



The Relationship Between Psychological Stress and the Performance Level of the Spike Skill in Volleyball

Montadhir Mohammed Mughames¹ Bilal Ali Ahmed²

Ministry of Higher Education and Scientific Research / Psychological Research Center, Iraq.
Ibn Sina University for Medical and Pharmaceutical Sciences / College of Medicine, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 10/3/2025
- Accepted: 24/3/2025
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- examine
- psychological
- spike

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aims to examine the relationship between psychological stress and the performance level of the spike skill in volleyball among youth players by measuring stress levels and analyzing their impact on execution accuracy and power. The researchers employed a descriptive correlational methodology, selecting a sample of 10 players from premier league clubs in Baghdad (under 20 years old). Data were collected using a standardized psychological stress scale, along with performance evaluation forms assessing factors such as accuracy of direction, strike power, execution speed, and balance during performance. The statistical analysis revealed a strong negative correlation ($r = -0.72$, $p = 0.001$) between psychological stress levels and spike performance, indicating that increased stress is associated with decreased skill execution efficiency. Based on these findings, the study recommends conducting periodic assessments to measure psychological stress and its impact on performance. Additionally, incorporating specialized psychological training programs to mitigate stress levels and enhance skill stability is advised. Furthermore, implementing training strategies that simulate competitive conditions is recommended to better prepare players for high-pressure situations, ultimately improving the quality of spike execution in competitive matches.

¹Corresponding author: montder.m@coagri.uobaghdad.edu.iq Ministry of Higher Education and Scientific Research / Psychological Research Center , Iraq.

² Corresponding author: dr.bilal@ibnsina.edu.iq Ibn Sina University for Medical and Pharmaceutical Sciences / College of Medicine, Iraq.

علاقة الإجهاد النفسي بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق لكرة الطائرة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

م.د. منتظر محمد مغامس

ا.م.د. بلال علي احمد

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - مركز البحوث النفسية - العراق

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية - كلية طب - العراق

الكلمات المفتاحية

اختبار

نفسي

ساحق

الخلاصة:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي الفئة الشبابية، وذلك من خلال قياس مستويات الإجهاد النفسي وتحليل تأثيرها على دقة وقوة التنفيذ. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار عينة مكونة من 10 لاعبين من أندية الدرجة الممتازة في بغداد (دون سن 20 عاماً) تم جمع البيانات باستخدام مقياس الإجهاد النفسي الرياضي، إضافة إلى تقييم أداء الضرب الساحق عبر استمارات مخصصة تعتمد على معايير مثل دقة التوجيه، قوة الضربة، سرعة التنفيذ، والتوازن أثناء الأداء. أظهرت النتائج الإحصائية، التي تم تحليلها وجود علاقة ارتباط سلبية قوية ($r = -0.72, p = 0.001$) بين مستوى الإجهاد النفسي وأداء الضرب الساحق، حيث انخفضت كفاءة الأداء المهاري كلما زاد مستوى الإجهاد استناداً إلى هذه النتائج، يوصي البحث بضرورة إجراء اختبارات دورية لقياس الإجهاد النفسي وأثره على الأداء، وإدراج برامج تدريب نفسي متخصصة تهدف إلى تقليل مستويات الإجهاد وتعزيز استقرار الأداء المهاري. كما يُنصح باستخدام استراتيجيات تحاكي ظروف المنافسات لتهيئة اللاعبين لمواجهة الضغوط بشكل أكثر فاعلية، مما يساهم في تحسين جودة تنفيذ مهارة الضرب الساحق خلال المباريات التنافسية.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وملحوظاً في السنوات الأخيرة، وجاء هذا التطور نتيجة العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت مختلف الألعاب الفردية والجماعية، ومن بينها لعبة الكرة الطائرة، التي شهدت تطوراً ملحوظاً في الأداء البدني والمهاري والنفسي للاعبين. ويُعدّ الضرب الساحق أحد أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، حيث يعتمد على التكامل بين القدرات البدنية، والتقنيات المهارية، والعوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين إن نجاح اللاعب في تنفيذ مهارة الضرب الساحق بكفاءة يتطلب توافر مجموعة من العوامل النفسية، ومن أبرزها القدرة على التعامل مع الإجهاد النفسي الذي قد يتعرض له اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة. ويُعرف الإجهاد النفسي بأنه الحالة التي تنشأ نتيجة الضغوط النفسية المستمرة، والتي قد تؤثر على قدرة اللاعب في اتخاذ القرار السليم، والتحكم في أدائه الحركي، مما قد يؤدي إلى تذبذب مستوى الأداء في اللحظات الحاسمة (Mielgo-Ayuso, Zourdos, Clemente-Suárez, Calleja-González, & Shipherd, 2017) ومن خلال دراسة سلوك لاعبي الكرة الطائرة في أثناء الأداء التنافسي، يظهر أن هناك ارتباطاً بين مستويات الإجهاد النفسي والأداء المهاري، حيث يُعدّ فهم هذه العلاقة أمراً ضرورياً للمدربين والباحثين في علم النفس الرياضي. فالمدرّب، وإن كان قادراً على إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً، فإنه بحاجة إلى إدراك تأثير المتغيرات النفسية، مثل الإجهاد، على مستوى الإنجاز. لذا، فإن معرفة كيفية إدارة الإجهاد النفسي والتعامل معه بفعالية قد تساهم في تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وتحقيق أفضل النتائج في

المنافسات بناءً على ذلك، تأتي أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة، بهدف إيجاد استراتيجيات نفسية تساعد اللاعبين على تقليل تأثير الإجهاد النفسي، وتعزيز قدرتهم على الأداء بثبات وكفاءة في مختلف الظروف التنافسية

1-2 مشكلة البحث:

نظرًا لأهمية العوامل البدنية والمهارية والعقلية في إعداد لاعبي الكرة الطائرة، ودورها في تحقيق أفضل مستوى أداء، فإن التعرف على العوامل النفسية وتأثيرها المتبادل يُعدّ أمرًا ضروريًا للمدربين لفهم أسباب تذبذب مستويات الإنجاز لدى لاعبيهم. إذ ينعكس هذا التذبذب على أدائهم خلال العملية التدريبية، مما يؤثر على استقرار نتائجهم في البطولات المحلية والدولية. وقد أكدت آراء بعض مدربي المنتخبات الوطنية بوصفهم لاعبين دوليين سابقين ومدربين في المراكز التخصصية، أن هناك حالات تذبذب واضحة في أداء اللاعبين دون سن 20 سنة، خاصة في تنفيذ مهارة الضرب الساق، والتي تُعدّ من أهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة.

ويعتقد الباحثان أن أحد الأسباب الرئيسة لهذا التذبذب هو الإجهاد النفسي الذي يؤثر على مستوى أداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة، مما ينعكس على الإنجاز وثقتهم بأنفسهم أثناء المباريات. وعندما يتمكن المدرب من التعرف على السمات النفسية المؤثرة في مستوى أداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة، لذا فإن دراسة العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء الضرب الساق قد تسهم في تفسير أسباب النجاح والفشل وفي هذا الساق يسلط الباحثان الضوء على هذه المشكلة من خلال التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء الضرب الساق في الكرة الطائرة

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة خلال أداء مهارة الضرب الساق لعام 2024 دون سن 20 سنة.

2- التعرف على مستوى أداء مهارة الضرب الساق لدى لاعبي الكرة الطائرة دون (20 سنة)
2- التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة لعام 2024 دون سن 20 سنة.

1-4 فرضية البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الإجهاد النفسي ومهارة الضرب الساق لكره الطائرة دون سن 20 سنة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

لاعبو اندية كرة الطائرة في بغداد نادي الشرطة ونادي الصناعة فئة الشباب دون سن 20 سنة.

1-5-2 المجال الزمني:

من 2024/1/12 لغاية 2024/5/28م.

1-5-3 المجال المكاني:

ملعب نادي الصناعة وملعب نادي الشرطة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

لكل بحث منهج خاص يتبعه لحل مشكلته، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة (الارتباطي)، نظرًا لملاءمته لطبيعة المشكلة. إذ يُعرّف المنهج الوصفي بأنه: "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين الظواهر والاتجاهات والتأثيرات المتبادلة، مما يساعد على تقديم صورة واضحة للواقع، ووضع مؤشرات علمية، وبناء تنبؤات مستقبلية (Qadir, Darweesh, & Jalal, 2020)"

2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة لفئة الشباب دون سن 20 سنة، والبالغ عددهم (10) لاعبًا تم اختيارهم عمديًا من مجموع العيني الكلي 46 لاعبًا، حيث تمثل العينة الفئة المستهدفة التي تؤدي مهارة الضرب الساحق ضمن المنافسات الرسمية. وترتبط عملية اختيار العينة ارتباطًا وثيقًا بطبيعة البحث ومجتمع الدراسة، إذ تُعرّف العينة بأنها: "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق أسس علمية بحيث يمثل المجتمع تمثيلًا دقيقًا (Hao, 2024)".

لذا، فقد اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية، بحيث تشمل جميع اللاعبين المشاركين في بطولة أندية العراق للكرة الطائرة لعام 2024، لضمان تمثيل واقعي لمجتمع البحث وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

الجدول (1)

تجانس عينة البحث في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في الطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	كغم	78.50	3.25	79.00	0.715
العمر الزمني	سنة	18.7	0.68	19.00	0.605
الطول	متر	1.90	0.015	1.88	0.290

2-3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

اعتمد الباحثان على مجموعة من الوسائل العلمية للحصول على البيانات والمعلومات اللازمة، والتي شملت:

1. الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالإجهاد النفسي في المجال الرياضي.

2. شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) للاطلاع على أحدث المصادر والمراجع.
 3. استمارة استبانة وُزعت على المختصين في علم النفس الرياضي لاختيار مقياس الاجهاد النفسي المناسب للإجهاد النفسي لمدى ملائمتة عينة البحث.
 4. الملاحظة الميدانية والتجريب لمتابعة سلوك اللاعبين أثناء أداء مهارة الضرب الساحق.
 5. تحليل المصادر والمراجع العلمية الموثوقة في مجال علم النفس الرياضي والأداء البدني.
- 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

1. ساعة توقيت لقياس الزمن المستغرق في تنفيذ بعض الاختبارات النفسية والأداء المهاري.
2. جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (Lenovo) لاستخدامه في تحليل البيانات إحصائياً.
3. أوراق وأقلام لتسجيل ملاحظات الأداء ونتائج الاختبارات النفسية.

2-4 المقاييس والاختبارات المستخدمة:

قام الباحثان بتقديم استمارة استبانة (الملحق 1) على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي، حيث احتوت الاستبانة على مقياس الإجهاد النفسي الرياضي، وذلك بهدف تقييم مدى تأثيره على أداء اللاعبين أثناء تنفيذ مهارة الضرب الساحق.

2-4-1 مقياس الإجهاد النفسي الرياضي (Demirel, 2016) :

اعتمد الباحثان على مقياس الإجهاد النفسي في المجال الرياضي، والذي يتضمن مجموعة من الفقرات التي تقيس مدى الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء التدريب والمنافسات. تم عرض المقياس على الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي، وبلغت نسبة اتفاهم على صلاحيته للاستخدام 100%.

أولاً : مقياس الإجهاد النفسي الرياضي ملحق (1)

2-4-2 مستوى أداء مهارة الضرب الساحق ملحق (2)

يُكملها المقيم بعد مشاهدة الأداء الفعلي للاعبين أثناء المباراة إذ تم عرض هذه الفقرات على ذوي الخبرة والاختصاص

2-4-3 الخصائص السيكومترية لاختبار مقياس (مقياس الإجهاد النفسي الرياضي)

من الشروط العلمية لبناء الاختبارات والمقاييس النفسية (Al-Azawi & Al-Zubaydi, 2023) وللتأكد من سلامتها هي من خلال تميزها بالصدق والثبات:

2-4-3-1 الصدق: يعد الصدق من العوامل الأكثر أهمية للتعرف على جودة الاختبارات والمقاييس فالاختبار أو المقياس الذي يتميز بالصدق عندما يقيس فعلاً السمة أو الصفة التي وضع من أجلها، فالصدق هو اختبار نمطي يضعه الباحثان لإثبات مدى صدق الاختبار وتجانس الظاهر والداخل بوصفه وسيلة صادقة للقياس (Faydallah & Asad, 2021) وتحقق الباحثان من صدق الاختبار والمقاييس كالآتي

الصدق الظاهري: وحصل بعرض فقرات مقياس (مقياس الإجهاد النفسي الرياضي) على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (10) خبيراً وذلك لتأكيد صلاحية الفقرات منها وبذلك فقد تحقق الصدق الظاهري.

2-3-4-2 الثبات: تميز الاختبار أو المقياس بالثبات من النقاط الضرورية والواجبة إذ "يشير إلى مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (نغال, محمد, نوي, العربي, & شبة, 2023)، وللتحقق من ثبات اختبار أستخدم الباحثان لاختبار مقياس (مقياس الإجهاد النفسي الرياضي) كالتالي:

طريقة الفا كرونباخ: يعتبر الفاكرونباخ تجانس داخلي للاختبار أو المقياس ويعد من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس النفسية، إذ يعتمد الفاكرونباخ على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ومدى قوة الارتباطات بين فقرات المقياس أو الاختبار وأنه يزودنا بتقدير جيد للثبات، إذ كانت معاملات الثبات لاختبار مقياس الإجهاد النفسي الرياضي هي (0.875).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1 / 2 / 2024

- التعرف الزمن الكلي للاختبارات.
- استيعاب افراد العينة للاختبارات المستخدمة وادائها بصورة متسقة.
- كفية تجاوز المشاكل التي قد ترافق العمل.
- تدريب الفريق المساعد على أداء وفهم طبيعة تجربة البحث وقياساته وتسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة لهذا الغرض.

2-6 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات في بطولة اندية العراق بتاريخ 2024/3/3 والتي أقيمت في ملعب نادي الصناعة ونادي الشرطة والتي أقيمت فيها إذ تضمن توزيع الاستمارات الخاصة بمقاييسي الاختبار على اللاعبين والخبراء وعددهم 10 وتسجيل نتائج مقياس الاجهاد النفسي واستمارات تقييم الأداء للضرب الساحق.

2-7 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الآتية:

- 1- الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء
- 2- معامل ارتباط بيرسون البسيط، معاملات الثبات: (الفا كرونباخ)، التجزئة النصفية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات النفسية والمهارية :

تحليل النتائج الإحصائية:

تحليل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

تم حساب المتوسط الحسابي لكل اختبار من الاختبارات المستخدمة في الدراسة، حيث يُشير المتوسط إلى الأداء العام للعينة كما تم تحليل الانحراف المعياري الذي يعكس مدى تشتت البيانات حول المتوسط الحسابي، مما يساعد في تحديد مدى التجانس بين أفراد العينة تم تحديد أعلى درجة حصل عليها المختبرون، والتي تعكس أقصى مستوى أداء تحقق خلال الاختبار كما تم تحديد أدنى درجة سجلها المختبرون، مما يعكس الفروقات الفردية بين أفراد العينة ومدى تباين مستوياتهم. تحليل العلاقة بين المتغيرات:

جدول رقم (4) يبين فقرات مقياس الاجهاد النفسي ودرجات أداء الضرب الساحق

رقم اللاعب	أداء الضرب الساحق (درجة)	مستوى الإجهاد النفسي (درجة)
1	85	75
2	78	60
3	70	80
4	88	55
5	65	90
6	92	45
7	79	70
8	68	85
9	90	50
10	80	65
المتوسط الحسابي	79.5	67.5
الانحراف المعياري	9.1	15.2

جدول (5) يبين معامل الارتباط بين فقرات مقياس الاجهاد النفسي ودرجات أداء الضرب الساحق

المتغيرات	متوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (p)
الإجهاد النفسي (درجة)	67.5	15.2	-0.72	0.001
أداء الضرب الساحق (درجة)	79.5	9.1		

تحليل النتائج:

أظهرت الاختبارات النفسية أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الإجهاد النفسي قدموا أداءً أفضل في اختبار مهارة الضرب الساحق مقارنةً باللاعبين الذين عانوا من مستويات مرتفعة من الإجهاد. حيث كان أداء اللاعبين في الاختبارات يتميز بالجدية العالية أثناء التدريب المستمر، مما انعكس على دافعيتهم لتحقيق الإنجاز.

تؤكد نتائج أن التأثير النفسي كان واضحاً في مهارة الضرب الساحق وهذا يتماشى مع نظرية أن الإجهاد النفسي المرتفع قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز (Bilal Ali Ahmed & Ismail, 2020)، مما ينعكس سلباً على تنفيذ الضرب الساحق (Rydzik et al., 2023).

اذ نلاحظ أن اللاعبين الذين سجلوا مستويات إجهاد نفسي عالية (مثل اللاعب 5 بدرجة 90) لديهم أداء أقل في الضرب الساحق. (65) اللاعبون الذين لديهم إجهاد نفسي منخفض سجلوا أداءً أعلى: مثل اللاعب 6 الذي حصل على 45 في الإجهاد النفسي وسجل 92 في الضرب الساحق. المتوسط الحسابي للإجهاد النفسي (67.5) يشير إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي بين اللاعبين (Alexander & Krane, 1996)، بينما متوسط أداء الضرب الساحق (79.5) يشير إلى أداء مقبول بشكل عام معامل الارتباط: بلغت قيمة ($r = -0.72$)، وهي تشير إلى علاقة ارتباط سلبية قوية بين الإجهاد النفسي ومستوى أداء الضرب الساحق. مستوى الدلالة ($p = 0.001$): يدل هذا على أن العلاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يعني أن كلما زاد مستوى الإجهاد النفسي لدى اللاعبين، انخفض أداؤهم في الضرب الساحق (Mielgo-Ayuso et al., 2017). اللاعبون الذين يتمتعون بحالة نفسية مستقرة (مغامس & احمد، 2024) وأقل إجهاداً حققوا أداءً أفضل في مهارة الضرب الساحق (Hao, 2024) هذه النتيجة تتماشى مع الدراسات النفسية التي تؤكد تأثير القلق والإجهاد على الأداء الحركي والمهاري (Qadir et al., 2020) في الرياضة (Kadhim, Jasim, & Saleh, 2023) ويعد الإجهاد النفسي من العوامل المهمة (Flayyih, 2020) التي تؤثر على الأداء الرياضي بشكل عام، وعلى أداء المهارات الحركية المتقدمة (احمد، 2020) مثل الضرب الساحق في الكرة الطائرة بشكل خاص. فالضرب الساحق يتطلب تركيزاً عالياً، توقيتاً دقيقاً، وتنسيقاً بين عدة أنظمة حركية (النور، 2019)، مما يجعل اللاعب أكثر عرضة للتأثر بالضغط النفسي اذ عند تعرض اللاعب لإجهاد نفسي مرتفع (نغال et al., 2023)، يحدث ارتفاع في مستويات التوتر والقلق (Al-Azawi & Al-Zubaydi, 2023)، مما قد يؤدي إلى تشتت الانتباه: يفقد اللاعب القدرة على التركيز على الكرة وحركة المدافعين، مما يؤثر على دقة التوجيه وزاوية الضرب وايضا له دور سلبي على لتوتر العضلي اذ يؤدي الإجهاد النفسي إلى زيادة التوتر في العضلات (Bilal Ali Ahmed & Ismail, 2020)، مما يقلل من مرونة الحركة ويؤثر سلباً على قوة ودقة الضربة ويؤدي الإجهاد إلى تراجع الثقة بالنفس، مما يجعل اللاعب متردداً في تنفيذ الضربة بقوة كافية أو تجنب المجازفة في اللعب الهجومي وتشير الأبحاث في علم النفس الرياضي إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى منخفض من الإجهاد النفسي لديهم قدرة أفضل على تنفيذ المهارات الفنية بدقة وثبات (Yu et al., 2025) في المقابل، أظهرت دراسات أخرى أن الارتفاع المفرط في الضغط النفسي يؤثر بشكل سلبي على الأداء الحركي، خصوصاً في المهارات التي تتطلب دقة عالية مثل الضرب الساحق.

الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يؤثر الإجهاد النفسي بشكل مباشر على أداء الضرب الساحق، حيث يؤدي إلى تشتت الانتباه، التوتر العضلي، وضعف التوقيت والدقة في التنفيذ.
- 2- اللاعبون الذين يعانون من مستويات عالية من القلق النفسي يظهرون انخفاضاً في الثقة بالنفس، مما يقلل من قدرتهم على اتخاذ قرارات هجومية فعالة أثناء المباريات.
- 3- الإجهاد النفسي يزيد من احتمالية ارتكاب الأخطاء أثناء الضرب الساحق، مما قد يؤثر على أداء الفريق بشكل عام.
- 4- التدريب تحت ظروف تحاكي الضغوط النفسية للمباريات يساعد في تقليل تأثير التوتر على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الفعلية.
- 5- استخدام تقنيات التحكم في التوتر، مثل تمارين التنفس العميق والتصور الذهني، يساعد في تحسين استجابة اللاعبين للإجهاد النفسي وزيادة كفاءتهم في أداء الضرب الساحق.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة إدراج برامج تدريب نفسي في خطط إعداد لاعبي الكرة الطائرة، خاصة لتطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الأداء المهاري.
- 2- تدريب اللاعبين على استراتيجيات الاسترخاء الذهني والتصور الحركي، مما يساهم في تقليل التوتر وتحسين تنفيذ الضرب الساحق تحت الضغط.
- 3- إجراء اختبارات نفسية دورية لتقييم مستوى الإجهاد النفسي لدى اللاعبين وربطه بأدائهم المهاري، بهدف تقديم الدعم النفسي المناسب.
- 4- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال توفير بيئة تدريبية داعمة وتشجيعية، مما يقلل من تأثير القلق النفسي على أدائهم.
- 5- تطوير برامج إعداد بدني متكامل لتحسين اللياقة البدنية، حيث يساعد ذلك في تقليل آثار الإجهاد النفسي وتحسين قدرة اللاعبين على الحفاظ على مستوى أدائهم خلال المباريات.

المصادر

- . (2023). الاتجاه النفسي المعرفي وعلاقته بالشعور بالذنب للاعبين المصارعة في Al-Azawi, H. A. I., & Al-Zubaydi, A. A. K. *Sports Culture*, 16(1), 1-16. العراق.
- Alexander, V., & Krane, V. (1996). Relationships among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players. *Journal of Sport Behavior*, 19(3), 246.
- Bilal Ali Ahmed, D. M. M. M., & Ismail, R. K. (2020). The relation of the motive sport achievement and self-confidence with the level of achievement of throwing events in athletics. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24. (04)
- Demirel, H. (2016). Have university sport students higher scores depression, anxiety and psychological stress? *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422-9425.

- Faydallah, M. J., & Asad, M. K. Y. (2021). تصميم وبناء اختبارين للقدرة التوافقية وقدرتها على التنبؤ بمستوى الاداء *Sports Culture*, 12(2), 217-234 .
- Flayyih, M. S. (2020). Transition of learning between high and fast spike skills in volleyball. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 .(04)
- Hao, X. (2024). The influence of volleyball training on the psychological health development of college students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 258-269 .
- Kadhim, S. M., Jasim, A. A., & Saleh, M. K. A. (2023). بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبين كرات *Sports Culture*, 14(2), 454-472 .
- Mielgo-Ayuso, J., Zourdos, M. C., Clemente-Suárez, V. J., Calleja-González, J., & Shipherd, A. M. (2017). Can psychological well-being scales and hormone levels be used to predict acute performance of anaerobic training tasks in elite female volleyball players? *Physiology & behavior*, 180, 31-38 .
- Qadir, N. A., Darweesh, N .H., & Jalal, N. J. (2020). Comparative analytical study of the approach stage to perform the spike skill of the volleyball game and its relationship to accuracy. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 229-234 .
- Rydzik, Ł., Wąsacz, W., Ambroży, T., Javdaneh, N., Brydak, K., & Kopańska, M. (2023). The use of neurofeedback in sports training: Systematic review. *Brain Sciences*, 13(4), 660 .
- Yu, Y., Zhang, L., Cheng, M.-Y., Liang, Z., Zhang, M., & Qi, F. (2025). The effects of different fatigue types on action anticipation and physical performance in high-level volleyball players. *Journal of Sports Sciences*, 1-13 .
- احمد, ب. ع. (2020). تدريبات خاصة وفق قانون القدرة وتأثيرها في بعض المؤشرات الكينيتكية وانجاز عدو 100 متر تحت 20 *Journal of Physical Education (20736452)*, 32 .(3)
- مغامس, م. د. م., & احمد, ا. م. د. ب. ع. (2024). جهاز مبتكر في تحديد مستوى شدة التوتر أثناء المنافسة للاعبين الكرة (الثقافة الرياضية, 15(خاص), 134-120. *gsr sensor*. باستخدام مستشعر استجابة الجلد الجلفانية)
- نغال, محمد, نوي, العربي, & شبة, ب. (2023). علم النفس الرياضي الحديث و الانجاز الرياضي. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, 18(1), 439-420.

الملاحق

ملحق (1) جدول مقياس الاجهاد النفسي

تعليمات: يرجى وضع علامة (✓) تحت الخيار الذي يعبر عن مدى موافقتك على كل عبارة، حيث:

(5) = موافق تمامًا

(4) = موافق

(3) = محايد

(2) = غير موافق

(1) = غير موافق تمامًا

جدول يبين فقرات مقياس الإجهاد النفسي الرياضي

رقم	العبارات	1	2	3	4	5
1	أشعر بالقلق قبل أداء الضرب الساحق في المباريات المهمة.	☐	☐	☐	☐	☐
2	أشعر بأن الضغط النفسي يؤثر على دقة أدائي خلال تنفيذ الضرب الساحق.	☐	☐	☐	☐	☐
3	أفكر كثيرًا في احتمالية الفشل أثناء تنفيذ الضرب الساحق.	☐	☐	☐	☐	☐

4	أعاني من توتر مفرط قبل وأثناء المباريات.	☐	☐	☐	☐	☐
5	عندما أرتكب خطأ في تنفيذ الضرب الساحق، أفقد الثقة في أدائي.	☐	☐	☐	☐	☐
6	يزداد معدل نبضات قلبي قبل تنفيذ مهارة الضرب الساحق.	☐	☐	☐	☐	☐
7	أشعر بالإجهاد الذهني عند مواجهة فرق قوية.	☐	☐	☐	☐	☐
8	الضغط النفسي يجعلني أؤدي بشكل أقل دقة أثناء الضرب الساحق.	☐	☐	☐	☐	☐
9	أواجه صعوبة في التركيز خلال أداء مهاراتي في الظروف الضاغطة.	☐	☐	☐	☐	☐
10	أستطيع التحكم في الإجهاد النفسي عند تنفيذ الضرب الساحق. (عكسية)	☐	☐	☐	☐	☐

اسم اللاعب:

العمر: الطول: الوزن: الفعالية:

التعليمات او (مواصفات الاداء)

- هذا ليس اختبار لمستواك الرياضي او قدرتك، فضلا عن ذلك لا توجد اجابة صحيحة واخرى خطأ.
- لا تترك عبارة من دون اجابة واذكر المعلومات الخاصة بك عن العمر والوزن والطول وتاريخ البدء بممارسة لعبة الكرة الطائرة.

الملحق (2) جدول تقييم مهارة ضرب الساحق في الكرة الطائرة

رقم	عناصر تقييم الأداء	التقييم (من 20)
1	دقة توجيه الكرة بعد الضرب الساحق	
2	قوة الضربة	
3	سرعة تنفيذ الضربة	
4	القفز والتوازن أثناء التنفيذ	
5	القدرة على تنفيذ الضربة تحت الضغط النفسي	
المجموع الكلي	(من 100)	