يحدث	لا يحدث	أحياناً	
7	3	5	عدد افراد العينة
46.7%	20%	33.3%	%

لقد ظهر من الجدول (20) أن عدد أفراد العينة الذين كانوا احد أعضاء الفريق في المدرسة قبل دخولها الكلية كان عددهم (7) لاعب وبنسبة مئوية 46.7% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (3) لاعبين وبنسبة مئوية 20% أما الذين تحدث لديهم أحيانا كان عددهم (5) لاعبين وبنسبة مئوية 33.3%.

جدول رقم (21) هل ترغب في اللعب مع أصدقائك ومع فريق الكلية

يحدث	لا يحدث	أحياناً	
13	1	1	عدد افراد العينة
86.6%	6.7%	6.7%	%

لقد ظهر من الجدول (21) أن عدد أفراد العينة الذين يرغبون في اللعب مع أصدقائهم ومع فريق الكلية كان عددهم (13) لاعب وبنسبة مئوية 86.6% أما الذين لا يرغبون في اللعب مع أصدقائهم

ومع فريق الكلية كان عددهم (1) لاعب وبنسبة مئوية 6.7% أما الذين أحياناً يرغبون في اللعب مع اصدقائهم أو مع فريق الكلية فكان عددهم (1) لاعب وبنسبة مئوية 6.7%.

جدول رقم (22) أثناء دراستك بالكلية هل للمدرسين تأثير على تطور مستواك

أحياناً	لا يحدث	يحدث	عدد افراد العينة
2	1	12	
%13.3	%6.7	%80	%

لقد ظهر من الجدول (22) أن عدد أفراد العينة الذين تم تأثير المدرسين على تطوير مستواهم أثناء الدراسة بالكلية كان عددهم (12) لاعب وبنسبة مئوية 80% أما الذين لا تحدث لديهم كان عددهم (1) لاعب وبنسبة مئوية 6.7% أما الذين أحياناً ما تحدث لديهم فكان عددهم (2) لاعب وبنسبة مئوية 13.3%.

جدول رقم (23) هل تطور مستواك بالكرة الطائرة أثناء الدراسة في الكلية

أحياناً	لا يحدث	يحدث	عدد افراد العينة
3	2	10	
%20	%13.3	%66.7	%

لقد ظهر من الجدول (23) أن عدد أفراد العينة الذين تطور مستواهم بالكرة الطائرة أثناء الدراسة بالكلية كان عددهم (10) لاعب وبنسبة مئوية 66.7% أما الذين لم يتم تطور مستواهم ما يحدث لديهم كان عددهم (2) لاعب وبنسبة مئوية 13.3% أما الذين أحياناً يحدث لديهم تطور في مستواهم فكان عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20%.

جدول رقم (24) يؤثر المدرب عليك أثناء المباراة

أحياناً	لا يحدث	يحدث	عدد افراد العينة
8	3	4	
%53.3	%20	%26.7	%

تبين من الجدول (24) أن عدد أفراد العينة الذين يؤثر عليهم المدرب أثناء المباراة كان عددهم (4) لاعب وبنسبة مئوية 26.7% أما الذين لا يؤثر المدرب عليهم فكان عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20% أما الذين أحياناً يحدث لديهم فكان عددهم (8) لاعب وبنسبة مئوية 53.3%.

جدول رقم (25) اذا هزمت وضايقتك المنافس هل تغضب بسرعة

أحياناً	لا يحدث	يحدث	عدد افراد العينة
7	5	3	
%46.7	%33.3	%20	%

قد ظهر من الجدول (20) أن عدد أفراد العينة الذين يغضبون بسرعة إذا هزموا وضايقتهم المنافسين كان عددهم (3) لاعب وبنسبة مئوية 20% أما الذين لا تحدث لديهم فكان عددهم (5) لاعب وبنسبة مئوية 33.3% أما الذين أحياناً تحدث لديهم فكان عددهم (7) لاعبين وبنسبة مئوية 46.7%.

2-3 مناقشة النتائج :

استنتجت الباحثة من خلال ما تم عرضه من الجداول بان نسبة الخوف والقلق كانت (نعم) أعلى نسبة في اغلب الجداول ويأتي (أحياناً) بالمرتبة الثانية واعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات

الحركية اثناء اشتراكي في المباراة (لا) بالمرتبة الثالثة والسبب بذلك أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي .. الخ في هذه الحالة إذا وجد أي نقص في إحدى هذه المجاميع أو أكثر فسوف يؤدي باللاعب أو الطالب إلى الشعور بالخوف أو القلق لأنه يشعر لا يستطيع أن يؤدي واجباته بالطريقة الصحيحة لهذه المجاميع بسبب شعور بالنقص وعدم اكتماله الإعداد الكافي الذي يؤهله إلى تنفيذ واجبه كلاعب أو لاعبة لما تتطلبه اللعبة من إعداد بدني - مهاري - خططي) والتي يعتمد العامل النفسي على هذا الإعداد نضيف إلى ذلك الخبرة والممارسة أيضا تلعب دورا أساسيا في القضاء أو التقليل من الخوف والقلق أثناء المنافسات ولعبة الكرة الطائرة توجد فيها مثيرات كثيرة سواء كانت خارجية أو داخلية والتي تلعب دورا أساسيا على الحالة النفسية مما يؤثر على الأداء الفني داخل الملعب.

وأیضا ظهرت علاقة عكسية دالة إحصائية بين متغير القلق والخوف ومتغير الأداء المهاري لدى عينة البحث أي أن الأداء المهاري يكون جيدا حين يكون مستوى القلق والخوف منخفضا لدى اللاعبين وكذلك رأى الباحثون أن خصوصية لعبة الكرة الطائرة تتطلب إثارة هذه القدرات والمنبهات الحسية والنفسية المرتبطة معها عند أداء أي مهارة أو محاولة تحقيق أي انجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل مهارة.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

في حدود مجتمع وعينة البحث والاسئلة المستخدمة في استمارة البحث حول الحالة النفسية وعلاقتها بدقة الارسال بكرة الطائرة للاعبين الكرة الطائرة في الكلية ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ارتفاع مستوى الأداء المهاري للارسال أدى الى انخفاض مستوى القلق لدى افراد العينة .
2. العلاقة بين المتغيرين كانت دالة إحصائيا لكنها عكسية.
3. ضرورة استخدام تداخل التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية أثناء التمرن على المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة لما له من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد.
4. ضرورة التنوع في أساليب التدريب عند تدريب المهارات الفنية لما له من دور فعال في إيصال المتدرب إلى حالة مشابهة للعب.
5. اعتماد الاحتفاظ في قياس مدى التدريب النفسي الحقيقي لما له من أثر فعال في إعطاء القياس الصحيح للأداء بعد زوال المؤثرات النفسية للمتدرب.
6. ضرورة اعتماد تداخل أسلوب التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية كأسلوب من أساليب التدريب الحديث.
7. وجود علاقة دالة إحصائية قوية بين كلا من متغير الحالة النفسية ومستوى دقة استقبال الارسال لدى عينة البحث أي أن الأداء المهاري يكون جيداً حين يكون مستوى القلق النفسي منخفضاً لدى لاعبين الكرة الطائرة.

2-4 التوصيات

- يوصي الباحثون بالاهتمام بالإعدادات النفسية شأنه شأن الإعدادات المهاري والإعداد البدني.
1. الإكثار من الاختبارات النفسية من قبل المختصين على لاعبي واللاعبات الكرة الطائرة الأهميته في المباريات.
 2. عرض الأشرطة المرئية التي تهتم بالجانب النفسي.
 3. الإكثار من اللقاءات الودية والمنافسات والبطولات لغرض رفع الكفاءة النفسية لدى لاعبين الكرة الطائرة والتخلص من الخوف والقلق.
 4. الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص والفني والخططي للفريق.
 5. الاهتمام بوضع البرنامج التدريبي وتفرغ اللاعبين لتدريبات بصورة جماعية المعرفة نقاط القوة والضعف.
 6. وضع مجموعة من الاختبارات النفسية وتطبيقها على الفريق بين الحين والآخر.

المصادر :

- وجيه محبوب : الصحة النفسية ، 1979 .
- إسامة كامل ارتب : تدريب المبارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2001م.
- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر .
- نازل طالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الكتب لطباعة والنشر ، الموصل ، ط 2 ، 2000 .



- سعاد حماد الجميمي : الكرة الطائرة ، تعميم وتدريب وتحكم ، ، منشورات السابع من ابريل ، ليبيا ، ط 1 ، 1997 .
- صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب، التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج spss، ط1 ، عمان، دار النشر والتوزيع، 1988 .
- لطفي محمد جمال؛ مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ملحق المجلد الثالث عشر العدد 25- 26 ، 1993 .
- محمد ازهر سعيد؛ اصول البحث العلمي، ط1 : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998).
- مروان عبد المجيد؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1 ، (عمان الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002) .
- نوري ابراهيم الشوك ، محاضرات في البحث العلمي لطلبة الدراسات العليا ، الماجستير، يوم الثلاثاء 19 / 12 / 2000 .
- سعد منعم الشخيلي ؛ مجموعة بحوث منشورة : (بغداد ، مكتب الكوثر للطباعة والنشر، 2004).
- محمد حسين علاوي ؛ علم النفس الرياضي : دار المعارف ، ط 2 ، 1978 .
- حسين سبهان . طارق حسن المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، 2010، دار البذرة النجف الاشرف.
- محمد حسن علاوي ، المدخل الى علم النفس الرياضي : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998).
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- مصطفى فهمي ؛ علم النفس الإكلينيكي: (القاهرة ، مكتبة مصر ، دار مصر للطباعة والنشر ، 1967).
- نزار الطالب ؛ كامل الويس ، علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993).

المصادر الأجنبية:

- Keleffer. F. Relation ship of Trafl A rxiety P erp presence Tasr diffilculity and skill a , quisation of sixth – Goode the Ressar sh Quocterly 48 , 1977.



- Taylor jan et. Personality scale of manifest anoxia j Abnormal. Sole. Psycnol. 1953 .
- Singer R. N. and mine; claboratoty and field experiment sin motor learning (linais Charles C. Thom as publisher) 1988.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة استبيان

تروم الباحثة إلى إجراء دراستها الموسومة بـ (الحالة النفسية وعلاقتها بدقة الارسال بكرة الطائرة) يرجى التفضل بوضع إشارة (√) على يسار كل فقرة وفق ما تراه مناسباً :
البيانات الشخصية :

- 1 - العمر : 20 سنة فما دون () أكثر من 20 سنة ()
- 2 - المحافظة ()
- 3- الخبرة : 5 سنوات فما دون () أكثر من 5 سنوات ()
- 4 - أعلى شهادة ()
- 1 - أفكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 2- اشعر غالباً باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 3- ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة .
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 4 - استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي في اثناء المباراة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 5- اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارت الحركية اثناء اشتراكي في المباراة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 6- كلما ازدادت أهمية المباراة اشعر بأنني لن استطيع إظهار ما عندي من مهارات
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 7- اشعر بانني غير واثقة من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فان الثقة بنفسني تزداد.



- يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 8- أثناء المباريات لا افكر في النتيجة بقدر ادائي الجيد في اللعب.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 9- أن حديث اللاعبين عن أدائي خلال اللعب يولد حالة النرفزة والانزعاج عندي.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 10- في حالة اللعب اعمل أخطاء لأنني اركز على طالبة واحدة وانسى الاخرى.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 11- هل يؤثر وجود احد أفراد عائلتك أو المعارف أو الاصدقاء خلال المباراة على مستواك .
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 12- هل يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواك خلال المباراة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 13- هل تشعرني بسرعة الانفعال أثناء المباراة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 14 - هل قبل المباراة تكوني أكثر اضطراباً مما قد يضحك الجمهور.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 15 - هل يظهر عليك بعض التردد قبل بداية المباراة
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 16 - هل يحدث عندك ضعف التركيز خلال المباراة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 17 - هل لعبة الكرة الطائرة توفر لك المتعة وقضاء أوقات الفراغ.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 18- هل هناك تشجيع من إدارة الكلية للاعبات الملتحقات بلعبة الكرة الطائرة.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 19 - إذا تم استدعائك من قبل المدرب الفريق للانضمام لفريق الكلية هل توافق.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 20 - هل كنت احد أعضاء الفريق في المدرسة قبل دخولك الكلية.
يحدث () أحياناً () لا يحدث ()
- 21 - هل ترغبين مع صديقاتك ومع فريق الكلية.



يحدث () أحياناً () لا يحدث ()

22 - هل للمدربين تأثير على تطور مستواك أثناء الدراسة بالكلية.

يحدث () أحياناً () لا يحدث ()

23- هل تطور مستواك بالكرة الطائرة أثناء الدراسة في الكلية.

يحدث () أحياناً () لا يحدث ()

24 - هل المدرب يؤثر عليك أثناء المباراة.

يحدث () أحياناً () لا يحدث ()

25 - هل تغضبني بسرعة إذا هزمت وضايقت المنافس.

يحدث () أحياناً () لا يحدث ()