

# علاقة القلق بمستوى دقة الارسال بالكرة الطائرة

بحث وصفي

على لاعبي نادي الحبانية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

تقدم به

م . م حسين حبيب مصلح

## ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على علاقة القلق بمستوى دقة الارسال بالكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات مستخدماً عينة قوامها (١٢) لاعب اختيروا بالطريقة العمدية من نادي الحبانية بالكرة الطائرة وتوصل الى عدد من الاستنتاجات وهي ارتفاع مستوى الاداء المهاري للارسال ادى الى انخفاض مستوى القلق لدى افراد العينة. وان العلاقة بين المتغيرين كانت دالة احصائياً لكنها عكسية واوصى الباحث بالاهتمام المتزايد بتطوير الاداء المهاري للارسال والاكثر من المباريات التجريبية والتنافسية لغرض رفع حاجز الخوف ومنح اللاعب الثقة العالية في الاداء.

## ABSTRACT



The research aims to identify the relationship concerns the level of accuracy of transmission volleyball. The researcher used the descriptive manner relations using a sample of (12) player selected in the manner intentional Club Habbaniyah volleyball and reached a number of conclusions, a high level of skill performance for transmission led to the low level of concern with the sample.

The relationship between the two variables were statistically significant, but counter-productive and researcher recommended increased attention to the development of performance skills of sending and propagation of warm-up games and competitive for the purpose of raising the barrier of fear and give the player high level of confidence in the performance.

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الإعداد النفسي الرياضي جزءاً أساسياً من أجزاء عملية التدريب وتهيئة الرياضي للمشاركة في المنافسات .

والمعرفة في هذا المجال تنتقل إلى الرياضي من خلال المدرب الذي يجب إن يكون ملماً بهذا الجانب ، بحيث يكون مؤهلاً للعملية التدريبية وان يدرك العلاقة المتبادلة بين العوامل البيولوجية النفسية في عملية التدريب كي يتمكن من استثمار الطاقات لدى لاعبيه بأفضل صورة .

وان معرفة ميزات الشخصية للرياضي وسلوكه الاجتماعي والعمل على تنميتها عن طريق إدراك الصفات وتوفير فرص الاختبار والشعور بالثقة وحل المشاكل النفسية الناجمة عن التعلم والتدريب الرياضي .

( أصبح الإداء الرياضي في صورته الحديثة من تطور للمستويات الرياضية ومستوى رفيع للإداء الرياضي حتى أصبحت نتائج المنافسات اليوم تشد إليه الملايين من المشاهدين والمتفرجين وبالتالي لو يعد الفوز فيها مجرد اداء للاعب أو الفريق فحسب بل كثيرا ما يمتد إثره إلى مشاعر الجماهير ويؤكد الواقع العلمي إن الاهتمام بالأعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالأعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات فضلا عن فشل اللاعب نفسه في إخراج أفضل وأحسن أداء له . وان فشل اللاعب في المباريات يكون نتيجة إلى قصور في الإعداد البدني والنفسي فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوة البدنية والعقلية <sup>(١)</sup> القلق هو الخوف الشديد وعدم القدرة على التركيز والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة وعدم الثقة والرغبة في الهرب من الواقع وعدم مواجهة أي موقف من مواقف الحياة ) <sup>(١)</sup> .

لذا فإن أهمية البحث قيد الدراسة ليهتم بظاهرة القلق النفسي ، لأنه من العوامل النفسية المهمة ، والتي يجب إعطاؤها المزيد من الاهتمام وذلك لتأثيرها الفعال في مستوى الأداء .

والتهييج و (النرفزة) وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقدان الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم <sup>(٢)</sup>

وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعها لدى اللاعب عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض هذه الأعراض وكلما زادت حدة القلق ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض كأن استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد

<sup>(١)</sup> إسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠٠١م

<sup>(١)</sup> ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ١٩٩٠م : ص ٢٨٠

<sup>(٢)</sup> محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٨ : ص ٢٨٠

(٣) ، وعموماً ويجب إن لا ينظر إلى القلق انه عامل سلبي يجب التخلص منه بل الرياضي قد يحتاج إلى نسبة معينة منه تتلاءم وطبيعة الرياضي .

وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية ، وما زالت تستخدم إذا تباينت فيها نسب النجاح في الأداء المهاري و البدني ، لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب تخدم الألعاب والفعاليات الرياضية كافة ، بما يتلاءم مع قابليات الأفراد المتعلمين وإمكانياتهم .

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية الدفاعية منها والهجومية التي توصل الفريق إلى الفوز ، إذا كان تأديتها بشكل متقن وسريع من قبل أعضاء الفريق ، والمهارات الأساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق ، فهي سلم الارتقاء نحو الإجابة والتفوق ، ويجب على أي لاعب إن يلم بالمهارات الأساسية ، إذ لا توجد من المهارات ما هي أهم من الأخرى ، فهي الحركات التي ينبغي لكل لاعب تنفيذها على وفق الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة ، لغرض الوصول إلى النتائج الايجابية والاقتصاد في المجهود وتأخير حالة التعب (١) .

#### اهمية الارسال

ولاهمية الارسال يعتبر من اهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال الملعب وهو في المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة وظهرت من انواع جديدة وما زالت تظهر انواع اخرى بين الحين والآخر .

فيجب على لاعبي كرة الطائرة ان يدركوا ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق ان يبدا او عد الارسال بطريقة جيدة ودقيقه على ان يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد . هذا ما يمنع لاعبي الفريق المنافس في كل ارسال الى اتخاذ مواقف الدفاع . وهنا يمكن اهمية الارسال في لعبة كرة الطائرة (٢) ، وهناك علاقة واضحة بين القلق ومهارات الارسال لذلك عندما يكون اللاعب واقع تحت حالة القلق مما يؤثر على اداء الارسال بانواعه . وبالتالي يؤثر على احراز النقطة لصالح الفريق .

## ١-٢ مشكلة البحث :

(٣) إسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ : ١٠

(١) سعاد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعلم وتدريب وتحكم ، منشورات السابع من ابريل ، ليبيا ، ط١ ، ١٩٩٧ : ٣٠ ص

(٢) د. علي مصطفى ، كرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل دار الكربولي . ١٩٩٩ ص ٧٣ .

يعد الإعداد النفسي للرياضي احد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية ، إضافة إلى بقية عناصر التدريب الأخرى ، لذلك ارتأى الباحث القيام بدراسة مسهبة يود من خلالها معرفة حالة القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال متابعة الباحث للمباريات ، فضلا عن قلة استخدام الأساليب العلمية وجدولتها بما يخدم العملية التعليمية ، لاسيما مع المهارات الصعبة التعلم واستخدام الطرائق العلمية لاستثمار هذه الأساليب هي المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية بشكل فعال ، بما يخدم هذه المهارة والتسريع فيها . وطبقا لما تقدم ، ارتأى الباحث القيام بدراسة عملية جادة لهذه المشكلة من خلال استخدام الأسلوبين الاتقاني والتعاوني ، ضمن المنهج التعليمي المعتمد من قبل النادي ، وبما يتناسب مع نوع المهارة الهجومية من ناحية ، ومسارها الحركي وبناءها الظاهري الذي يمكن من خلاله الارتقاء بمستوى مهارة الهجوم ((الإرسال الساحق )) وتطويره والوصول باللاعبين الى مستوى أفضل .

### ١-٣ هدف البحث :

التعرف على علاقة القلق بمستوى دقة الارسال بالكرة الطائرة .

### ١-٤ فرضية البحث :

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق ومستوى دقة الارسال لكرة الطائرة .

### ١-٥ مجالات البحث :

#### ١-٥-١ المجال البشري

فريق نادي الحبانية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

#### ١-٥-٢ المجال الزمني :

في ١٠/٤/٢٠١٠ اللعبة النهائية بين نادي الحبانية ونادي أكا الرياضي بكرة الطائرة .

#### ١-٥-٣ المجال المكاني :

القاعة الرياضية لنادي أكا بعين كاوة / اربيل .

## ٢- الدراسات النظرية

## ٢-١ : الدراسات التي تناولت القلق

يعرف ( يونج ) القلق بأنه : رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة ، صادرة من اللاشعور الجمعي ، وبالرغم من إن (يونج) يعتقد إن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معتدلة منظمة إلا إن الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي من الأسباب الهامة التي يعتبرها مهددة لحياته تؤدي إلى استجابات القلق (١) .

عرف (مسرمان ) القلق بأنه (حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات ودوافع ومحاولات الفرد للتكيف ) (٢)

من أهم المميزات التي تميز الخوف عن القلق مصدر الخوف يكون معروفا في العادة ويسهل تحديده ، لذلك فإنه إي الخوف عادة ما يزول بزوال مصدر الخوف والهروب منه ، متميزا عن القلق الذي يتصف بالديمومة النسبية ، (عدا قلق الحالة ) أو على الأقل تطول فترة تأثيره (٣)

## ٢-٢ الارسال Serve

تعريفه :- هو الضربه التي يبدأ بها اللاعب في المباراة ، ويستأنف عقب انتهاء الشوط ، وبعد كل خطأ . وهو عبارته عن جعل الكرة في حاله .

وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطه اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليچ المفتوحة او المقفل هاو باي جزء من الذراع بهدف ارسالها فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس .

## ٢-٢-١ انواع الارسال

تستطيع من خلال التكنيك الصحيح لاداء ضربات الارسال تصنيفها الى نوعين رئيسيين هما .

الارسال من الاسفل والارسال من اعلى وذلك وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب .

## اولاً :- الارسال من اسفل

١- الارسال من اسفل المواجهة الامامي

٢- الارسال من اسفل الجانبي

٣- الارسال من اسفل الجانبي المعكوس ( الروسي )

(١) محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، ط١ ، ١٩٩٨ : ٣٨١

(٢) وجيه محجوب : الصحة النفسية ، ١٩٧٩ : ٢٠١ .

(٣) المصدر نفسه

## ثانياً :- الارسال من اعلى

- ١- الارسال من اعلى برؤس الاصابع
- ٢- الارسال من اعلى المواجهة لتتن
- ٣- الارسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجهة الخطافي
- ٤- الارسال المتوج ( الامريكي والياباني ) فلوتر .

## الارسال من اسفل

- ١- الارسال من اسفل المواجهة :- يعتبر من اسفل انواع الارسال ويستخدمه المبتدؤون والانسان لسهولة اداءه وعدم حاجته الى قوة كبيرة في اغلب الاحيان مضمون النجاح الا انه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه .
- ٢- الارسال من اعلى ( التنس):- يعتبر اكثر انواع الارسال انتشاراً واستعمالاً في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين ويعتبر ارسالاً هادفاً ومحققاً حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك السليم من المتوجه والتحكم بدقه في المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس .
- ٣- الارسال من اعلى المتموج :- يطلق على هذا الاسال الامريكي هذا الاسم بسبب اصل نشأته وبداية ممارسته يشبه هذا النوع ارسال التنس من حيث وضع الحجم ولكنه يختلف عنه بان خط سير الكره يكون متموجاً<sup>(١)</sup> .

## ٢-٢-٢ شرط اداء الارسال

لقد ازدادت فعالية الارسال مره اخرى بعد التعديل الجديد الذي حدث في لوس انجلوس وهو عدم جواز اللاعب حد الارسال قرب الشبكة الا بعد عبور الكره خط الهجوم ( منطقة الهجوم ) ولذلك ترك المجال امام ضارب الارسال في اختيار العلو المناسب دون ازعاج او تشويق او خوف من احد اللاعبين الذي سوف يقدم بعمل حائط العد .

شروطه

- ١- قوة وسرعة الذراع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينها .
- ٢- قدرة التركيز والملاحظة مناطق ضعف الخصم .
- ٣- صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الارسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربه .
- ٤- المقدرة على اداء نوعيات مختلفة من الارسال .

## ٢-٣ أنواع القلق:

(١) د. علي مصطفى ، كرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل دار الكربولي . ١٩٩٩ ص ٧٣ .

بغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق ،فإن علماء النفس قاموا بتقسيم القلق إلى عدة أنواع ، فمنهم من قسمه إلى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق ، معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف (فرويد) ومنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته .  
ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الأخلاقي ، وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة (٢) .

### ٢-٣-١ القلق الموضوعي :

إن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب في الصف السادس الإعدادي ، قبل دخول الامتحان الوزاري أو قلقه قبل ظهور نتائج القبول في الكليات والمعاهد أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقة قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية .

إن مثل هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر ، وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل حيث إن كلاهما يعبر عن نفس الظاهرة ونفس الأعراض . (١)

### ٢-٣-٢ القلق العصابي :

إن القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة يكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد ، إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر القلق الذي يؤكد فرويد كونه يرجع عادة إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة ، في هذه الحالة يتم استخدام طرق التحليل النفسي المختلفة للبحث عن المصدر أو السبب .

### ٢-٣-٣ القلق الأخلاقي :

يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين لكونه يكمن في (ألانا الأعلى ) أي في الضمير ، حيث إن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش

(٢) نزال طالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ط ٢٠٠٠:٢٠٠٥-٢٠٠٦ .  
(١) نزال طالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ط ٢٠٠٠:٢٠٠٥-٢٠٠٦ .

حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف أمره ، مما يؤدي إلى القلق وهذا هو ما يسمى بحساب الضمير ، مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه .

### ٢-٣-٤ قلق الحالة :

إن أنواع القلق التي تطرقنا إليها سابقاً تتعلق بمصدر القلق ومسبباته ، إما قلق الحالة فيمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت ، الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيّة تثير الشعور بالقلق ، لذا فإننا نتوقع ارتفاع درجة القلق الرياضي قبل المباراة مباشرةً وارتفاع درجة قلق الرشح النيابي قبل فترة الانتخابات إن هذا النوع من القلق هو ما يسمى بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب ، وهو بذلك يلتقي مع قلق الوعي الموضوعي الذي سبق ذكره .

### ٢-٣-٥ قلق السمة :

يختلف هذا النوع من القلق عن قلق أحواله بكونه أكثر ديمومة ، بحيث أنه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها ، حيث إن الفرد هذا يتصف بدرجة قلق أعلى من زملائه سواء قبل المباراة أو بعدها وقبل الامتحان أو بعده ، وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها. (١)

### ٢-٤ مستويات القلق :

ليس من الغريب إن نقول بأن القلق يقترن بالحياة ، فأينما وجدت الحياة وجد القلق ويختلف نوع القلق من مرحلة من مراحل العمر إلى المرحلة الأخرى ، وكذلك مستوى القلق وتأثيره ، وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة ، لكن يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاث مستويات هي المستوى الواطئ والمستوى المتوسط والمستوى العالي .

### ٢-٤-١ المستوى الواطئ :

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة ، لذا فإن مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع والحافز أو العنصر المنشط للفرد ، لذا فإن قلق الطالب قبل الامتحان سيدفعه إلى الدراسة وقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من قلق المناسبة) (١)

(١) نزار طالب ، كامل لويس : مصدر سابق : ٢٠٦

(١) نزار طال وكامل لويس : مصدر سابق : ٢٠٧ - ٢٠٨



ليهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي لديهم لخوض المباراة ، إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحيانا ب (القلق المسر ) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدراته على السيطرة على سلوكه

## ٢-٤-٢ المستوى المتوسط :

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء .

## ٢-٤-٣ المستوى العالي :

عندما يصل القلق إلى المستوى العالي ، تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الأداء الرياضي ، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية والسريعة التي تفتقر إلى الإتقان ، كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعب في وقت مبكر من المباراة ، ونظرا لما لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح (القلق المعوق ) أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ولمستوى إنجازه .

## ٢-٥ آثار القلق :

( إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب ، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية ، صحيح إن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي ، لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشرة في جميع أعضاء الجسم ، ومسيطر على فعاليتها ، وعلى هذا الأساس فان أي إرباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر .

## ٢-٥-١ القلق في المجال الرياضي :

إن إنجازات الأفراد وسلوكهم تعبير عن جميع جوانب الشخصية ، كما إن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ... الخ

فنرى الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح ، ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق فهذه المشاعر يمكن إن تؤثر على الجهود الادائية تأثيراً قوياً ، فقد يتشجع الرياضي

أو يفقد شجاعته وقد تعباً قواه أو تشل حركته وقد تبدو عليه أعراض حمى البداية أو عدم المبالاة

إما إذا أخذنا القلق في المجال الرياضي ، لوجدناه سلاحاً ذا حدين ، فقد يكون القلق ميسراً وقد يكون معوقاً ، ففي الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بديناً ونفسياً للتغلب عليه ، وفي الحالة الثانية يحمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي وقد تطرقنا إلى ذلك بشيء من التفصيل في المبحث الثاني من هذا الفصل .

والذي يهمنا هنا ، هي العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ، ميسراً أو معوقاً

إن هذه العوامل كثيرة وكل منها يمكن ان يعمل في اتجاهين ، فعلاقة اللاعب بالمدرّب مثلاً قد تخلق نوعين من القلق ، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد أهداف معقولة للرياضي واستخدام أساليب موضوعية في التقويم ستخلق نوعاً من القلق (الحافز) عند الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة له ، وتغطي كل العقبات التي تتعرضه .

## ٢-٥-٢ : المواقف المثيرة للقلق

قد يستثنى القلق على وجه العموم بأي موقف يهدر تكامل الكائن الحي ، ويذكر (فاي) إن القلق هو الخوف الذي يستثير تهديداً لقيمة من القيم التي يعتبرها ضرورية لبقائه ككل متكامل

وفي ضوء هذا الرأي ، يمكن لأي مثير إن يكتسب هذه الوصفة مع التسليم بأنه يتضمن تهديداً لقيمة ضرورية ، ونظراً لأن هذه المثيرات تتحدد بدرجة كبيرة من خلال خبرة الفرد وتعلمه ، فإن مجموعة كبيرة من المثيرات قد تستثير القلق ، ومن ثم فإنه من ناحية المبدأ يمكن لأي مثيرات إن يبعث القلق لان له معنى من التهديد يكون قد اكتسبه بالنسبة لفرد بالذات ، على إننا نستطيع إن نميز مجموعة من المثيرات التي يحتمل إن تكون باعثة للقلق في معظم الناس .

ويمكن إن نطلق على هذه المجموعة من المثيرات مصطلح الضغوط ((stresses)) ويمكن إن نتصور وجود كل متصل من المثيرات التي تختلف في معناها بالنسبة للفرد وبالنسبة لمدى أثارها في بحث حالة القلق . الا لعدد من الأشخاص في حين لغيرهم تافهة غير ضارة وفي

الطرف الآخر توجد ميزات أخرى هي التي أطلقنا عليها مصطلح الضغوط وهذه المثيرات لها معنى تهديدي صريح .<sup>(١)</sup>

## ٢-٥-٣ هناك نوعان من القلق مرتبط بالأداء الرياضي :

للقلق المرتبط بالأداء الرياضي نوعان رئيسيان هما : سمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة

### ٢-٥-٣-١ سمة قلق المنافسة :

يعرف بأنه (اتجاه أو ميل الإدراك اللاعب / اللاعبة للمواقف التنافسية عامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب )

### ٢-٥-٣-٢ حالة قلق المنافسة :

تعرف بأنها (استجابة القلق التي تظهر نتيجة مجابهة موقف تنافسي محدد ، ويلاحظ إن حالة قلق المنافسة هي نفسها الحالة التي يطلق عليها (( ضمن البداية )) ولكل لاعب درجة مناسبة الحالة قلق المنافسة تعتبر من مظاهر اللاعب أفضل مستوى له ، وهذا يعتمد في الأساس على طبيعة الموقف التنافسي و تركيب الشخصية .<sup>(١)</sup>

### ٢-٥-٤ : أعراض القلق :

للقلق مظاهر او اعراض متنوعة منها:

أ- اعراض جسيمة فسيولوجية ، وهي : برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات معدية وسرعة ضربات القلب واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس .

ب- إما الأعراض النفسية ، فهي الخوف الشديد ، وتوقع الأذى والمصائب ، عدم القدرة على تركيز الانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكنتاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة<sup>(٢)</sup> .

### ٢-٥-٥ : مصادر القلق :

سوف نناقش فيما يلي مصادر القلق ، وسنعرض لآراء بعض العلماء الذين ناقشوا هذا الموضوع ، لنخرج من ذلك بتغيير متكامل لأسباب هذه الظاهرة المرضية :

<sup>(١)</sup> محمد احمد غالي ورجاء محمود ابو العلاء : القلق وامراض الجسم ، الكويت، ط١ ، ١٩٧٣ م .

<sup>(٢)</sup> ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٨ : ٢٤٢ .

<sup>(٢)</sup> المصدر نفسه

رأي فرويد: لقد طرأ على تصور فرويد لمصادر القلق تغيرات متتالية خلال الفترة التي كان يعمل فيها في التحليل النفسي ، وتختلف فروضه في المراحل المبكرة من حياته العلمية عنها في المراحل المتأخرة .  
فروض فرويد الأولى : ناقش فرويد هذا النوع من زاويتين :

١- ما طبيعة الموقف الأول الذي يسبب القلق للطفل ؟

٢- ما العاصفة وديناميات الشخصية الاخرى ؟

**وقد اجاب فرويد على السؤال الاول بما يلي**

تعتبر صدمة الميلاد باكورة المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد ، إن صدمة الميلاد تشتمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي نتجت عن تغير بيئة الطفل بسبب ميلاده .  
إما عن السؤال الثاني فقد ربط فرويد بين القلق وبين ( اللبيدو أو الرغبة الجنسية) باعتباره مكوناً من مكونات الشخصية ، فالقلق حسب ذلك الرأي ينشأ عندما يعاق اللبيدو من الإشباع الطبيعي وقد فسر فرويد ذلك بقوله : انه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباعاً لها ينتج عن ذلك بعد فترة من الزمن إن تختفي الاستثارة ويحل محلها مشاعر القلق في صورة فزع .

**٣-منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**٣-١ منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات لملاءمتها مشكلة البحث .

**٣-٢ عينة البحث :**

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي الحبانية بالكرة الطائرة ضمن دوري الدرجة الممتازة للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ البالغ عددهم (١٢) لاعبا وهم يمثلون مجتمع الاصل اختيروا بالطريقة العمدية ونسبة ١٠٠% .

**٣-٣ أدوات البحث**

- المصادر العربية والاجنبية .
- مقياس القلق ( ملحق ) .

- الاختبار والقياس .
- حاسبة يدوية .

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة

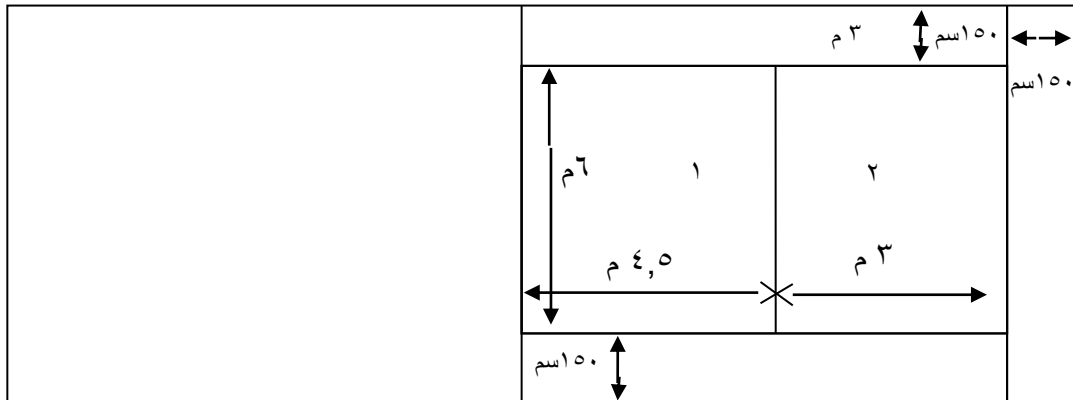
#### ٣-٤-١ اختبار القلق

يشتمل هذا الاختبار على (١٠) عبارات يجيب عليها الرياضي طبقا لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفة قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج يتكون من خمس اجابات ( نادرا ، احيانا ، غالبا ، ابدآ ، دائما) ويوزن ( ٥-٤-٣-٢-١) على التوالي ويتكون من خمس عبارات للقلق الميسر وخمس 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 الدرجة العالية في القلق المعوق تدل على زيادة التأثير السلبي للقلق و مستوى الاداء والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى الاداء .

#### ٣-٤-٢ دقة الارسال (١)

**الغرض من الاختبار :** قياس مهارة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة في مواقف مشابهة للعب

**البحث الادوات اللازمة :** ملعب كرة طائرة ، كرة طائرة قانونية الملعب معد كما هو في الشكل .



#### مواصفات الاداء :

(١) وجيه محجوب : الصحة النفسية ، ١٩٧٩ م .

يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد ٩ م من الشبكة من هذا المكان واللاعب معه بالكرة يقوم بالارسال ( باي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط ولكل لاعب عشرة محاولات التسجيل : تعطى درجات اختبار لكل ارسال صحيح على رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط علما ان الدرجة العظمى للاختبار هي (٤٠) .

### ٣-٥ طريقة تنفيذ البحث

توزع الاستمارات على اللاعبين للاجابة عليها قبل المباراة بساعة من الزمن . بعدها يدخل اللاعبون الملعب لخوض المباراة ضمن منافسات الدوري الممتاز بالكرة الطائرة ( مع تخطيط الملعب كما هي في الاختبار -١- ) يسجل فريق العمل دقة الارسالات وفق المناطق التي تسقط بها الكرة ، ويؤدي كل لاعب عشرة ارسالات في تلك المباراة وقد يحتاج ذلك لاكثر من شوط من المباراة تجمع اجابات استمارة قياس القلق مع درجات اختبار ودقة الارسال بالكرة الطائرة<sup>(١)</sup> . ويتم معالجتها احصائيا وفق متطلبات البحث .

### ٣-٦ : الوسائل الإحصائية :<sup>(٢)</sup>

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{الوسط الحسابي : س}$$

$$\frac{\frac{\text{مجم س}^2}{ن}}{ن} = \text{الانحراف المعياري ع}$$

$$\frac{\text{مجم س ص} - \frac{\text{مجم س}^2}{ن}}{ن}$$

معامل الارتباط ر =

$$\frac{\left\{ \frac{\text{مجم س}^2}{ن} - \text{مجم ص}^2 \right\} \left\{ \frac{\text{مجم س}^2}{ن} - \text{مجم س}^2 \right\}}{ن}$$

(١) ريسان خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، جامعة بغداد / ١٩٨٩ ، ص ٣٩٩ .

(٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب ، بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ : ١٢٨- (١٣٥-١٥٤) - (١٧٨-٢٧٢) .

#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد ان تحق معالجة البيانات احصائيا وضعت في الجدول الاتي .

#### جدول (١)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر الجدولية والمحسوية  
والدلالة بين القلق ودقة الارسال بالكرة الطائرة

الدالة	قيمة ر الجدولية(*)	قيمة ر المحسوية	ع	س	المعالجات الإحصائية المتغيرات
دالة احصائيا	٠,٦٣٢	٠,٦٤٣-	٠.٦١١	٣,٠٥	القلق
			٨.٦٨	٣٤.٨	دقة الارسال

\* درجة الحرية (١٠ - ٢ = ٨) ومستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١) ان قيمة معامل الارتباط البسيط ( بيرسون) بين متغيري البحث ( القلق ودقة الارسال بالكرة الطائرة ) هي (٠,٦٤٣) فيما كانت قيمة ر الجدولية (٠,٦٣٢) اما درجة حرية (١٠ - ٢ = ٨) ومستوى دلالة ٠,٠٥ وبما ان القيمة المحسوية اكبر من القيمة الجدولية فالعلاقة دالة احصائيا لكنها عكسية وهذا يعني ان انخفاض مستوى القلق ادى الى زيادة دقة الارسال لدى افراد عينة البحث ، ويعزز الباحث ذلك الى ان افراد العينة ضمن منافسات الدوري الممتاز مما يجعل مستوى اداء مهارة الارسال على مستوى متقدم الامر الذي ينخفض فيه

مستوى القلق بسبب كثرة المباريات التي خاضها الفريق مع اختلاف مستويات هذه المباريات مما يقلل من نسبة القلق وزيادة مستوى الثقة لدى افراد الفريق لا سيما وان مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين على مستوى لا باس به من التطور والتقدم فالتمكن من الاداء المهاري يقلل من فرص الخوف ومن الفشل مما يؤدي الى انخفاض مستوى القلق وبذا تحقق فرض البحث وهدفه .

الاسم :

### مقياس القلق المعوق والميسر لدى الرياضيين

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارة
					<p>١- التوتر الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة .</p> <p>٢- كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر إنني لن أستطيع إظهار أحسن ما عندي من القدرات</p> <p>٣- عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة .</p> <p>٤- مستوى أدائي يعمل القمة في المنافسات المهمة جدا .</p> <p>٥- عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة .</p> <p>٦- قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الإصابة مما يؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم إجادتي .</p> <p>٧- قبل المنافسة عندما تزداد دقات قلبي او أحس إن نفسي</p>



					<p>أسرع من المعتاد فان ذلك يساعدني على بذل أقصى جهدي .</p> <p>٨- عندما أكون عصبي أو قلقا قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة .</p> <p>٩- عندما اشعر قبل المنافسة إنني متوتر وخائف إنني انجح في السيطرة على أعصابي اثناء المنافسة .</p> <p>١٠- اشتراكي ضد المنافسين على درجة عالية جدا من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي إثناء المنافسة .</p>
--	--	--	--	--	---

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات:

- بناءً على النتائج المستحصلة في البحث فقد استنتج الباحث ماياتي .
- ارتفاع مستوى الاداء المهاري للارسال ادى الى انخفاض مستوى القلق لدى افراد العينة .
- العلاقة بين المتغيرين كانت دالة احصائيا لكنها عكسية .

### ٢-٥ التوصيات :

- الاهتمام المتزايد بتطوير الإداء المهاري للارسال خاصة وللمهارات الاخرى عام .
- الاكثار من المباريات التجريبية والتنافسية لغرض رفع حاجز الخوف وبالتالي خفض حالة القلق .
- التشجيع الدائم للافراد ومن اجل كسر حاجز الخوف ومنح اللاعب الثقة العالية في الاداء

## المصادر

- إسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠١م
- ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ١٩٩٠م

- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط ١ ١٩٩٨
- سعاد حماد أجميلي : الكرة الطائرة ، تعلم وتدريب وتحكم ، منشورات السابع من ابريل ليبيا ، ط ١ ، ١٩٩٧ .
- \* وجيه محجوب : الصحة النفسية ، ١٩٧٩
- نزال طالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ط ٢ ، ٢٠٠٠
- \* محمد احمد غالي ورجاء محمود أبو العلاء : القلق وأمراض الجسم ، الكويت ، ط ١ ، ١٩٧٣
- \* إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١ ، ١٩٩٨ .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب ، بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩
- امطانيوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الحديثة ، منشورات جامعة دمشق ، دمشق ، ١٩٩٧
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٥ .
- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، جامعة بغداد / ١٩٨٩ ، ص ٣٩٩ .