

القلق الرياضي وعلاقته بأداء الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة

م. امجد علي فليح ، م. لقمان صالح كريم ، م. محمد ثامر كريم

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

هدفت البحث الى:

- 1- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .
- 2- التعرف على القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .
أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته مع طبيعة المشكلة .
وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب كركوك للريشة الطائرة خضعوا لمقياس القلق الرياضي لاستحصاء البيانات الخاصة بالبحث وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا ، وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية
- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث .
- 2- ان لأفراد العينة نسبة قلق منخفضة وثقة بالنفس جيدة .
- 3- للإعداد النفسي السليم اهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني والجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز وهذا ما يحققه مدربي اللعبة خلال وحداتهم التدريبية من خلال توفير جلسات نفسية ترفع من معنوية اللاعب وثقته بنفسه . واوصى الباحثون بما يأتي:
- 1- تقوية الثقة بالنفس عند اللاعب مع الاستمرار في عملية التدريب للمهارات وضرورة تقدير اللاعب لمستواه في اللعب .
- 2- خلق جو الالفة بين اللاعبين بما يتناسب وجو المنافسة وذلك عن طريق تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي يمكن ان تحدث اثناء المنافسات .
- 3- اجراء بحوث مختلفة للمهارات النفسية الضرورية لأداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة مكامن الضعف فيها وتطويرها .

الكلمات المفتاحية : القلق الرياضي , الارسال الطويل العالي , الريشة الطائرة

**Sports anxiety and its relationship to high long-serving
performance in badminton**

M. Amjad Ali Falih

M. Luqman Saleh Karim

M. Mohamed Thamer Karim

Iraq. Kirkuk University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

:The study aimed to

Identifying the relationship between sports anxiety and the accuracy of the –
.long high serve among the players of the Kirkuk national team in badminton

Recognizing the sports anxiety and the accuracy of the long high serve among
.the players of the Kirkuk national team in badminton

The researcher used the descriptive approach in the correlative method to suit
.the nature of the problem

The research sample was represented by the Kirkuk badminton team
players who were subjected to the sports anxiety scale to obtain the data for
the research and after collecting the data it was processed statistically, and
:the researchers reached the following conclusions

There is a significant correlation between sports anxiety and the .1
.performance of the long serve skill in badminton among the research sample

.The sample members have low anxiety and good self-confidence . 2

Proper psychological preparation is of great importance besides the 3 .
physical preparation and the tactical and theoretical aspect helps to raise the
achievement and this is what the game coaches achieve during their training
units by providing psychological sessions that raise the player's morale and
.self-confidence

:The researcher recommended the following

1. Strengthening the player's self-confidence while continuing the skills .training process and the need for the player to assess his level of play

2. Creating an atmosphere of familiarity between the players in proportion to the atmosphere of competition, by accustoming the players to the different .situations that may occur during competitions

3. Conducting various researches for the psychological skills necessary for the player to perform in a distinctive way with the different game skills and to .know the weaknesses in them and develop them

Keywords: sports anxiety, high serve, badminton

1- المقدمة:

يعني علم النفس الرياضي بالجانب التطبيقي بنظريات علم النفس العام في الميادين الرياضية فيرفع مستوى الرياضي للوصول الى افضل المستويات من الانجاز الرياضي ، وقد عنيت البحوث التي اجريت في هذا المجال بالشخصية الرياضية والسمات المميزة لها ، كما عنيت بدراسة الاثار النفسية التي تتركها على اللاعبين في اللعب . وتلعب العوامل النفسية ومنها عامل القلق دورا مهما في لياقة اللاعب البدنية وقدرته على تنفيذ الواجبات التكتيكية والتكنيكية والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية ، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب.

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده " (محمد حسن علاوي ، 1992 ،

ص278) ومما تقدم تتجلى اهمية اجراء هذا البحث حيث يعتبر القلق من المهارات النفسية التي تؤثر في اداء اللاعب وخاصة في لعبة الريشة الطائرة باعتبارها لعبة فردية تعتمد على قدرة اللاعب الفردية وامكاناته النفسية ومستوى اعداده النفسي داخل الساحة فضلا عن اداءه المهاري المتعلق بمهارة الارسال الذي يعتبر مفتاح اللعب وبه يحصل اللاعب على نقطة مباشرة . فالاعداد النفسي البعيد المدى سيحقق نتائج مرضية ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة .

ويعد القلق من اهم العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى اداء الرياضي ولاعبي الريشة الطائرة بوجه خاص ، ومن خلال متابعة الباحثون للأداء الرياضي للاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة لاحظوا وجود بعض الضعف في اداء مهارة الارسال نتيجة القلق في الاداء وعدم الثقة بالنفس بشكل يضمن احراز نقطة مباشرة على الخصم وهذا ما ادى الى الخوض في هذه الدراسة للتعرف على تأثير القلق الرياضي في اداء الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة . لذا ارتأى الباحثون دراسة حالة القلق في لعبة الريشة الطائرة وتأثيرها على مهارة الارسال . ويهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .

2- التعرف على القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) لاعبا وهم يمثلون منتخب كركوك بلعبة الريشة الطائرة كركوك

2-3 الاجهزة والادوات ومصادر جمع البيانات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس

- ملعب للريشة الطائرة

- مضارب وريش نوع Yonex

- شريط لاصق

- ادوات مكتبية

- حاسبة الكترونية

- اسماء اراء الخبراء

- استمارة استبيان القلق الرياضي

2-4 مقياس القلق الرياضي: استخدم الباحثون مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق)

(نزار الطالب , كامل لويس , 1993 , ص216)

حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (5،4،3،2،1) .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1،3،4،7،9،10،12،14،15،16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2،5،6،8،11،13،17،18،19،20) ، وان الدرجة النهائية للمقياس (80) درجة والدرجة الدنيا (20) درجة أما درجة الحياد فتكون (50) درجة .

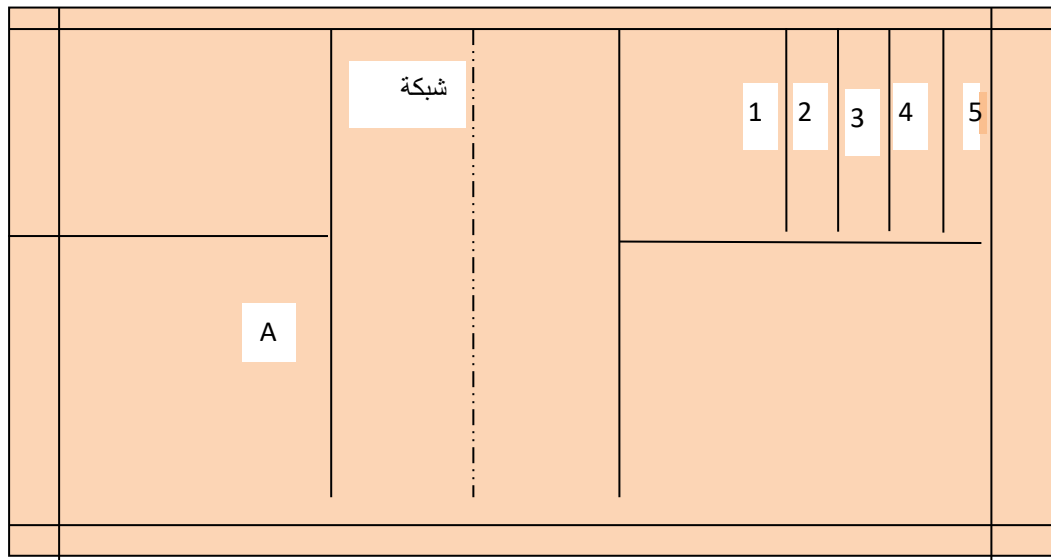
فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

2-5 اختبار اداء مهارة الارسال الطويل العالي:

غرض الاختبار: قياس الانجاز لمهارة الارسال العالي الطويل
تطبيق الاختبار: طبق على عينة من لاعبي منتخب كركوك للريشة الطائرة
الادوات المطلوبة: مضارب لعبة الريشة الطائرة ، ريشة الطائرة ، مساعد ، مخطط بتصميم الاختبار كما موضح في الشكل (1)
طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب المرسل في المنطقة (A) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث يعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للأعلى في المنطقة (O) محاولا اسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الاعلى ، ويقوم بإرسال (12) محاولة .
تقويم الاداء:

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة .
- الريشة التي تسقط على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى .
- النتيجة النهائية هي مجموع افضل (10) ارسالات من اصل (12)
- النقاط مقسمة من (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)
- (36 سم) كل منطقة

شكل (1)



2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2018/11/25 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على عينة قوامها (4) لاعبين من لاعبي منتخب كركوك وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي:-

- التعرف على ملاءمة الاختبارات المعدة لهذا الغرض .
- مدى وضوح الاختبارات للمستجوب ودرجة استجابته لها .
- احتساب زمن الاختبارات والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- معرفة فريق العمل المساعد لأداء الاختبارات

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد ان تم التأكد من صلاحية المقاييس المرشحة للتطبيق , تم تطبيق التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء 2018/12/11 حيث تم تطبيق الاختبار الاداء مهارة الارسال الطويل العالي وتوزيع استمارات المقاييس القلق الرياضي على عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعبا

2-8 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss version 22) لمعالجة بيانات البحث لاستخراج ما يأتي:

- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الوسط الحسابي

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

لقد تم عرض النتائج ومناقشتها على اساس هدف البحث الموضوع ومنها كالآتي:

3-1 عرض ومناقشة نتائج متغيرات البحث:

جدول (1)

ت	المعالجة الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف العياري	(ر) المحسوبة معامل الارتباط البسيط	الاحتمالية sig	الدلالة
1	القلق الرياضي	65.4667	5.60442	*0.570	0.441	معنوي
2	الارسال الطويل	32.4667	4.98378			

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15-2 = 13)

من خلال الجدول (1) نجد ان الوسط الحسابي للقلق الرياضي هو (65.4667) والانحراف المعياري له (5.60442) اما الوسط الحسابي لاختبار الارسال الطويل فقد بلغ (4.98378) والانحراف المعياري له (0.570) اما معامل الارتباط لبيرسون فقد بلغ (0.570) ، عند درجة احتمالية (0.027) ومستوى دلالة (0.05) وبما ان الاحتمالية هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نجد ان الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق الرياضي ومهارة الارسال الطويل العالي لدى عينة البحث .

ويعزو الباحثون هذا الارتباط المعنوي بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة الى الاعداد النفسي الجيد لأفراد العينة الى جانب الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية وهي واحدة مكملية للأخرى فيجب الاهتمام بالناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا امام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول الى الانجاز العالي ، كما يجب بناء ثقة اللاعب بنفسه وهذا من واجبات المدرب . فمن خلال ما تم استنتاجه في نتائج هذا البحث قد تحقق فرض البحث في وجود علاقة ايجابية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب كركوك ، حيث وجد ان هناك ثقة اثناء اداء اللاعب للإرسال الطويل العالي الذي يعتبر من انواع الارسلات التي تجبر لاعبي الخصم على اتخاذ مواقع دفاعية اذا تم بأداء بعيدا عن القلق وبثقة عالية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث .
- 2- ان لأفراد العينة نسبة قلق منخفضة وثقة بالنفس جيدة .

3- للإعداد النفسي السليم اهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني والجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز وهذا ما يحققه مدربي اللعبة خلال وحداتهم التدريبية من خلال توفير جلسات نفسية ترفع من معنوية اللاعب وثقته بنفسه .

4-2 التوصيات:

- 1- تقوية الثقة بالنفس عند اللاعب مع الاستمرار في عملية التدريب للمهارات وضرورة تقدير اللاعب لمستواه في اللعب .
- 2- خلق جو الالفة بين اللاعبين بما يتناسب وجو المنافسة وذلك عن طريق تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي يمكن ان تحدث اثناء المنافسات .
- 3- اجراء بحوث مختلفة للمهارات النفسية الضرورية لأداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة مكامن الضعف فيها وتطويرها .
- 4- اجراء بحوث لفئات عمرية صغيرة مشابهة تساعد في تطوير اللعبة ومهاراتها .

المصادر

- حسن العبيدي وعلي تركي: قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد في الدوري العراقي وعلاقته بمستوى ادائهم ، المؤتمر العلمي الرابع ، جامعة بغداد ، 1988 .
- خالدة ابراهيم: الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعب المستويات العليا في لعبة كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1984 .
- طارق حمودي ، امين الجلي: الكرة والمضرب ، المكتبة الوطنية ببغداد ، (655) ، 1987 .
- عزت راجح : اصول علم النفس ، القاهرة ، 1966 .
- محمود محمد الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، 1968 .
- مصطفى احمد زكي: بحوث في سايكولوجية الشخصية ، جامعة الكويت ، 1980 .
- معين محمد طه: تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ، 2001 .
- نزار الطالب ، كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993) .

ملحق (1)

استمارة استبيان اراء العينة

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم (القلق الرياضي وعلاقته بأداء الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة) ، يرجى وضع علامة (✓) امام العبارة التي تجدونها تناسب حالتكم في المنافسة .
مع التقدير

ت	العبارات	الاجابات				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
2	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
6	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					

7	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي				
8	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فإنني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة				
9	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فإنني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة				
10	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة				
11	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة				
12	عند ارتكابي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يدفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء				
13	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فإنني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة				
14	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية				
15	قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسي تزداد				
16	قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة.				
17	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة				
18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً				
19	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية				
20	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتياكي اثناء المنافسة				