

علاقة قلق الحالة بالمؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات الكرة الطائرة في أثناء المباريات

م.م يوسف منصور حسين م.م سندس موسى جواد

ملخص البحث:

Summary

The concern for an important role in the achievement and the result can be obtained, and it is a double-edged sword can either be a negative impact, it was concerned with disabilities and can be either positive influence he is concerned about the facilitator, that the study has become an important concern in many sports psychologists because of their direct impact performance in sports competitions, as scientists believe that human behavior, especially in the positions of win and loss are largely influenced by the level of concern, which is characterized by an individual, I This study aimed to identify the relationship of concern Bath facilitating and constraining the performance of players through quantitative indicators of basic skills in a game of volleyball.

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

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 النفسي والذي يعد احد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي باللاعب إلى اختلال في التوافق العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداءه المهاري إثناء المنافسات الرياضية .

إن للقلق دوراً مهماً في الانجاز والنتيجة التي يمكن الحصول عليها ، وعليه فهو سلاح ذو حدين فأما أن يكون تأثيره سلبياً فهو قلق معوق وأما أن يكون تأثيره ايجابياً فهو قلق ميسر ، ويشير (kleffer) وفقاً لنظرية الدوافع " إن تأثير حالة القلق وسمته المرادفه للأداء تعتمد على قوة التجاذب والميل التي يسببها واجب معين ، كما إن الأفراد ذوي القلق الواطئ يكون أدائهم أفضل من ذوي القلق العالي في الواجبات المعقدة والصعبة " (1)

إن سمة القلق أصبحت مهمة لدى العديد من علماء النفس الرياضي لما لها من اثر مباشر على الأداء في المنافسات الرياضية ، إذ يرى هؤلاء العلماء إن سلوك الإنسان وخاصة في مواقف الفوز والخسارة تتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد .

إن الحالة النفسية تعد مهمة جداً لاعبي الكرة الطائرة لما لهذه اللعبة من مميزات مثيرة تتمثل في حركة الكرة السريعة التي تتطلب استجابات حركية سريعة وان هذه الاستجابات تحتاج إلى الاستقرار النفسي الذي يساعد على أداءها بدقة وسرعة تحقيقاً للهدف المنشود من تلك الحركة . وتأتي أهمية البحث للوقوف على تلك السمة والحد منها جهد الإمكان إيماناً من الباحثين لتطوير مستوى الرياضي في هذه اللعبة ، لان الانجازات الرياضية لا تعتمد على تطوير القابليات البدنية فحسب بل تتعدى ذلك " إذ إن هناك عوامل أخرى تؤثر على الانجاز متمثلة بالدوافع والرغبات و القناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والقلق " (2)

لذا جاء الاهتمام بهذا البحث لما لمسّه الباحثون 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 كبيراً في تحقيق الفوز ، إذ تعد الناحية النفسية من الأمور التي من شأنها إن تحدد نتيجة المباراة ومستوى أداء اللاعب ، وبعد القلق احد هذه الجوانب النفسية والتي تؤثر على مستوى الأداء مما يؤدي إلى أرباك اللاعب عند الأداء مما

1-Kleffer . F . Relation ship of Trafl A rxiety P erp rsence Tasr and skill a , question of sixth – Goode the Ressear sh difficulty Quocterly48(3) 1977

(2) نزار الطالب ، كامل الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993) ص27

ينعكس ذلك سلباً على مستواه بشكل خاص ووضع الفريق بشكل عام لدى تطبيق الخطط من قبل المدرب .

والقلق هو ليس ظاهرة مزمنة بل حالات نفسية 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 الباحثين المتواضعة كمدرّبين ولاعبين ومدرسين لهذه المادة لاحظوا ان عدد لا يستهان به من المدربين لا يملكون معلومات وافية عن هذه السمة وعن دورها في الاتجاهين الايجابي والسلبي وتأثيرها على اللاعبين مما يجعلهم عاجزين عن توظيف حالات القلق الميسر لمصلحة الفريق أو معالجة حالة القلق المعوق مما يؤدي إلى ضياع الوقت والجهد.

1-3 أهداف البحث

- التعرف على درجات القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- التعرف على العلاقة بين القلق كحاله والمؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات الكرة الطائرة .

1-4 فرضية البحث

- هناك علاقة ارتباط بين حالة القلق (الميسر والمعوق) وبين بعض المؤشرات الكمية لاداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: (18) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية /

جامعة ديالى

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 1 / 11 / 2007 لغاية 1 / 5 / 2008

1-5-3 المجال المكاني :القاعة المغلقة / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

1-2 - مفهوم القلق

هو انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الفشل وسرعة التهيج وعدم الاستقرار و الحساسية الزائدة لفقدان الفوز ، ويفهم القلق أحيانا انه حاله من التحسس الذاتي يدركها الفرد على صورة من الطيف وعدم الارتياح مع توقع اكبر للضرر والسوء وهذه الحالة أشبه ما تكون في طبيعتها الشعور و الانفعالية للحالة المصاحبة للخوف

وقد عرف القلق انصار مدرسة التحليل بأنه "تجربه انفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الاعضاء الداخلية للجسم وان هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي" (1) .

ويعرفه الباحثان على انه رد فعل للخوف مرتب بتدرج من الارتباك والأخطاء حتى يصل إلى الرعب التام وهو مسبوق بشكل حقيقي أو رمزي بظرف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب إليه بشدة .

وهناك نشاطات متشابهة ومختلفة بين الخوف والقلق ، فالخوف والقلق استجابة لموقف المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريباً ، إما الفرق بين الخوف والقلق هو إن الخوف مصدره معروف للشخص الخائف ، إما القلق فمصدره مجهول ولا يعرف الفرد مصدره كما وان القلق يتضمن تهديداً للشخص .

إن الأسباب الحقيقية للقلق ترجع إلى بعض الأمور الداخلية التي يحس بها الشخص أحساساً غامضاً وهي نفس التجارب والخبرات المؤلمة التي مر بها طيلة فترة حياته ، فاذا ما صادف الإنسان بعض الظروف والمواقف التي تشبه ظروف ومواقف قديمة أثارت فيه القلق وأخذت تضايقه من جديد دون إن يفتن إلى العلاقات بين المواقف الجديدة والقديمة وبذلك يبدأ قلقاً غامضاً غير مفهوم" (2).

ويمكن القول ان حالة القلق هي حالة صحية وإيجابية لانها تدفع الانسان نحو العمل لدراء الاخطار الممكنة او المحتملة والتي يتعرض لها الانسان في صراعه مع الحياة وقد ظهر من خلال الدراسات الحديثة ان القلق النفسي يشكل المرتبة الاولى بين الامراض النفسية.

(1) دحام الكيالي؛ دراسات في علم النفس: (بغداد ، ط1 ، 1986) ص72.

(2) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي: (مصر، دار المعارف، ط2، 1987) ص277.

لقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يُعد بمثابة أذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه, كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي "الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة"⁽¹⁾.

2-1-2-القلق كسمة

لقد بحث العالم (بافلوف) عام 1927 عن القلق ومن بعده (فرويد) إذ قال " إن موطن القلق هو الذي شخصه الفرد ويتذكره ويتوقعه في حالات متعددة دون إي مساعده فالقلق بالأصل هو رد فعل لحالة العجز التام لموطن الصدمات التي أعيد إنتاجها من اجل التخلص من موقع الخطر .

إما (بيرك) فنظر إلى القلق على انه " من الناحية الإكلينيكية معروف وهو بالنتيجة تابع للمنبه الشهوائي الذي صاحبه راحة قليلة بسبب رادع ما أو تهيج جنسي غير سليم وهو الذي أدى إلى توتر لم يتم التخلص منه "⁽²⁾ والقلق له علاقة سلوكية خاصة يمكن ملاحظتها مباشرة كردود فعل ظاهر مثل (عدم الراحة ، التوتر ، تصيب العرق بشدة) وهذه العلامات افتراض على أنها موافقة ومطابقة للاستجابات الانفعالية التي تسيطر على الجهاز العصبي بالدرجة الأولى . والوجه الآخر إن القلق حالة نظرية لحوادث تقع تحت الجلد بالنسبة للكائن الحي ، إذ إن هذا التركيب يقدم على أساس الارتباط بالسلوك المضطرب في حالات مثل (الهيسثيرية ، جنون العظمة الكاذب ، السلوك القهري)

لقد فسر (كاميرون) القلق من وجهين مختلفين "الوجه الاول منه ، ان القلق له علامات سلوكيه خاصة يمكن ملاحظتها مباشرة كردود فعل ظاهرة مثل عدم الراحة والتوتر وتصيب العرق وهذه العلامات موافقة ومطابقة للاستجابات الانفعاليه التي يسيطر عليها الجهاز العصبي بالدرجة الاولى اما الوجه الآخر للقلق فهو ان القلق حالة نظرية تقع تحت الجلد

(1) محمد حسن علاوي؛ المدخل الى علم النفس الرياضى: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص379.

(2) مصطفى فهمي؛ علم النفس الاكلينيكي: (القاهرة ، مكتبة مصر، دار مصر للطباعة والنشر، 1967) ص158

بالنسبة للكائن الحي وان هذا التركيب يقدم على اساس الارتباط بالسلوك المضطرب في حالات مثل الهستيريا وجنون العظمة والسلوك القهري⁽¹⁾.

2-1-3 القلق في المجال الرياضي

ان الانجاز الرياضي الذي يحققه الفرد الرياضي وسلوكه ما هو إلا تعبير عن جوانب الشخصية فضلاً عن ان هذا الانجاز لا يعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط إذ ان هذه الانجازات تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي وكذلك الخوف والقلق ... الخ .

ان حالة القلق في المجال الرياضي تُعد سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب دوراً محفزاً للرياضي مما يدفعه الى ان يهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وقد يكون معوقاً فهو ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والمهم في كل هذا هو ان يتعرف الرياضي على الأمور والحالات التي تصنع القلق بحالتيه السلبية والايجابية.

2-2 الدراسات المشابهة:

دراسة سعد منعم الشبخلي

(مقياس قلق الحالة لحكام كرة القدم)⁽²⁾

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق الحكام الدوليين بكرة القدم ، اذ استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة مكونة من (10) حكام دوليين بكرة القدم، وقد استنتج الباحث وجود علاقة ارتباط عالية بين القلق الميسر والقلق المعوق ولصالح القلق الميسر فيما كان مستوى قلق الحالة لدى الحكام العراقيين الدوليين بكرة القدم متوسط وفق المقياس الذي طبق على عينة البحث .

الباب الثالث

1- taylor jan et. Personality scale of manifest anoxia j Abnormal. Sole.psychol.1953 pp 91

(2) سعد منعم الشبخلي ؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد،مكتب الكوثر للطباعة والنشر،2004)ص207

3 - منهج البحث و إجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج، وان كثيرا من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لكونه اكثر المناهج ملائمة وطبيعة مشكلة البحث، لان المنهج الوصفي يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر، وان الاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة⁽¹⁾ فضلا عن كون المنهج الوصفي يقصد التعرف " عن الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من اجل معرفة صلاحية هذا الوضع او مدى الحاجة لاحداث تغييرات جزئية او اساسية فيه"⁽²⁾

3-2 عينة البحث

لقد شملت عينة البحث (18) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة ، إذ إن عدد لاعبي الكرة الطائرة في الكلية يبلغ عددهم (27) لاعبا وهم يمثلون فريق الكلية وفرق بعض الأندية الرياضية وقد مثلت عينة البحث نسبة (72%) من مجتمع البحث .

3 - 3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

لغرض ضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة تؤمن الوصول إلى تحقيق أهداف البحث استعان الباحثون بأدوات متعددة لتنفيذ متطلبات البحث وعلى النحو الآتي :

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات .

- المصادر والمراجع العربية

- المقابلات الشخصية

- مقياس القلق

(1) حسن احمد،سوزان علي؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية: (الاسكندرية، منشأ المعارف، 1999) ص47.

(2) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر

- استمارات تسجيل

- التجربة الاستطلاعية

3 - 3 - 2 الاجهزه و الأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب الكره الطائرة

- ساعة توقيت الكترونية عدد (3)

- كرات طائره عدد (5)

- حاسبه يدويه نوع (casio)

- حاسبه الكترونيه (pantuom 4)

3 - 4 - 3 القياسات والاختبارات المستخدمه في البحث

3 - 4 - 1 مقياس القلق

وهو مقياس وضعه محمد حسن علاوي⁽¹⁾ حيث يتكون هذا المقياس من مقياسين يشتمل الأول على (10) عبارات تقيس مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب في المنافسات الرياضية ويسمى (القلق الميسر) ويتألف الثاني من (10) عبارات تقيس مدى إعاقة القلق لمستوى أداء اللاعب في المنافسات الرياضية ويسمى القلق المعوق ، ويتم تصحيح المقياسين (الميسر والمعوق) (*)

وفق مقياس متدرج يتكون من خمسة استجابات هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، ابدأً علماً إن عبارات القلق الميسر تحمل الارقام الآتية:

(1،3،4،7،9،10،12،14،15،1)

(2،5،6،8،11،13،17،18،19،20)

3 - 4 - 2 طريقة حساب المؤشرات الكمية

(1) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، مصدر سبق ذكره ص 281

(*) اعلي درجه يمكن الحصول عليها في هذا المقياس هي (100) درجه من خلال ضرب درجة أعلى بديل وهي (5) في

عدد فقرات المقياس البالغة (20) فقره وادنى درجه في المقياس يتم الحصول عليها من خلال ضرب ادنى بديل وهو

(1) في عدد فقراته العشرين ويتم استخراج درجة الحياد من خلال جمع مقياس التقدير (1،2،3،4،5) وتقسيمها على

(5) بدائل ثم تضرب في عدد فقرات المقياس

يتم تقييم أداء اللاعبين في أثناء المباريات من خلال استمارة خاصة يتم من خلالها تقييم أدائهم في اللعب اذ يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة لكل لاعب من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي تشمل مهارات .

- 1 - الإرسال
2 - استقبال الإرسال
3 - الإعداد
4 - الضرب الساحق
5 - حائط الصد
6 - الدفاع عن الملعب

حيث يقوم الباحثون والكادر المساعد بوضع علامة (✓) إمام الأداء الصحيح لكل لاعب في المهارات المذكورة أعلاه على إن درجة هذه لعلامة (1) ودرجه لعلامة (X) تعني صفر وعلى هذه الأساس فان المحصلة النهائية لاستمارة التقييم تعطينا مؤشر بالدرجات التي حصل عليها كل لاعب في المهارات انفه الذكر .

3 - 5 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط (بيرسون)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض النتائج وتحليلها

جدول (1)

يبين درجات القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة

درجة قلق اللاعبين	درجة القلق المعوق	درجة القلق الميسر	تسلسل
81	40	41	1
65	21	44	2
66	34	32	3
65	31	34	4
56	22	43	5
60	21	39	6
45	16	29	7
65	24	41	8
62	32	30	9
69	27	42	10
70	35	35	11
73	28	45	12
69	28	41	13
77	36	41	14
72	27	45	15
46	17	39	16
66	32	34	17
75	31	44	18

يتضح من الجدول (1) إن الباحثين استخرجوا درجات عينة البحث في القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة إذ يظهر من خلال نتائجه إن أعلى درجة للقلق الميسر كانت (45)

واقل درجه (29) بينما كانت أعلى درجة في القلق المعوق (40) واقل درجة (16) إما في درجة قلق الحالة فقد كانت أعلى درجة (81) واقل درجة (45) وكما موضح في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين أعلى قيمة واقلها والمدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسائل الاحصائية	أعلى قيمه	اقل قيمه	المدى
القلق الميسر		45	26	19
القلق المعوق		40	16	24
قلق الحاله		81	45	36

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

المهارات الأساسية	الوسائل الإحصائية	س	ع ±
الإرسال		4.67	1.68
استقبال الإرسال		3.72	2.29
الإعداد		3.06	2.13
الضرب الساحق		4.67	2.11
حائط الصد		4.33	1.57
الدفاع عن الملعب		3.67	1.37

ويتضح من الجدول (3) إن نتائج عينة البحث في الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية كانت على النحو الآتي , في مهارة الإرسال كان الوسط الحسابي (4.67) بانحراف معياري قدره (1.68) إما في مهارة استقبال الإرسال فقد كان الوسط الحسابي (3.72) والانحراف المعياري (2.29) وفي مهارة الإعداد كان الوسط الحسابي

(3.06) والانحراف المعياري (2.13) إما في مهارة الضرب الساحق فقد كان الوسط الحسابي (4.67) والانحراف المعياري (2.11) وفي مهارة حائط الصد كان الوسط الحسابي (4.33) والانحراف المعياري (1.57) إما في مهارة الدفاع عن الملعب فقد كان الوسط الحسابي (3.67) والانحراف المعياري (1.37).

جدول (4)

يبين معامل الارتباط بين قلق الحاله وبين المؤشرات الكمية لأداء بعض مهارات الكرة الطائرة

الدالية	قيمة (ر)		ع ±	س	الوسائل الإحصائية المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة				
عشوائي	0.02	9.21	66.17	قلق الحاله		
				1.68	4.67	1
عشوائي	0.14	9.21	66.17	قلق الحاله		
				2.29	3.72	2
عشوائي	0.16	9.21	66.17	قلق الحاله		
				2.13	3.06	3
عشوائي	0.05	9.21	66.17	قلق الحاله		
				2.11	4.67	4
عشوائي	0.23	9.21	66.17	قلق الحاله		
				1.57	4.33	5
عشوائي	0.04	9.21	66.17	قلق الحاله		
				1.37	3.67	6

أما الجدول (4) فقد وضح فيه الباحثون علاقة الارتباط بين درجات اللاعبين في قلق الحاله، وبين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إذ أظهرت قيم (ر) المحسوبة

عدم وجود علاقة ارتباط بين قلق الحالة وبين المهارات الأساسية قيد الدراسة ، إذ ظهر من خلال هذا الجدول إن قيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة وبين مهارة الإرسال كانت (0.02) ، وقيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة وبين مهارة استقبال الإرسال (0.14) . إما قيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة وبين مهارة الإعداد (0.16) ، كما كانت قيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة ومهارة الضرب الساحق (0.05) ، إما قيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة ومهارة حائط الصد فقد كانت (0.23) ، بينما كانت قيمة (ر) المحسوبه بين قلق الحالة ومهارة الدفاع عن الملعب (0.04) ، وهذه القيم جميعها كانت اقل من قيمة (ر) الجدوليه البالغة (0.74) ، تحت درجة حرية (16) ، ومستوى دلالة (0.05) .

4 - 2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (1) يظهر لنا إن (17) لاعباً كانت درجاتهم في القلق الميسر اكبر من درجة الحياد وان (8) لاعبين كانت درجاتهم في القلق المعوق اكبر من درجة الحياد إما في قلق الحالة فان (16) لاعباً كانت درجاتهم اكبر من درجة الحياد وهذا يعطي مؤشر على إن عينة البحث كان تعاملهم مع حالات القلق (الميسر والمعوق) جيده بصوره عامه واثبتوا بأنهم على قدر كبير من الوعي بتأثير القلق على أدائهم داخل الملعب وان ما يعزز هذا الكلام ويؤكدده هو نتائج جدول (4) إذ لم تظهر فيه أي علاقة بين المؤشرات الكمية لأداء مهارات الكرة الطائرة وبين القلق والباحثون هنا يعزونها إلى عدة أمور منها إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لا يوجد فيها احتكاك مع الخصم وبالتالي فلا يوجد تماس بين اللاعبين ثم إن الجهد البدني والمهاري المبذول في هذه اللعبة يختلف عن الألعاب الجماعية الأخرى إذ إن طبيعة هذه اللعبة تفرض على اللاعبين إن يأخذوا قسطاً من الراحة في أثناء المباراة وعلى العموم فان الباحثين يؤكدون بان ضعف عينة البحث في أداء مهارات الكرة الطائرة يعود إلى عوامل متعددة منها ما يتعلق بمناهج التدريب الموضوعه لهم ومدى ملائمتها وقدرتها على تطوير إمكانياتهم البدنية والمهارية إذ إن المناهج التدريبية تعد عنصراً وعاملاً أساسياً في صنع اللاعب القادر على الأداء بصوره صحيحة ومع كل هذا فان الباحثون لا يغفلون الدور الايجابي والسلبي بحالتيه (الميسر والمعوق) فعندما يكون قلقاً معوقاً تظهر على اللاعبين

إعراض نفسيه وفسولوجية مختلفة إذ يشير علاوي(1979) بان "القلق يرافقه اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له منها السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي كسرعة التهيج والنفرزه وضعف أقدره على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض واضطراب النفس وارتفاع الضغط " (1) .

كما إن الباحثين وبحسب معرفتهم بمستويات عينة البحث المهارية والبدنية والعقلية يؤكدون على إن ثقة اللاعبين بأنفسهم عالية وإنهم يستطيعون من الأداء في مباريات صعبه وعن هذا يشير أسامه كامل راتب (2002) إلى إن "الثقة بالنفس هي درجه الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج المباريات كما إن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح من السهل عليه إن يستسلم للهزيمة أو إن يفقد الأمل" (2).

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات و التوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

1- وجود فرق معنوي بين القلق الميسر والقلق المعوق لدى لاعبي الكرة الطائرة

لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ولصالح القلق الميسر .

2- كانت علاقة الارتباط بين المهارات الأساسية والقلق كحاله غير معنوية

5 - 2 التوصيات:

1. ضرورة اهتمام المدربين والمدرسين بالإعداد النفسي لما له من أهميه كبيرة في أداء

اللاعبين .

2. ضرورة تعزيز حالة القلق الميسر لدى لاعبي الكرة الطائرة وتقليل حالة القلق المعوق.

(1) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ص 187

(2) أسامه كامل راتب ؛ الإعداد النفسي للناشئين ، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،

3. إجراء بحوث مشابهه وعلى فعاليات فرديه وفرقيه أخرى .

المصادر العربية:

- * أسامه كامل راتب ؛ الإعداد النفسي للناشئين ، دليل الإرشاد والتوجيه (دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002) .
- (* أسامه كامل راتب ؛ الإعداد النفسي للناشئين ، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002)
- * حسن احمد،سوزان علي؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، (الإسكندرية، منشأة المعارف،1999).
- * دحام الكيال ؛ دراسات في علم النفس : (بغداد ، ط1 ، 1986) .
- * سعد منعم الشبخلي ؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد،مكتب الكوثر للطباعة والنشر،2004)
- * محمد حسين علاوي ؛ علم النفس الرياضي : (دار المعارف ، ط2 ، 1978) .
- * 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).

2 - المصادر الأجنبية

Kleffer . F . Relatioin ship of Trafl A rxiety P erp rsence Tasr diffclulty

*

and skill a , quision of sixth – goode the Ressear sh Quocterly48(3)

1977

* taylor jan et. Personality scale of manifest anoxia j Abnormal.

Sole.psycnol.1953