

## القلق المعوق والميسر وعلاقته بأداء دقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة للطالبات

**Facilitative and Debilitative Anxiety and Their Relationship to the Accuracy  
Performance of the Underhand Serve Skill in Volleyball among Female  
Students**

م. م شروق هادي سعيد

Asst. Lect. Shorouq Hadi Saeed

ارجوان عبد الكاظم جواد

Arjwan Abdul-Kadhim Jawad

مروة عبد الحسن عبد حمود

Marwa Abdul-Hassan Abdul-Hamoud

جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات

University of Kufa / College of Education for Women

shurooqh.almoussawi@uokufa.edu.iq

## ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في دراسة القلق ولما له من دور كبير بدقة أداء مهارة الإرسال عند أداء الطالبات ومعرفة العلاقة بينهما وأما مشكلة البحث حيث تعزو الباحثتان ذلك إلى القلق المعوق والميسر وانعكاسه على الأداء المهاري لذا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة رسمت الاهداف والهدف هو التعرف على العلاقة بين القلق المعوق والميسر ودقه أداء مهارة الإرسال من الاسفل بكرة الطائرة للطالبات أما الفروض البحث فقد افترضت الباحثتان وجود علاقة ارتباط بين حالة القلق (المسير والمعوق) ودقة الأرسال من الأسفل بكرة الطائرة، استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث، وقد تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي(2022-2023) والبالغ عددهم(44) طالبة وكانت عينة البحث (39)، واشتمل أيضا الباب الثالث على إجراءات البحث والتجربة الاستطلاعية والرئيسية والوسائل الإحصائية، استنتجت وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق المعوق والميسر ومهارة دقة الإرسال من الاسفل بكرة الطائرة وله أهمية في أداء مهارة دقة الإرسال من الاسفل بكرة الطائرة حيث تبين من خلال الأداء الصحيح والجيد للمهارة، أما التوصيات فهي ضرورة الاهتمام بقياس القلق المعوق والميسر في بقية المهارات بكرة الطائرة، وضرورة الاهتمام بمهارة الإرسال لأنها من المهارات الأساسية بكرة الطائرة، إجراء بحوث ودراسات أخرى على عينات وأندية وفئات عمرية مختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** القلق المعوق، القلق الميسر، الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة.

## Abstract

The importance of the research lies in studying anxiety and its significant role in the accuracy of performing the serving skill among female students, as well as identifying the relationship between them. The research problem was attributed by the researchers to facilitative and debilitating anxiety and their reflection on skill performance. Therefore, the researchers decided to investigate this problem. The study aimed to identify the relationship between facilitative and debilitating anxiety and the accuracy performance of the underhand serve skill in volleyball among female students.

The researchers hypothesized that there is a correlational relationship between anxiety states (facilitative and debilitating) and the accuracy of the underhand serve skill in volleyball. The descriptive method was used due to its suitability to the nature of the research problem and the achievement of the study objectives. The research population consisted of third-stage female students for the academic year (2022–2023), numbering (44) students, while the research sample consisted of (39) students.

The third chapter also included the research procedures, the pilot experiment, the main experiment, and the statistical methods used. The study concluded that there is a significant correlational relationship between facilitative and debilitating anxiety and the accuracy performance of the underhand serve skill in volleyball. Anxiety was found to have an important role in performing the underhand serve skill accurately, as demonstrated through the correct and effective performance of the skill.

The researchers recommended the necessity of paying attention to measuring facilitative and debilitating anxiety in other volleyball skills, as well as emphasizing the importance of the serving skill because it is one of the fundamental skills in volleyball. They also recommended conducting further studies on different samples, clubs, and age groups.

**Keywords:** Debilitative Anxiety, Facilitative Anxiety, Underhand Volleyball Serve.

**1- التعريف بالبحث****1-1- المقدمة وأهمية البحث: -**

علم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته. كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط الإنساني ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية من وجهة النظر النفسية فأن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج الى جانب المتطلبات البدنية كثيراً من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الرياضي من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، حتى يكون في استطاعته بجانب المتطلبات البدنية القيام بعمليات التطوير وحسن التصرف. وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الممارسة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدني للقدرة على الجمع بين كل من العبء البدني والنفسي هي التي تحدد مستوى فاعلية الرياضي سواء كان في التدريب او المنافسة. يشكل الاعداد النفسي ركناً أساسياً في اعداد الرياضي مثله مثل الاعداد البدني والمهاري والخططي، أن سمة القلق أصبحت مهمة لدى العديد من علماء النفس الرياضي لما لها من أثر مباشر على الأداء في المنافسات إذ يرى هؤلاء العلماء أن سلوك الأنسان وخاصة في مواقف الخسارة تتأثر الي حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. ان الحالة النفسية تعد مهمة جداً للاعب كرة الطائرة لما لهذه اللعبة من مميزات مثيرة في حركة الكرة السريعة التي تتطلب استجابات حركية سريعة وأن هذه الاستجابات تحتاج الى الاستقرار النفسي الذي يساعد على أدائها بدقة وسرعة تحقيقاً للهدف المنشود في تلك الحركة.

وتأتي أهمية البحث للوقوف على تلك السمة والحد منها قدر الإمكان ايماناً من الباحثين لتطوير المستوى الرياضي في هذه اللعبة، لأن الإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطوير القابليات فحسب، بل تتعدى ذلك إذا ان هناك عوامل أخرى تؤثر على الإنجاز متمثلة بالدوافع والرغبات والقناعات والأدراك، والتفكير والاستعداد النفسي والقلق. لذا جاء الاهتمام بهذا البحث لما لمسة الباحثين من تأثير تلك السمة على اللاعبين وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم وبالتالي على نتيجة الفريق.

**1-2 مشكلة البحث :**

تلعب الناحية النفسية لدى الرياضي دوراً في تحقيق الفوز إذ تعد الناحية النفسية من الأمور التي من شأنها ان تحدد نتيجة المباراة ومستوى اداء اللاعب وبعد القلق احد هذه الجوانب النفسية والتي تؤثر على مستوى الأداء مما يؤدي الى أرباك اللاعب عند الأداء وينعكس سلباً على المستوى بشكل خاص ووضع الفريق بشكل عام عند تطبيق الخطط من قبل المدرب وتعد عملية اعداد اللاعب نفسياً من المهام الضرورية التي

يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب الأعداد الأخرى لذا فإن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من أعداد نفسي جيد أي من تحمل نفسي عالي للمواقف التي تواجه اللاعب والتي قد تعوق من الأداء المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحاً لدى لاعبين كرة الطائرة عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون أعصابهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة مثل التعب والسلوك الغير رياضي من الفريق المنافس , لذا فإن الأعداد النفسي عملية تربوية لها دور في نجاح أو فشل اللاعب فهو لا يقل أهمية عن الأعداد البدني والأعداد المهاري نظراً للارتباط القوي فيما بينهم لذا اهتم الباحثون على دراسة الحالة النفسية للاعب (الطالب /ة) حيث أن حالة القلق والخوف للطلاب الممارسين للعبة كرة الطائرة في كلية التربية الرياضية تساهم في توجيههم وارشادهم بصورة إيجابية وخاصة لعبة كرة الطائرة .

### 3-1 أهداف البحث: -

- 1- التعرف على مستوى القلق لدى ممارسين لعبة كرة الطائرة في كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
- 2- التعرف على علاقة القلق بمستوى دقة الأرسال في كرة الطائرة.

### 4-1 فروض البحث: -

هناك علاقة ارتباط بين حالة القلق (المسير والمعوق) ودقة الأرسال من الأسفل في كرة الطائرة.

### 5-1 مجالات البحث: -

- 1-المجال البشري: (30) لاعبة من لاعبات كرة الطائرة في المرحلة الثانية.
- 2-المجال الزمني: المدة من 2022/11/22 لغاية 2023/3/16
- 3-المجال المكاني: الملعب/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث: -

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث: -

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهن (44) طالبة حيث تم استبعاد (5) بسبب عدم حضورهم في هذا اليوم، وتم اخذ ما تبقى من مجتمع البحث وبذلك أصبح عدد العينة الكلي (39) طالبة فقط.

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثتان بالوسائل والاجهزة الآتية:-

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثتان بالوسائل والاجهزة الآتية:-

#### 1-3-3 الوسائل البحثية

- المصادر العربية.

- الاستبيانات الورقية.

- الاختبارات والقياسات

#### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة: -

- شريط قياس لقياس المسافات.

- كرات طائرة.

- ملعب كرة طائرة

- صافرة

- أدوات مكتبية (قرطاسية)

- لابتوب (DELL)

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 طرق قياس متغيرات البحث

##### 1- مقياس القلق المعوق والميسر:

تم اعتماد مقياس القلق المعوق والميسر من الباحث (حسين حبيب مصلح) <sup>(1)</sup> يشمل هذا الاختبار على (10) عبارات يجيب عليها الرياضي طبقا لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج يتكون من خمس اجابات (نادرا , احيانا , غالبا , ابداء , دائما) ويوزن (5-4-3-2-1) على التوالي ويتكون من خمس عبارات للقلق الميسر وخمسة عبارات للقلق المعوق كما ان الدرجة النهائية تصل الى مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد فالدرجة العالية تدل على بعد القلق الميسر وتشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الاداء والدرجة المنخفضة تدل او تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الفرد اما درجة العالية في القلق المعوق تدل على زيادة التأثير السلبي للقلق ومستوى الاداء والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى الاداء.

1 حسين حبيب مصلح: علاقة القلق بمستوى دقة الارسال بالكرة الطائرة, رسالة ماجستير, جامعة الانبار, 2010

## 2- اختبار الارسال من الاسفل: (1)

الغرض من الاختبار / قياس دقة الارسال من الاسفل (1).

### مواصفات الاداء:

يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد 9م من الشبكة من هذا المكان واللاعب معه الكرة يقوم بالارسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط ولكل لاعب خمس محاولات.

الادوات / خمس كرات طائرة، ملعب كرة طائره قانوني، عدد نقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة.

### الشروط

1- للاختبار خمس محاولات تستخدم فيها الارسال من الاسفل.

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

3- إذا لمست الكرة الشبكة او خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على صفر.

4- 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 الاعلى في الدرجات.

التسجيل /يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمسة التي قام بها، علما بأن الدرجة النهائية هي 20درجة.

### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

من اجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه عمل الباحثان ولكي يظهر العمل دقيقا، كان لابد من إجراء التجربة الاستطلاعية إذ "تعد تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبار لمعالجتها"(1).

1 نوري ابراهيم الشوك: بعض المحددات التخصصية الاساسية الشخصية لناشئين الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراه

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاصة بالبحث وصلاحيه وتلافي المعلومات التي قد تظهر خلال اجراءات التجربة الرئيسية قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/1/30 الساعة العاشرة صباحا في الملعب بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة وعلى (4) طالبات وقد تم اعتماد نتائجهم بالتجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة ما يلي:-

- 1- التعرف على مدى استيعاب الطالبات لمفردات الاختبار القلق المعوق والميسر.
- 2- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .
- 3 التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان عند اجراء الاختبار لغرض تجاوزها .
- 4 التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.
- 5- التعرف على عدد افراد فريق العمل المساعد الذي تحتاجه الباحثتان وتدريبهم على طريقة التسجيل. (1)

### 3-4-3 اجراءات التجربة الرئيسية

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددهم (39) طالبة وذلك في يوم الثلاثاء 2023/2/21 في الملعب لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا حيث بدأت التجربة بإجراء الاختبار المهاري لمهارة دقة الارسال من الاسفل على طالبات المرحلة الثالثة بعد اخذ الطالبات الاحماء الكافي وبعد اختبار دقة الارسال من الاسفل تم توزيع استمارات لقياس القلق المعوق والميسر.

### 4-4-3 الوسائل الإحصائية:-

استخدمت الباحثتان نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاستخراج النتائج الإحصائية الخاصة بالبحث و تم اختيار ما يناسب البحث منها:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

<sup>1</sup> قاسم حسن المندلوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الموصل، التعليم العالي، 1989، ص108

## 4-4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 1-4- عرض النتائج وتحليلها:

1-1-4 عرض نتائج القلق المعوق والميسر ودقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة:

يبين الجدول (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في نتائج المتغيرات المبحوثة:

## جدول (1)

## يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق الميسر	21,50	2,71
دقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة	10,64	2,56
القلق المعوق	32,84	4,95
دقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة	3,44	1,29

يبين الجدول رقم (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي ان القلق الميسر وسطه الحسابي مقداره (21,50) وانحراف معياري مقداره (2,71) إما مهاره الإرسال فقد كان الوسط الحسابي مقداره (10,64) وانحراف معياري مقداره (2,56) . القلق المعوق وسطه الحسابي مقداره (32,84) وانحراف معياري مقداره (4,95) أما مهارة الإرسال فقد كان الوسط الحسابي مقداره (3,44) وانحراف معياري (1,29).

## جدول (2)

## يبين معامل الارتباط وقيمة sig ونوع الارتباط

متغيرات البحث	معامل الارتباط	قيمة sig	نوع الارتباط
القلق الميسر ودقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة	-0,847	0,000	معنوي

يبين الجدول رقم (2) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي ان قيمة معامل الارتباط قد كانت (-0,847) وبقيمة معنوية لان قيمة sig (0,000) وهي اقل نسبة من الخطأ (0,05)

### جدول (3)

يبين معامل الارتباط وقيمة sig ونوع الارتباط

متغيرات البحث	معامل الارتباط	قيمة sig	نوع الارتباط
القلق المعوق ودقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة	-0,952	0,000	معنوي

يبين الجدول رقم (3) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي أن قيمة معامل الارتباط قد كانت (-0,952) وبقيمة معنوية لان قيمة sig (0,000) وهي أقل من نسبة الخطأ (0,05)

### مناقشة النتائج:

استنتجت الباحثتان من خلال التجربة الميدانية للبحث واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتي عرضت في الجدول (1) واستخراج معامل الارتباط والذي عرض في الجدول (2) والجدول (3) وتحليل النتائج التي تبين ان هناك ارتباط معنوي بين القلق المعوق والميسر ودقة مهارة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة، وان نسبة القلق المعوق أعلى من نسبة القلق الميسر والسبب بذلك ان دقة مهارة الإرسال من الأسفل تعتمد على اعداد بدني، مهاري، خططي، نفسي... الخ وفي هذه الحالة اذا وجد أي نقص في احدي هذه المجالات فسوف يؤدي اللاعب او الطالب/ة الى الشعور بالقلق لأنه يشعر بأنه لا يستطيع ان يؤدي واجباته بالطريقة الصحيحة بسبب شعوره بالنقص وعدم اكتماله الاعداد الكافي الذي يؤهله الى تنفيذ واجبه كلاعب او لاعبة ويعتمد العامل النفسي على هذا الأعداد ونضيف الى الخبرة والممارسة ايضا التي تلعب دوراً أساسياً في القضاء والتقليل من القلق في الاداء. حيث ان العلاقة عكسية بينهما وهذا يعني أن انخفاض مستوى القلق المعوق يؤدي الى زيادة دقة الإرسال لدى افراد العينة وزيادة مستوى الثقة وان التمكين من الأداء المهاري يقلل من فرص الخوف والفشل مما يؤدي الى انخفاض مستوى القلق، كذلك أن العلاقة طردية بين القلق الميسر ودقة الإرسال كلما زاد القلق الميسر كان الاداء جيداً.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث والبيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها حيث توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات الآتية :

- 1-وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق الميسر والمعوق ومهارة دقة الإرسال من الأسفل بكرة الطائرة.
- 2- وجود علاقة دالة احصائية بين كلا من متغير حالة القلق ومستوى الأداء المهاري لدى عينه البحث أي ان الأداء المهاري يكون جيداً حين يكون مستوى القلق المعوق منخفضاً لدى اللاعب او الطالب/ة.
- 3- العلاقة بين القلق المعوق ودقة الإرسال من الاسفل بكرة الطائرة تكون عكسية .
- 4- ضرورة اعتماد تداخل اسلوب التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية كأسلوب من اساليب التدريب الحديث .
- 5- العلاقة بين القلق الميسر ودقة الإرسال من الاسفل بكرة الطائرة تكون طردية.

### 2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثتان تم وضع مجموعة من التوصيات :

- 1- يوصي الباحثون بالاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن الاعداد المهاري والاعداد البدني.
- 2- الاهتمام المتزايد بتطوير الأداء المهاري للإرسال خاصة وللمهارات الأخرى عامة.
- 3- الإكثار من المباريات التجريبية والتنافسية لغرض رفع حاجز الخوف وبالتالي خفض حالة القلق.
- 4- وضع مجموعة من الاختبارات النفسية وتطبيقها على الفريق بين الحين والآخر.
- 5- التشجيع الدائم للأفراد من أجل كسر حاجز الخوف ومنح اللاعب الثقة العالية في الأداء

المصادر:

- 1- محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي (مصر, دار المعارف ,ط2, 1987)ص277.
- 2- محمد حسن علاوي ,مدخل علم النفس الرياضي ,القاهرة , مركز الكتاب للنشر,1998,ص379.
- 3- وجيه محجوب, الصحة النفسية ،ط1 علم المعرفة ,الكويت,1979,ص201
- 4- محمد احمد غالي ورجاء محمود ابو العلا: القلق وامراض الجسم ،الكويت ،ط1، 1973.
- 5- فيصل محمد، ص 76 1- د. ناهدة عبد زيد الدليمي الكرة الطائرة،دار الضياء للطباعة والتصميم،النجف،2011،ص731
- 6- سعد منعم الشيلي، مجموعة بحوث منشورة، (بغداد، مكتب الكوثر للطباعة والنشر،2004) ،ص2071
- 7- نور الدين مزارى، رسالة ماستر، جامعة العقيد اكلي محند أولحاج،2016، ص53
- 8- حسين حبيب مصلح: علاقة القلق بمستوى دقة الارسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الانبار،2010.
- 9- نوري ابراهيم الشوك: بعض المحددات التخصصية الاساسية الشخصية لناشئين الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة اطروحة دكتوراه.
- 10- قاسم حسن المندلأوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الموصل، التعليم العالي،1989، ص108