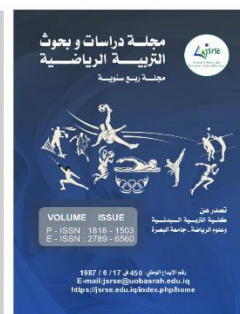




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological Empowerment and Its Relationship to Some Defensive Skills in Volleyball

Author: Samer Hussein Khalifa Taama 
College of Basic Education/ University of Diyala

Article information

Article history:

Received 11/10/2025

Accepted 8/12/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Psychological empowerment,
Defensive skills, Volleyball, Athletic
performance

Volume 36, Issue 1, 2026



website

Abstract

This study aimed to identify psychological empowerment and its relationship with some basic defensive skills in volleyball among students. The researcher employed a descriptive method using a correlational approach to examine the relationships among the study variables. The research sample consisted of (15) players representing the volleyball team of the College of Basic Education during the academic year 2024–2025. Based on data collection and analysis, the results indicated that psychological empowerment among volleyball players contributes to improving overall athletic performance, reducing competitive anxiety, and increasing self-confidence. Accordingly, the researcher recommended the necessity of developing mental skills, enhancing concentration, and strengthening self-confidence among volleyball players.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التمكين النفسي وعلاقته ببعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة

✉ سامر حسين خليفة طعمة

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الملخص

يهدف البحث الى معرفة التمكين النفسي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية الدفاعية بكرة الطائرة للطلاب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث وكانت عينة البحث وبالغاة (15) لاعب يمثلون منتخب كلية التربية الاساسية بكرة الطائرة، للعام الدراسي 2024-2025م. ومن خلال جمع البيانات استنتج الباحث ان التمكين النفسي للاعبين كرة الطائرة يحسن الأداء الرياضي بشكل عام، وتقليل القلق المنافسة، وزيادة الثقة بالنفس، كما أوصى الباحث بضرورة تطوير المهارات العقلية والتركيز والثقة بالنفس.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/10/11

القبول: 2025/12/8

التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2026

الكلمات المفتاحية:

التمكين النفسي، المهارات الدفاعية، كرة الطائرة،

الأداء الرياضي

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التمكين النفسي من المفاهيم الإيجابية المعاصرة والتي تساهم في زيادة شعور الفرد بفاعليته الذاتية، وقدرته على أداء المهام الموكلة له في العمل والأسرة، والتغلب على مشاعر اليأس والعجز، والذي قد يؤثر بشكل سلبي على الاستقرار النفسي والأسري والمهني للفرد ويتمحور حول إعطاء الفرد مزيداً من الحرية والاستقلالية وتحمل المسؤولية في أداء واجباته مما يجعله أكثر فاعلية في عمله، وأن يكون لديه إدراك ووعي بأهمية وقيمة العمل الذي يقوم به، ووعي وفهم أكبر بالأدوار التي يمارسها ، فاللاعبون الذين لديهم مستوى عالٍ من التمكين النفسي لديهم مواقف إيجابية تجاه عملهم، ومشاركة أفضل مع زملائهم (Mohammed & Mohammed, 2025).

ويؤثر إيجابياً على الطريقة التي يدرك بها الفرد، حيث يعمل على التغلب على حدة الضغوط اليومية التي تحدث في محيط العمل وذلك من خلال الكفاءة والفاعلية الذاتية للفرد مما يؤدي إلى تقوية السلوك الإبداعي والسلوكيات المرغوبة في المحيط المهني، فالتمكين النفسي يؤدي إلى بناء نموذج تحفيزي يساعد على إضافة شعور الفرد بالسيطرة على مهنته مما ينعكس بشكل إيجابي على الإبداع وزيادة الإنتاجية والابتكار (Abdulwahab, 2017).

ويعمل على زيادة قدرات الفرد النفسية والاجتماعية، وزيادة ثقته بنفسه وبالأخرين، والقدرة على اتخاذ القرارات، من خلال توفير أبعاد التمكين النفسي "الكفاءة، المعنى، التأثير، الاستقلالية" للفرد المُمكّن (Abdel-Mahdi & Nouri Abbas, 2019) Mahmoud Ali & Nouri Abbas, 2020)، والتمكين من المتغيرات الإيجابية، التي تساهم في بناء شخصية الفرد بشكل فعّال، ويؤثر على سلوكه الاجتماعي والانفعالي والمعرفي والمهني (Bukhari, 2020)، فالتدفق النفسي عبارة عن القوى الكامنة التي تدفع الفرد للإنجاز والنجاح فيما يقوم به من أعمال ومهام، حيث يساعد على تزويد الأفراد بقوة تمددهم بالسيطرة والتحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم والتغلب على المشكلات والضغوط النفسية، كما يساهم في تعزيز أدائهم وزيادة دافعيتهم وفاعليتهم الذاتية، وفي مساندة الأفراد في التغلب على ما يتعرضوا له من صعوبات أثناء تأديتهم للأعمال والمهام التي يقومون بها، ويتم ذلك من خلال الاندماج التام والاتساق بين القدرات المعرفية والانفعالية والأداء الإيجابي الفعّال (Ashtia, 2015).

وعليه فقد لاحظ كثيراً من الباحثين بأن الأفراد الذين يؤدون أعمال ومهام يهتمون بها يشعرون بالسرور والاندماج التام في أدائها، فهم يتصفون بالسعادة التلقائية وتوجيه الحد الأقصى من الانتباه إلى المهمة التي يمارسونها، ويتخلصون من القلق ومثيراته وكذلك الضغوط النفسية التي قد تواجههم (Ajaja, 2019). وبناءً على ما سبق، لتمكين النفسي لدى اللاعبين تكمن في التحديات التي تعيق شعورهم بالسيطرة والفاعلية والثقة، مما يؤثر على أدائهم وطموحاتهم. تشمل هذه المشاكل ضغوط المنافسة، والضغوط المادية والإعلامية، والعلاقة مع المدرب، والتأثيرات الخارجية كالإصابات، بالإضافة إلى نقص الوعي بكيفية التعامل مع هذه الضغوط بشكل فعال. غالباً ما تظهر هذه المشاكل في شكل "متلازمة الحركة الضائعة" أو ما يعرف بـ"متلازمة الحركة المفقودة" (Lost Move Syndrome)، حيث يفقد اللاعب مهارة كان يؤديها بشكل تلقائي بسبب زيادة الضغط النفسي (Lu & Li, 2022; Saad & Haider, 2020).

تكمُن أهمية التمكين النفسي للاعبين كرة الطائرة في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والتعامل مع ضغوط المنافسات. فهو يؤثر بشكل مباشر على مستويات المهارات البدنية والمهارية والخطئية، ويساهم في رفع الروح المعنوية للفريق، كما يساعد اللاعبين على التكيف مع الظروف التنافسية وتحقيق النجاح و تحسين الأداء: القدرات النفسية مثل الثقة والتركيز والهدوء تساهم بشكل مباشر في تحسين الأداء في الملعب والتعامل مع الضغوط: تساعد المهارات النفسية اللاعبين على مواجهة ضغوط المنافسات، خاصة وأن مباريات الكرة الطائرة غالباً ما تكون حاسمة وينتهي فيها الفوز أو الخسارة بشكل واضح وبناء الثقة بالنفس: يعد التمكين النفسي أداة لتعزيز ثقة اللاعب بنفسه وقدراته (Abdel Hamza Merza, 2021; Kadhem Fahad & Hashim Hashim, 2024). وتتمية المهارات: يساهم الإعداد النفسي في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطئية للاعب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. ايضاً تعزيز الروح الجماعية: التمكين النفسي يساعد على بناء الروح الرياضية والتماسك بين أعضاء الفريق الواحد، مما يقلل من الضغوط النفسية عليهم. وزيادة التركيز: يساعد التمكين النفسي اللاعبين على التركيز على اللعب بدلاً من الانشغال بالتفكير السلبي، مما يمكنهم من رؤية الكرة وقراءة الموقف والتفاعل بشكل غريزي وسريع (Khazal et al., 2025).

2-1 مشكلة البحث:

وان التمكين النفسي له تأثير على بعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة للاعبين في بيئة العمل، والتأثير الإيجابي للتمكين النفسي على قدرات الفرد وإمكانياته مما يجعله أكثر ثقة بالحياة وأكثر قدرة على مواجهة مشاكل اللعب تتمثل مشكلة التمكين النفسي للاعبين الكرة الطائرة في القلق والتوتر والمنافسة، خاصة عند انخفاض تقدير الذات المهارية، مما يؤثر سلباً على أدائهم تشمل المشكلات الأخرى قلة الاهتمام بالجوانب النفسية وتأثير ضغوط المباريات الحماسية التي تتطلب الفوز حصراً، مما يستدعي الاهتمام بتطوير المهارات النفسية كالثقة بالنفس والتركيز والتعامل مع ضغوط المنافسة، حيث قلق المنافسة يظهر القلق في أشكال معرفية وجسمية، ويزداد عند انخفاض تقدير الذات المهارية للاعب، وأيضا الضغط النفسي يسبب طبيعة مباريات الكرة الطائرة الحاسمة، حيث لا توجد حلول وسطى، مما يسبب ضغطاً على اللاعبين وقلة الاهتمام وجود نقص في الاهتمام الكافي بالحالة النفسية للاعبين، رغم أهميتها في تحقيق التفوق الرياضي ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي: ما مدى امتلاك لاعبي كرة الطائرة لكلية التربية الأساسية للتمكين النفسي لتحقيق افضل النتائج.

3-1 اهداف البحث:

- 1- معرفة التمكين النفسي للاعبين من خلال المقياس لدى عينة البحث.
- 2- معرفة العلاقة الارتباطية بين التمكين النفسي وبعض المهارات الدفاعية بكرة الطائرة.

4-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى بكرة الطائرة.
- 2- المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى.
- 3- المجال الزمني: للفترة من 2025/ 2 /1 ولغاية 2025 / 3 / 25م.

5-1 مصطلحات الدراسة:

- 1- التمكين النفسي Psychological Empowerment

تم تعريفه اصطلاحاً على أنه: "تشجيع الأفراد والسماح لهم بالمبادرة الشخصية لتحسين أدائهم لوظائفهم بما يسهم في تحقيق أهداف الفريق والعمل على تعميق ثقتهم بقدراتهم وامكانياته (abazaid, 2010) ويُعرف أيضاً بأنه " حالة نفسية إيجابية متمثلة في الشعور الداخلي بسيطرة الفرد على أفكاره ومشاعره وخلق توقعات تفاؤلية لمستقبله نابغة من سعيه المستمر لإيجاد معنى لحياته، وشعوره بحرية إرادته مما ينعكس بالإيجاب على فاعليته الذاتية وإدارته لجميع شؤون حياته على نحو أفضل " (Abulhassan, 2020) ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه: القدرة على فهم الذات وتوسيع القدرات والاستفادة من المهارات والمعارف لتحقيق الأهداف والشعور بالثقة والرضا.

2- منهج البحث وإجراءاته:

2-1 منهج البحث: اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من أجل وصف الظاهرة المدروسة ويعد المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كما وكيفا والتنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات . (Abaidan, 1996) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يعني بالمجتمع، جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وبذلك فان مجتمع البحث هو جميع الافراد الذين يشكلون موضوع البحث والتي سيعمم النتائج عليهم (Malakawi, 1992).

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى المرحلة الثالثة، والبالغ عددهم الكلي لمنتخب الكلية (15) لاعب تم اخذ عينة البحث والبالغة (15) لاعب يمثلون منتخب كلية التربية الاساسية بكرة الطائرة , للعام الدراسي 2024-2025 م .

جدول رقم (1) يبين توزيع عينة البحث

المتغيرات	العدد	عينة البحث	الاستطلاعية	النسبة المئوية
لاعيين منتخب كلية التربية الاساسية/ المرحلة الثالثة	15	15	5	%100

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث :

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- , الانترنت
- 3- مقياس التمكين النفسي
- 4- اختبار بعض المهارات الدافعية بكرة الطائرة
- 1- أوراق ، أقلام
- 2- كرات طائرة
- 3- ملعب كرة طائرة قانوني
- 4- ساعة توقيت

- 5 صافرات
- 7 ساعة توقيت
- 8 حاسبة يدوية

2-4 اداتي البحث:

1- **مقياس التمكين النفسي :** من خلال اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة استخدام مقياس التمكين النفسي للباحثة أ.م. د. دعاء فاروق محمد , كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق مصر, ومجالاته (الهاد فيه والتأثير والكفاءة والاستقلالية والثقة بالنفس) وعدد فقرات المقياس (42) فقرة, ويتكون من بدائل اجابة خمسة حيث ان اعلى درجة للمقياس هي (210) وادن درجة (42) وتم عرض المقياس على الخبراء من نو الخبرة والاختصاص في عم النفس وطرائق التدريس والاختبار والقياس وتمت الموافقة عليه بشكل كلي.

2- تصحيح المقياس.

يتكون المقياس من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (5-1) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس الذكاء الذاتي (210) واقل قيمة هي (42).

2-5 المعاملات العلمية للمقياس:

1- الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهو (التمكين النفسي) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقييم, لاخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 80% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحثة (الحصول على موافقة 75% فأكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق). (Bloom, 1983)

2-الثبات:

لغرض ايجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ (تعد الاداة ثابتة إذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) (Sabah, 1990) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث, وبعد مرور (15) يوم, وتم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).

جدول (2)

قيم معاملات الثبات لأداة البحث

المقياس	الثبات
التمكين النفسي	0.90

2-6 اختبارات مهارات الدفاعية بكرة الطائرة : أ.م. د. باسم إبراهيم حميد

(تصميم وتقنين اختبارات المهارات الدفاعية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة , الجامعة المستنصرية, 2022)

1- اختبار مهارة الاستقبال:

اسم الاختبار: اختبار دقة استقبال الارسال بالأصابع

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة استقبال الارسال بالأصابع.

الادوات : ملعب كرة الطائرة قانوني , صندوق خشبي ارتفاع (م1) 9 عدد3 , طباشير اوشريط لاصق كرات عدد(15) حلقة قطر (م1) موضوعة على حامل حديد , صافرة .

وصف الاداء: توضع الصناديق الخشبية قرب خط الارسال بحيث تكون المسافة بينهما (م03) ليف عليها (3مدربين) ترسم (3) دوائر في الملعب المقابل قطرها (م2) والبعد بينهما (م3) يوضع الحامل بين المركزين (2-3) الاعلى بالأصابع نحو الحلقة ثم ينقل الى الدائرة الثانية والثالثة .

شروط الاختبار:

- يجب ان يستقبل المختبر الكرات داخل الدائرة ومن الاعلى بالأصابع

- لكل مركز محاولات.

- تلغى المحاولة التي يرتكب فيها المدرب خطأ الارسال.

- التسجيل:

- 3 نقاط لكل محاولة تسقط فيها الكرة داخل الحلقة

- 2 نقطة لكل محاولة تمس الكرة الحلقة وتسقط داخل الحلقة

- 1 نقطة لكل محاولة تمس الكرة الحلقة وتسقط خارج الحلقة

- صفر لكل نقطة محاولة تذهب خارجا

- الدرجة العظمى للاختبار (45) درجة .

2- اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي: (أ. م. د. باسم إبراهيم حميد)

1- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي.

- الأدوات :ملعب كرة طائرة قانوني، (5 كرات قانونية، (3 صناديق خشبية ارتفاع (م1)

- وصف الأداء: يقف المختبر في وسط الملعب قرب الشبكة ثم يقوم بأداء حائط الصد ضد كرات

مضروبة من ساحق (3) مدربين موزعين على المراكز (3-4-2)

- شروط الاختبار: لكل مختبر (5) محاولات يتم فيها إرجاع الكرة إلى داخل الملعب

- شروط التسجيل

- (4) نقاط لك ل كرة تسقط في المنطقة (أ)

- (3) نقاط لك ل كرة تسقط في المنطقة (ب)

- (2) نقطة لك ل كرة تسقط في المنطقة (ج)

- (1) نقطة لك ل كرة تسقط في المنطقة (د)

- (0) نقطة لك ل كرة تذهب خارجا.

2-8 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس بتوزيع استمارة المقياس للتمكين النفسي على اللاعبين لغرض الاجابة عليها وتمت الاجابة على الاسئلة والاستفسارات بخصوص المقياس وتم ايضا اختبارات كرة الطائرة للمهارات الدفاعية بكرة الطائرة على عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعب وذاك بتاريخ 27 / 2 / 2025, وتم الاجابة عليها من قبل اللاعبين ومن ثم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات.

3- مناقشة وتحليل النتائج:**3-1 لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مقياس التمكين النفسي واختبارات كرة الطائرة**

جدول (2) يبين العلاقة بين متغيرات البحث يبين نتائج مقياس التمكين النفسي واختبارات كرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	اختبار مهارة		اختبار دقة مهارة حائط		الدرجة	الدلالة
			الاستقبال	ع	س	ع		
مقياس الذكاء الذاتي	درجة	15	12.20	0.78	11.49	0.69	0.78	0.000

معنوي عند مستوى دلالة (0.005)

من خلال النتائج التي ظهرت لنا يتبين ان هناك وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغير مقياس التمكين النفسي وبعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة , ويعتبر الاداء المهارى في للمهارات الدفاعية لىكرة الطائرة كما اكد (Abdel Khaleq) ان الاداء المهارى هو نتيجة سلوك الفرد والذي من خلال الممارسة والتدريب يتمكن من اتقان تلك المهارات والتي تمكن الفرد من الوصول الى حلول لتلك العقبات التي تواجهه وغالبا مثل هذه الكفاءات في سياقات معينة (Rasoul et al, 2024) فقد يكون الشخص الكفاء والذي يمتلك تمكن نفسي يساعده على تأدية المهارة وبشكل الي ويمتلك توافق دقيق في ادائها بدون اخطاء وكذلك تحفيز ذاتي نفسي يوتر بشكل ايجابي على ادائها في مهارات كرة الطائرة , وان الذين يتطلعون الى تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات هم يمتلكون قدرات ومفاهيم ايجابية والشعور بأحراز عدد من النقاط تمكنهم من تحقيق اهدافهم وبالتالي يحصلون على المزيد من القبول والاعجاب فهم يتطلعون الى مستوى اعلى من الطموح وتحقيق النجاح ويحتاج أغلب اللاعبين الى تمكين نفسي في حياتهم، وذلك لعدة عوامل؛ لكون التمكين النفسي يصبح ضروريا ومهما عند انخفاض الطاقة والحماس للقيام بنشاط أو عمل محدد. ويتأكد الحاجة الى التمكين النفسي في الوقت الذي تخبو فيه جذوة الحماس لتحقيق الأهداف المبرمجة سواء على النطاق الشخصي او العمل او الرياضي التمكين والتحفيز النفسي هو الدينامو المحرك للنجاح، وكذلك التمكين نوعاً من المهارات النفسية للاعب، (Abdel Hamza, 2019; Owaid, 2025) حيث يساعد على فهم الإنسان لنفسه وعالمه الداخلي، ومشاعره، والتحكم فيها، لتحكيم سلوكه , وايضا تؤثر حالة التمكين النفسي بشكل كبير وإيجابي على أداء مهارات الدفاع في كرة الطائرة، حيث تعزز الثقة والتركيز والمرونة في مواجهة ضغط المباراة، مما يسمح

للاعبين بالاستجابة السريعة والدقيقة والتغلب على الأخطاء. كما أن تحسين القدرات العقلية يساهم في تطوير المهارات الدفاعية الأساسية مثل استقبال الكرة والوقوف في وضعية دفاعية صحيحة وتوقع حركة الكرة من خلال الثقة بالنفس حيث تساعد الثقة العالية للاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة بسرعة أكبر أثناء الدفاع، وتقلل من تردد اللاعب في تحركاته ولتركيز في القدرة على التركيز تسمح للاعبين بمراقبة الكرة باستمرار والتركيز على مواقع المهاجمين، مما يمكنهم من التحرك بفعالية في الوقت المناسب (Hadar & Ali, 2021; Odeh & Khudair, 2020) والمرونة الذهنية التي تمكن المرونة الذهنية للاعبين من التعافي بسرعة من الأخطاء أو النكسات في الدفاع، مثل استقبال الكرة بشكل خاطئ أو السقوط، دون أن يؤثر ذلك على أدائهم في المباريات التالية "والتحكم في الانفعالات التي تساعد القدرة على التحكم في الانفعالات في الحفاظ على هدوء اللاعب تحت الضغط، مما يمنع التوتر من التأثير على أدائه الدفاعي ويسمح له بتنفيذ المهارة بدقة. وإن التمكين النفسي يساهم بشكل مباشر في تطوير مهارات استقبال الكرة، حيث يحتاج اللاعب إلى ثقة وتركيز عاليين ليتعامل مع الإرسالات القوية أو الهجوم الساحق من الفريق المنافس يسمح التمكين النفسي للاعب بالتكيف السريع مع التغييرات المفاجئة في المباراة، سواء كانت هجومًا سريعًا أو تحويلًا من الهجوم إلى الدفاع، مما يجعله أكثر استعدادًا للتعامل مع المواقف المتغيرة (Sabhi, 1997)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان التمكين النفسي للاعب كرة الطائرة يحسن الأداء الرياضي بشكل عام، وتقليل القلق المنافسة، وزيادة الثقة بالنفس
- 2- يعزز التركيز والانتباه، ويساهم في تطوير المهارات الحركية والاستراتيجية، ويدعم الروح المعنوية والقدرة على التعامل مع الضغوط.
- 3- يساهم التمكين النفسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب من خلال التأثير المباشر على الأداء البدني والمهاري والخططي.
- 4- يعتبر التمكين النفسي عملية تربوية لتدريب الرياضيين على المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط التنافسية والتكيف معها.
- 5- يساعد في تحسين التركيز الذهني والانتباه خلال المباريات، وخصوصاً من خلال تحديد الأهداف المناسبة.

4-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي

- 1- ضرورة تطوير المهارات العقلية والتركيز والثقة بالنفس.
- 2- التدريب على الاسترخاء والتحكم في المشاعر .
- 3- زيادة الخبرة التنافسية والتفكير الإيجابي
- 4- زيادة اللقاءات الودية والبطولات لتعود للاعبين على الضغوط
- 5- لتدريب على تحديد الأهداف الشخصية وتقييم الأداء .
- 6- ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس لتقليل التوتر والقلق

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى

تضارب مصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

مقياس التمكن النفسي

ت	الفقرة	1	2	3	4	5
1.	لدي رغبة شديده في تحقيق أهدافي والوصول اليها .					
2.	احفز نفسي لموصول الي أهدافي بسرعه					
3.	اضع ل نفسي أهدافا واضحة ومحددة عندما أنتافس وأسعى لتحقيقها .					
4.	ألتزم بتعميمات المدرب وفق الهدف المطوب إنجازه					
5.	ميل إلى تحديد الأهداف والطموحات التي تثير لدى الكثير من التحدي .					
6.	أنجزت وسأنجز الكثير في رياضتي خلال الفترات المقبلة.					
7.	أبذل أقصى ما في وسعي في المنافسة آخر لحظة حتى وان كانت النتيجة ليست لصالحني					
8.	اكافئ نفسي عند الانتهاء من تميز تم إنجازه خلال الموسم التدريبي					
9.	اضع أهداف مرنة استطيع تعديلها وتطويرها					
10	اتحمل العقبات التي تواجهني اثناء تحقيق أهدافي					
11	مساعدة زملائي في التدريب لكي يتحسن أداءهم					
12	أكون حريص عمى حث اللاعبين عمى الحضور في مختلف المناسبات الاجتماعية					
13	أتمك القدرة عمى توجيه اللاعبين ليؤدوا أدوارهم بشكل صحيح خلال التدريب والمنافسات					
14	أقوم بحل المشكلات التي تقع بين اللاعبين داخل الفريق حتى وان لم أكن طرف فيها					

					15	أستطيع أن أقيم أخطاء اللاعبين أثناء المنافسة
					16	أستطيع إقناع زملائي بالكثير من الأمور الخاصة بالتدريب
					17	أسعى دائماً لأكون حلقة وصل بين اللاعبين والمدرّب لتهدئة أي مشكلات تخص الفريق
					18	لدي القدرة عمي اعطاء الوعود والوفاء بي
					19	امتلك فن إدارة وقت المنافسات
					20	تؤهلني قدراتي لتحقيق أهدافي
					21	انجز المهام الموكلة لي عمي ما يرام
					22	استفيد من خبراتي السابقة لتطوير أدائي
					23	اتفهم قرارات وخطط المدرّب بسهولة .
					24	احافظ عمي مستوي أدائي في مختلف الظروف
					25	اشعر بالرغبة في التدريب فترة أطول استعداداً للبطولات
					26	عدم تأثر مستوي أدائي أثناء فترة الامتحانات
					27	اشعر بالتحدي عندما اشترك في بطولة مهمة وصعبة
					28	لدي القدرة عمي تحديد أولوياتي .
					29	اشعر بثبات مزاجي تقريبا طوال المباراة
					30	اتحمل مسؤولية المهام التي توكل لي
					31	لدي القدرة عمي اتخاذ القرار الحاسم أثناء المنافسة
					32	اعتبر التنظيم مفتاح النجاح في العملية التدريبية
					33	يمنحني المدرّب الحرية في تقدير الموقف داخل الملعب
					34	التخطيط الموضوعي يجعلني ناجحاً في اتخاذ القرارات
					35	اتحدث بطالقة تامة عند التحدث مع الآخرين
					36	اخطط لمستقبلي بكل ثقة .
					37	لدي الثقة الحراز التوق خلال المنافسة الرياضية
					38	لدي القدرة عمي الأداء في المنافسة ميماً كانت درجة صعوبتها
					39	لدي القدرة عمي التفكير بطريقة ايجابية لكي احقق الفوز .
					40	سماعي الي تعميق جارج أثناء المنافسة ال يؤثر عمي مستوي أدائي .
					41	لدي القدرة عمي محاولة النجاح حتي لو كان المنافس أقوى مني
					42	اثق في قدرتي عمي اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب

References

- Abdel Hamza, M. (2019). The effectiveness of a proposed psychological program in developing some football skills for futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(3), 320–332. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/266>
- Abdel Hamza Merza, R. (2021). The effectiveness of a proposed psychological program in developing some football skills for futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(3), 320–332. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/266>
- Abdel-Mahdi Mahmoud Ali, م.م.د. ف., & Nouri Abbas, أ.م.د. ر. (2019). Measuring the level of psychological stress and its relation to the psychological hardness of advanced boxers. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 220–235. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/225>
- Hadar, O. Z., & Ali, K. A. (2021). Analytical study on the effectiveness of psychological quality in handball Players of the premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 67(67), 398–409.
- Kadhem Fahad, A., & Hashim Hashim, A. (2024). Measuring the psychological security of physical education teachers for the central and southern regions. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 28(1), 375–384. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/985>
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- Lu, Y., & Li, W. (2022). Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy. *Mobile Information Systems*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/3012107>
- Mohammed, S. H., & Mohammed, M. S. (2025). Psychological resilience and its relationship to athletic excellence among tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 269–284. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.853>

- Odeh, H., & Khudair, S. (2020). An analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players of Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 22–36. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/179>
- Owaid, F. H. (2025). Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills Among Some Students of Salahaddin University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 684–695. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.877>
- Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, (62), 22–36.
- Aba Zaid, Riyad. (2010). The Impact of Psychological Empowerment on Citizenship Behavior in the Social Security Institution in Jordan. *An–Najah University Journal for Research (Humanities)*, 24(2), 493–519
- Basem Ibrahim Hamid (2022). Design and Standardization of Defensive Skills Tests for First Division Volleyball Players. *Al–Mustansiriya University, Al–Mustansiriya Journal of Sports Sciences*, Volume 4
- Abu Hassan, Ahmed Mohamed Ahmed. (2021). Psychological Empowerment in Light of Some Demographic Variables Among Learners. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 15, 1296–1325
- Abu Al–Alamein, Mahmoud Ahmed Al–Rifai, Ali, Mohamed Saad, Saudi, Mohamed Mahmoud. The Mediating Role of Psychological Empowerment in the Relationship Between Optimism and Creative Thinking Among Intellectually Gifted Individuals. (2021). *Journal of the Faculty of Education, Al–Azhar University*, 191(4), 308–336.
- Ahmed, Saad Jumaa Saad (2022). Psychological Empowerment and its Relationship to Spiritual Intelligence among Preparatory School Teachers. *Journal of Educational Research and Innovation*, 4(4):52–79
- Saad Qutb and Luay Ghanem (1985): *Volleyball: Between Theory and Practice*, Mosul, Mosul University Press

Qasim Hassan Hussein (1998): *The Comprehensive Encyclopedia of Sports and Physical Education in Games, Activities, and Sports Sciences*, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Amman

Muhammad Subhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim (1997): *The Scientific Foundations of Volleyball: Volleyball and Methods of Measurement and Evaluation*, 1st ed., Cairo, The Book Center for Publishing

Ubaidat, Thawqan, et al. (1996): *Scientific Research: Its Concept, Tools, and Methods*, 5th ed., Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, Amman. 10- Awda Ahmed Suleiman and Malkawi, Fathi Hassan (1992): *Fundamentals of Scientific Research in Education and Humanities*, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman