

**مستخلص البحث باللغة العربية****المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة****الباحث / مصطفى راضى عبدالهادى**

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة من خلال بناء مقياس المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة. - والتعرف على الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة. و التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على ( ٢٤٠ ) لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠م وتم اختيار عينة مكونة من ٤٠ لاعب كرة طائرة لحساب المعاملات العلمية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

أظهرت نتائج البحث أن معدلات الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة مرضية. ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٧٠ : ٠.٩٦)

ضرورة استخدام أساليب متنوعة في التدريب، وتقليل المشتتات في غرفة التدريب، وتزويد الناشئ باستراتيجيات محددة لمساعدته على تعلم الأشياء ومنها جذب انتباهه والتعزيز الدائم له، واستخدام مساعدات تذكر مناسبة لتعينه على الترميز والتخزين والاسترجاع، وإظهار التوقعات الايجابية ، المهارات النفسية مع الابتعاد عن السخرية والاستهزاء. و ضرورة ادراج الإحصائى النفسى الرياضى لإكساب الناشئين والمدربين فى الأجهزة الفنية حيث اهميته لرفع مستويات المهارات النفسية.

## Title of Research

# Psychological skills and their relationship to the physiological state of volleyball players

### Mustafa Rady Abdelhadi Suleiman

The research aims to identify the psychological skills and their relationship to the physiological state of volleyball players by building a scale of psychological skills for volleyball players. - And to identify the physiological state of volleyball players. And to identify the relationship between psychological skills and the physiological state of volleyball players.

The research sample was chosen in a deliberate way, and the research sample included (240) volleyball players registered with the Egyptian Volleyball Federation for the 2019/2020 sports season. A sample of 40 volleyball players was chosen to calculate scientific transactions from the same research community and outside the basic sample.

The results of the research showed that the rates of the physiological state of volleyball players are satisfactory, and there is a direct correlation between the psychological skills and the physiological state of volleyball players, where the values of the calculated correlation coefficients ranged between (0.70: 0.96)

The necessity of using a variety of methods in training, minimizing distractions in the training room, providing the youngster with specific strategies to help him learn things, including attracting his attention and permanent reinforcement, and using appropriate memory aids to help him encode, store and retrieve, and show positive expectations, psychological skills while staying away from sarcasm and mockery. And the need to include a sports psychologist to equip young people and trainers in technical devices, as it is important to raise the levels of psychological skills.

## المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة

الباحث / مصطفى راضى عبدالهادى

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر عامر سعيد الخيكاني (٢٠١٩) أن المهارات النفسية في الرياضة هي القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد الثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على أتم الاستعداد لأداء الأمثل.

لذا فان اللاعب يحتاج في اي لعبه رياضيه الى الكثير من السمات النفسية والتركيز والاستفادة من الخبرات السابقة فضل عن الانتباه والتصور والاتصال ومواجهة الفلق وغيرها وذلك جميعا يمكن تسميتها بالمهارات النفسية.

بدأ الاهتمام بهذا الجانب من قبل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي تتميتها وتطويرها وتوظيفها الى اقصى مدى الاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية وأصبح من الطبيعي ان يضع الاخصائي النفسي الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تتميتها وتوظيفها في المجال الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب استثمار كافة إمكانياته الذاتية سواء كانت بدنية أو عقلية أو تعليق او حركيه لتحقيق الانجاز الرياضي في اللعبة الممارسة . (٥ : ١٤٠)

كما يشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في ( الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي) يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.(٦ : ٣٦٢)

ويوضح أيمن عبد الرحمن (١٩٩٤م) انه من خلال السنوات القليلة الماضية دادا الواي بين الرياضيين والمدربين ب أهمية العامل النفسي في الرياضة واصبح الإعداد النفسي دوره الفعال والمؤثر في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للرياضيين وقد حقق الإعداد النفسي نجاحا غير متوقع وذلك من خلال المحتوى الفعال والنشاط الذي يقدمه الاخصائيون النفسيون في اعداد وتهيئه الرياضيين للمسابقات وكان لهذا العامل أثره الواضح على اللاعبين في المنافسات الرياضية لاعترافهم و اقرارهم للعامل السيكولوجي وللمعلومات السيكولوجية النافعة.(٤ : ٥٤)

ويؤكد محمد حسن علاوي ( ١٩٩٢ ) ان المهارة النفسيه عباره عن " قدره يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب اللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم المهارات

الحركية كالتصويب أو التمرير أو أي مهارة حركية في أي رياضه إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها وينطبق ذلك على المهارات النفسية "

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية والعقلية" في إطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية "العقلية" للارتقاء بمستوى الأداء للاعب الرياضي. ( ٨ : ١٩٣، ١٩٢ )

وتعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى قابليات بدنية وفسولوجية عالية فضلاً عن مواصفات انثروبومترية كون اللعب فيها يمتاز بالقوة والسرعة ويكون لتصل بعضها الى اكثر طابع العمل فيها لاهوائي ولكن طول مدة المباراة من ساعتين يحتاج إلى أن يمتلك اللاعبون قابليات وقدرات هوائية عالية تمكنهم من الاستمرار في الأداء ومقاومة ظروف التعب والاستمرار بإنتاج الطاقة والمحافظة على مستوى الاداء طيلة أشواط المباراة.

#### ثانيا : أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعب

الكرة الطائرة من خلال :

- المهارات النفسية للاعب الكرة الطائرة.
- الحالة الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة .
- العلاقة بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة .

#### ثالثا: تساؤلات البحث :

- ما مستوى المهارات النفسية للاعب الكرة الطائرة ؟
- ما مستوى الحالة الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة ؟
- ماهي العلاقة بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة ؟

رابعا : مصطلحات الدراسة :

#### المهارات النفسية psychological skills :

هي قدرة عقلية يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب وتتضمن كل من مهارات الاسترخاء والتشيط، التصور والانتباه، ودافعية الانجاز والثقة بالنفس. ( ٨ : ١٩٣ )

#### تدريب المهارات النفسية psychological skills training :

تدريب المهارات النفسية يستخدم للإشارة إلى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية " العقلية" من خلال التطبيق المنهجي المنظم الأساليب العلمية النفسية " العقلية" للارتقاء بمستوى الأداء لدي اللاعب الرياضي.( ٨ : ١٩٢، ١٩٣ )

**التصور العقلي mental attention :**

استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة الأشياء أو الاحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية ولا يقتصر التطور على الاسترجاع لهذه الخبرات عندما يعمل على انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة. (٣ : ٢٤٨)

**الاسترخاء relaxation :**

انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط و يسمح باعادة الشحن الاستعادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (٣ : ١٥٥)

**الثقة بالنفس self confidence :**

هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها الفرد عادة عن مدى قدرته على تحقيق النجاح. (٣ : ١٥٥)

**دافعية الإنجاز achievement motivation :**

هي الرغبة أو الميل الى عمل اشياء بسرعه و باجاده قدر الإمكان. (١ : ٢٧)

**إجراءات البحث**

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب الإرتباطي نظراً لملائمة لطبيعة إجراءات البحث .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على ( ٢٤٠ ) لاعبي الكرة الطائرة والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م وتم اختيار عينة مكونة من ٤٠ لاعب كرة طائرة لحساب المعاملات العلمية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

تتمثل أدوات البحث فيما يلي:

١- مقياس المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة: ( اعداد الباحث )

٢- خطوات بناء المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة:

٣- تحديد ابعاد المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة:

من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة المتاحة في تحديد أبعاد مقياس المهارات النفسية, وكذلك النسبة المئوية لأبعاد مقياس المهارات النفسية .

وقد توصل الباحث من خلال الاطلاع على مجموعة من الأبعاد المقترحة بلغت في الصورة الأولى خمس أبعاد فهي:

١. الثقة بالنفس
٢. تركيز الإنتباه
٣. مواجهة القلق
٤. التحكم والسيطرة
٥. آلية الأداء

### جدول (١)

أبعاد مقياس الذكاء الوجداني لناشئ الكرة الطائرة في صورته المبدئية

-١

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	الوعي بالذات	١٠
٢	تنظيم الانفعالات	١٠
٣	الدافعية الشخصية	١٠
٤	المشاركة الوجدانية	١٠
٥	معالجة وتناول العلاقات	١٠

يتضح من الجدول السابق انه : بلغ عدد العبارات المكونة لاستمارة الاستبيان عدد (٥٠)

عبارة تم عرضهم علي الخبراء لإبداء الرأي حول ما يلي :

- مناسبة العبارة لطبيعة المجال.

- كفاية العبارات للتعبير عن البعد الخاص بها .

- مدي صياغة العبارات ووضوحها .

- الموافقة علي وجود العبارة أو عدم وجودها .

المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة:

صدق مقياس المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة:

عرض الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد على المحكمين للتحقق من الصدق:

قام الباحث بعرض الصورة الأولية للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق العبارات

وفى ضوء آراء السادة المحكمين تكونت صورة المقياس من عدد (٥) أبعاد (٥٠) عبارة .

**جدول (٢)**

النسب المئوية لآراء الخبراء حول عبارات استبيان المهارات النفسية

( ن = ٤٠ )

م	الثقة بالنفس	تركيز الإنتباه	مواجهة القلق	التحكم والسيطرة	ألية الأداء
١	% ٩٠	% ٨٠	% ٩٠	% ١٠٠	% ١٠٠
٢	% ١٠٠ - ٣	% ٩٠	% ٨٠	% ٩٠	% ٨٠
٣	% ١٠٠	% ٩٠	% ٩٠	% ١٠٠	% ١٠٠
٤	% ١٠٠	% ١٠٠	% ٩٠	% ٩٠	% ٧٠
٥	% ٨٠	% ١٠٠	% ١٠٠	% ٨٠	% ٨٠
٦	% ٩٠	% ٧٠	% ٩٠	% ٩٠	% ٩٠
٧	% ٨٠	% ١٠٠	% ٩٠	% ١٠٠	% ٩٠
٨	% ١٠٠	% ٩٠	% ١٠٠	% ٩٠	% ٨٠

يتضح من الجدول السابق استقر الباحث علي العبارات التي حازت علي نسبة (٧٠%) فأكثر من آراء الخبراء, اجتمع الخبراء على عدد العبارات ( ٨ ) عبارات لكل بعد ، وبذلك أصبحت العبارات المكونة لاستمارة الاستبيان النهائية عدد ( ٥٠ ) عبارة ، ووضع أمام العبارات ثلاث استجابات هي اوافق، إلى اوافق بشدة، أحيانا ,أرفض , أرفض بشدة بحيث تأخذ الدرجات التالية على الترتيب(١,٢,٣,٤,٥)



عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على :

" ما مستوى المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة ؟ "

جدول ( ٣ )

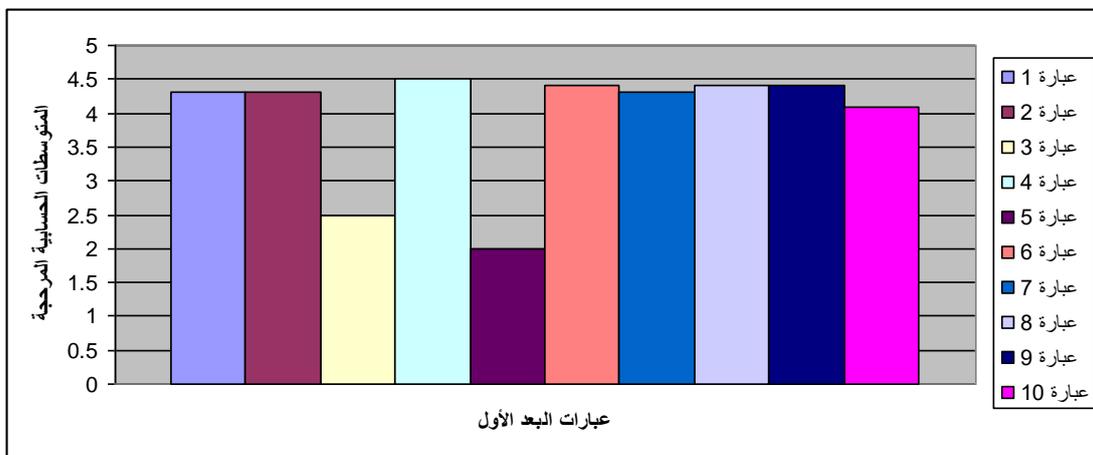
التوصيف الإحصائى للبعد الأول ( الثقة بالنفس ) من المهارات النفسية

للاعبى الكرة الطائرة

ن = ٢٠٠

٦- الإتجاه العام	٥- الترتيب	الإختراف المعيارى	المتوسط الحسابى	٤- أبدا		نادرا		أحيانا		غالبا		دائما		٣-م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
دائما	٦	٠.٥	٤.٣	%٠	٠	%٠	٠	%٦.٥	١٣	%٥٦.٢	١١٣	%٣٦.٨	٧٤	١
دائما	٦	٠.٦	٤.٣	%٠	٠	%٠	٠	%٩	١٨	%٥٥.٧	١١٢	%٣٤.٨	٧٠	٢
نادرا	٩	٠.٨	٢.٥	%٨	١٦	%٤١.٨	٨٤	%٣٨.٨	٧٨	%٩.٥	١٩	%١.٥	٣	٣
دائما	١	٠.٥	٤.٥	%٠	٠	%٠	٠	%٠.٥	١	%٥١.٧	١٠٤	%٤٧.٣	٩٥	٤
نادرا	١٠	٠.٩	٢	%٢٣.٤	٤٧	%٦٠.٢	١٢١	%٦	١٢	%٩.٥	١٩	%٠.٥	١	٥
دائما	٣	٠.٦	٤.٤	%٠	٠	%٠	٠	%٣	٦	%٥١.٢	١٠٣	%٤٥.٣	٩١	٦
دائما	٦	٠.٥	٤.٣	%٠	٠	%٠	٠	%٩	١٨	%٤٧.٣	٩٥	%٤٣.٣	٨٧	٧
دائما	٣	٠.٥	٤.٤	%٠	٠	%٠	٠	%٣	٦	%٥٥.٢	١١١	%٤١.٣	٨٣	٨
دائما	٣	٠.٧	٤.٤	%٠	٠	%٠	٠	%٩.٥	١٩	%٤٢.٨	٨٦	%٤٧.٣	٩٥	٩
غالبا	٨	٠.٧	٤.١	%٠	٠	%٠	٠	%١٧.٤	٣٥	%٥٤.٢	١٠٩	%٢٧.٩	٥٦	١٠
غالبا	٠.٩		٣.٩	التوصيف الإحصائى للبعد الأول ( الثقة بالنفس )										

يوضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الأول ( الثقة بالنفس )  
يتضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الأول ( الثقة بالنفس ) للاعبى  
الكرة الطائرة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لتلك العبارات بين ( ٢ : ٤.٤ ) حيث جاءت  
العبارات أرقام ( ٦ ، ٨ ، ٩ ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره ( ٤.٤ ) ، بينما جاءت  
العبارة رقم ( ٥ ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى قدره ( ٢ ) ، كما يتضح أن المتوسط  
الحسابى المرجح للبعد الأول ( الثقة بالنفس ) بلغ قيمته ( ٣.٩ ) وفى اتجاه الإستجابة ( غالبا



شكل (١)

**المتوسطات الحسابية المرجحة لعبارات البعد الأول ( الثقة بالنفس ) للاعبى الكرة الطائرة**  
فهذه المهارة من المهارات التي تؤثر في تقويم شخصية اللاعب ومدى قدرته على الإنجاز  
والعمل الرياضي و مفهوم الثقة هو مفهوم نفسي يتطور عند اللاعب فعل الخبره والممارسه  
والإدراك أما بخصوص سقط اللاعب في الميدان الرياضي فقد اشارة الى ( valley ) إلى أنها  
عبارة عن اللاعب ودرجة بيقولوا بقدرته على النجاح في الرياضة فهو يقدم على مواقف المنافسة  
بموضوعية أي من خلال عاملي اسمه الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية  
وهذان العاملان ينبتان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء  
المنافسة إذا أن المشاركة في منافسات تتضمن فرقا قوية له دور كبير في صقل ثقة اللاعب  
والاستفادة من التجارب السابقة التي مر بها كما أن الدعم والتشجيع من قبل المدرب خلال  
التدريب والمنافسات له دور مؤثر في زيادة هذه الثقة والإصرار على تحقيق الانجاز الرياضي  
للفريق كمان الثقة بالنفس هي مهارة نفسية تحتاج إلى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية.



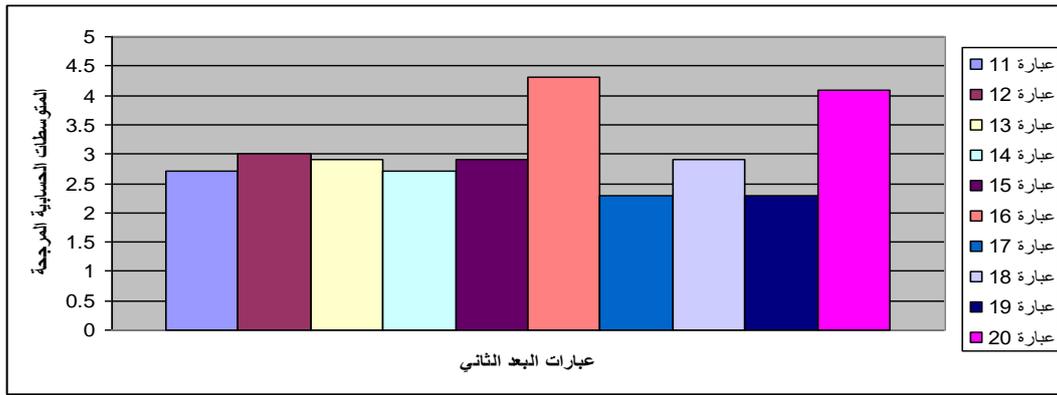
جدول ( ٤ )

التوصيف الإحصائي للبعد الثاني ( تركيز الإنتباه ) من المهارات النفسية  
للاعبى الكرة الطائرة

ن = ٢٠٠

١٢- الإتجاه العام	١١- الترتيب	١٠- الإنحراف المعيارى	٩- المتوسط الحسابى	٨- أبدأ		نادرا		أحيانا		غالبا		دائما		٧- م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
أحيانا	٧.٥	٠.٩	٢.٧	%١١.٥	٢٣	%٢٣.٩	٤٨	%٤٩.٣	٩٩	%١٤.٤	٢٩	%٠.٥	١	١١
أحيانا	٣	١	٣	%٤	٨	%٢٩.٩	٦٠	%٤٣.٨	٨٨	%١٠	٢٠	%١١.٩	٢٤	١٢
أحيانا	٥	١	٢.٩	%٩	١٨	%١٩.٩	٤٠	%٤٨.٣	٩٧	%١٦.٤	٣٣	%٦	١٢	١٣
أحيانا	٧.٥	١	٢.٧	%١٠	٢٠	%٤٢.٣	٨٥	%١٨.٤	٣٧	%٢٦.٤	٥٣	%٢.٥	٥	١٤
أحيانا	٥	٠.٨	٢.٩	%١.٥	٣	%٣٧.٨	٧٦	%٣٣.٣	٦٧	%٢٦.٤	٥٣	%٠.٥	١	١٥
دائما	١	٠.٨	٤.٣	%٢	٤	%٠	٠	%٩.٥	١٩	%٣٩.٨	٨٠	%٤٨.٣	٩٧	١٦
نادرا	٩.٥	٠.٩	٢.٣	%٢٠.٤	٤١	%٣٦.٨	٧٤	%٣٦.٨	٧٤	%٣.٥	٧	%٢	٤	١٧
أحيانا	٥	٠.٩	٢.٩	%٣	٦	%٣٠.٣	٦١	%٤٤.٨	٩٠	%١٦.٤	٣٣	%٥	١٠	١٨
نادرا	٩.٥	٠.٩	٢.٣	%١٧.٩	٣٦	%٤٣.٣	٨٧	%٣١.٨	٦٤	%٤.٥	٩	%٢	٤	١٩
غالبا	٢	١	٤.١	%٠.٥	١	%١٠.٩	٢٢	%١٠	٢٠	%٣٧.٣	٧٥	%٤٠.٨	٨٢	٢٠
أحيانا		٠.٧	٣	التوصيف الإحصائي للبعد الثاني ( تركيز الإنتباه )										

يوضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الثاني ( تركيز الإنتباه  
للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لتلك العبارات بين ( ٢.٣ : ٤.٣ )  
حيث جاءت العبارة رقم (١٦) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره ( ٤.٣ ) ، بينما جاءت  
العبارتين رقمي ( ١٧ ، ١٩ ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى قدره (٢.٣) ، كما يتضح أن  
المتوسط الحسابى المرجح للبعد الثاني ( تركيز الإنتباه ) بلغ قيمته ( ٣ ) وفى اتجاه الإستجابة  
( أحيانا ) .



شكل (٢)

### المتوسطات الحسابية المرجحة لعبارات البعد الثاني (تركيز الإنتباه ) للاعبى الكرة الطائرة

وعد مهارة التركيز بمثابة " تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل  
المهاري المراد تحقيقه " .

كما يطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه ( بؤره الانتباه ) عندما يركز اللاعب انتباهه في  
بؤرة معينة أو نقطة معينة في الهدف الثابت وفى بعض الأوقات يجب أن يكون تماما بصوره  
كليه لاجل الوصول الى حالة الترابط الذهني والبدني فان جميع الطاقة الذهنية يجب أن تتدفق  
باتجاه واحد ولهذه الصفة تأثير كبير على دقة وضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة  
الحركية فمن خلال تطوير هذه المهارة النفسية يستطيع اللاعب التكيف على مجريات التدريب  
واللعب والاستجابة ارشادات المدرب خلال التدريب أو المباراة فضلا عن ذلك فإن تركيز اللاعب  
تؤثر تأثيرا سلبيا في حاله حمى البداية اذ يلاحظ ان هناك نقص في قدرته على التركيز وكذلك  
الشروط الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للاداء . (٥ : ١٤٧ : ١٤٣)



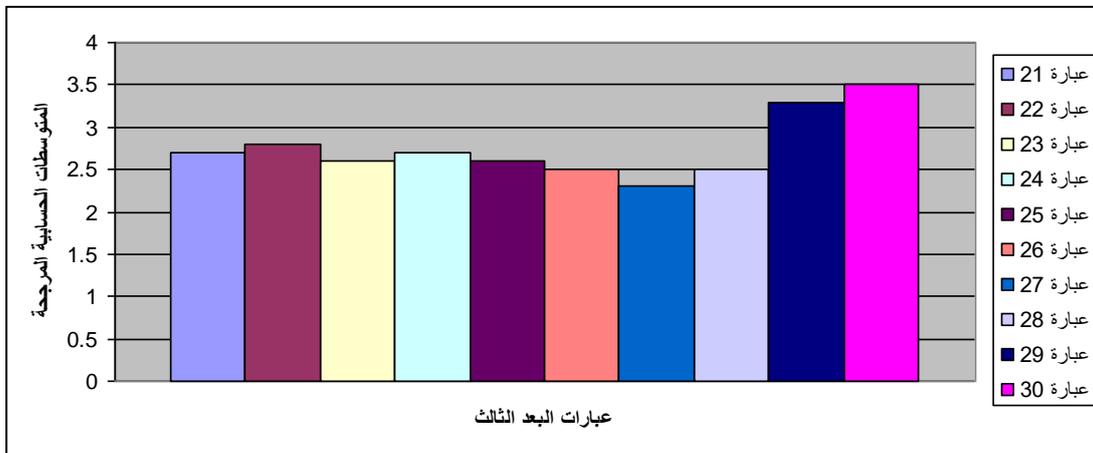
جدول (٥)

التوصيف الإحصائي للبعد الثالث ( مواجهة القلق ) من المهارات النفسية  
للاعبى الكرة الطائرة

ن = ٢٠٠

١٣- م	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		١٤- أبدا		١٥- المتوسط الحسابى	١٦- الإنحراف المعيارى	١٧- الترتيب	١٨- الإتجاه العام
	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار				
٢١	٣	١.٥%	٢٨	١٣.٩%	٨٩	٤٤.٣%	٧٠	٣٤.٨%	١٠	٥%	٢.٧	٠.٨	٤.٥	أحيانا
٢٢	٩	٤.٥%	٣٩	١٩.٤%	٧١	٣٥.٣%	٦١	٣٠.٣%	٢٠	١٠%	٢.٨	١	٣	أحيانا
٢٣	٦	٣%	٢٢	١٠.٩%	٧١	٣٥.٣%	٨٥	٤٢.٣%	١٦	٨%	٢.٦	٠.٩	٦.٥	أحيانا
٢٤	١٠	٥%	٢١	١٠.٤%	٧٤	٣٦.٨%	٨٤	٤١.٨%	١١	٥.٥%	٢.٧	٠.٩	٤.٥	أحيانا
٢٥	١٤	٧%	١٧	٨.٥%	٦٩	٣٤.٣%	٧٦	٣٧.٨%	٢٤	١١.٩%	٢.٦	١	٦.٥	أحيانا
٢٦	٦	٣%	٢٨	١٣.٩%	٥٢	٢٥.٩%	٨٧	٤٣.٣%	٢٧	١٣.٤%	٢.٥	١	٨.٥	نادرا
٢٧	١١	٥.٥%	١٩	٩.٥%	٤٨	٢٣.٩%	٦٧	٣٣.٣%	٥٥	٢٧.٤%	٢.٣	١.١	١٠	نادرا
٢٨	١٥	٧.٥%	٨	٤%	٧٢	٣٥.٨%	٨١	٤٠.٣%	٢٤	١١.٩%	٢.٥	١	٨.٥	نادرا
٢٩	٧٠	٣٤.٨%	٣٠	١٤.٩%	٢٢	١٠.٩%	٥٤	٢٦.٩%	٢٤	١١.٩%	٣.٣	١.٥	٢	غالبا
٣٠	٥٠	٢٤.٩%	٧٠	٣٤.٨%	١٩	٩.٥%	٥٤	٢٦.٩%	٧	٣.٥%	٣.٥	١.٢	١	غالبا
التوصيف الإحصائى للبعد الثالث ( مواجهة القلق )												٢.٨	٠.٤	أحيانا

يوضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الثالث (مواجهة القلق) للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لتلك العبارات بين ( ٢.٣ : ٣.٥ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ٣٠ ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره ( ٣.٥ ) ، بينما جاءت العبارتين رقمي ( ٢٦ ، ٢٨ ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى قدره ( ٢.٥ ) ، كما يتضح أن المتوسط الحسابى المرجح للبعد الثالث (مواجهة القلق) بلغ قيمته ( ٢.٨ ) وفى اتجاه الإستجابة ( أحيانا ) .



شكل ( ٣ )

### المتوسطات الحسابية المرجحة لعبارات البعد الثالث (مواجهة القلق) للاعبى الكرة الطائرة

ويعد القلق من اضطرابات الشخصية التي تؤدي بصاحبها الى سوء التوافق ولكنه يختلف من حيث الدرجة و حسب الموقف الذي يتعرض لها الافراد فقد يكون ضعيفا أو مؤقت يزول بزوال الموقف او يكون ملازما ويصبح من سمات الشخصية لذا فمن واجب المدرب عندما يرى اللاعب يواجهه قلق يجب أن يفهمه أسباب القلق بشكل أكثر وضوحا ومحاولة تفسيرها وإيجاد المسوغات المناسبة لهذا القلق فمن خلاله توضيح الازدواجية سلوك اللاعب الطلق نستطيع إيجاد الحلول المناسبة لهذا الوضع بالتعاون بين المدرب واللاعب.



جدول ( ٦ )

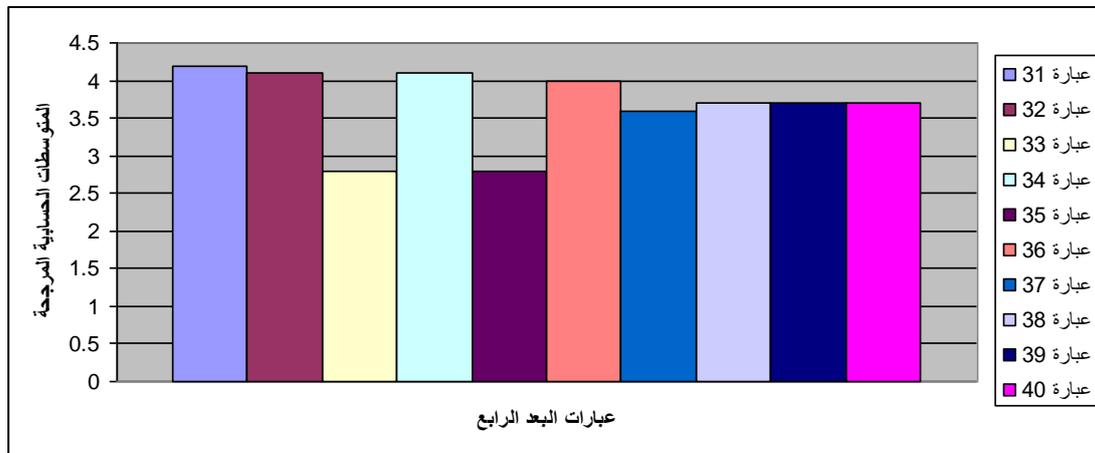
التوصيف الإحصائي للبعد الرابع ( التحكم والسيطرة ) من المهارات النفسية  
للاعبى الكرة الطائرة

ن = ٢٠٠

٢٤- الإتجاه العام	٢٣- الترتيب	٢٢- الإنحراف المعيارى	٢١- المتوسط الحسابى	٢٠- أبدأ		نادرا		أحيانا		غالبا		دائما		١٩- م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
دائما	١	٠.٨	٤.٢	%٠	٠	%٤.٥	٩	%١٠.٤	٢١	%٤٤.٨	٩٠	%٣٩.٨	٨٠	٣١
غالبا	٢.٥	٠.٩	٤.١		١	%١	٢	%٢٧.٤	٥٥	%٢٦.٤	٥٣	%٤٤.٣	٨٩	٣٢
أحيانا	٩.٥	١.١	٢.٨	%١١.٤	٢٣	%٣٨.٣	٧٧	%١٩.٤	٣٩	%٢٣.٩	٤٨	%٦.٥	١٣	٣٣
غالبا	٢.٥	٠.٩	٤.١	%٠	٠	%٣	٦	%٢٧.٤	٥٥	%٣٠.٨	٦٢	%٣٨.٣	٧٧	٣٤
أحيانا	٩.٥	١.٤	٢.٨	%١٥.٩	٣٢	%٣٥.٣	٧١	%١٩.٤	٣٩	%١٠	٢٠	%١٨.٩	٣٨	٣٥
غالبا	٤	٠.٨	٤	%٠	٠	%٧	١٤	%١٢.٩	٢٦	%٥٠.٢	١٠١	%٢٩.٤	٥٩	٣٦
غالبا	٨	١.٢	٣.٦	%١٠	٢٠	%٤.٥	٩	%٢٦.٤	٥٣	%٣٦.٨	٧٤	%٢١.٩	٤٤	٣٧
غالبا	٦	١	٣.٧	%٦	١٢	%٣	٦	%٣٠.٣	٦١	%٣٨.٨	٧٨	%٢١.٤	٤٣	٣٨
غالبا	٦	١	٣.٧	%٤	٨	%٣	٦	%٣١.٣	٦٣	%٤٠.٨	٨٢	%٢٠.٤	٤١	٣٩
غالبا	٦	١	٣.٧	%١	٢	%٧	١٤	%٣٦.٨	٧٤	%٢٧.٩	٥٦	%٢٦.٩	٥٤	٤٠
غالبا		٠.٥	٣.٧	التوصيف الإحصائي للبعد الرابع ( التحكم والسيطرة )										

يوضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الرابع (التحكم والسيطرة) للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لتلك العبارات بين ( ٢.٨ : ٤.٢ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ٣١ ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره ( ٤.٢ ) ، بينما جاءت العبارتين رقمي ( ٣٣ ، ٣٥ ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى قدره ( ٢.٨ ) ، كما يتضح أن المتوسط الحسابى المرجح للبعد الرابع ( التحكم والسيطرة ) بلغ قيمته ( ٣.٧ ) وفى اتجاه الإستجابة ( غالبا ) .

يتضح من الجدول السابق التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الرابع ( التحكم والسيطرة) للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لتلك العبارات بين ( ٢.٨ : ٤.٢ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ٣١ ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى قدره ( ٤.٢ ) ، بينما جاءت العبارتين رقمي ( ٣٣ ، ٣٥ ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى قدره ( ٢.٨ ) ، كما يتضح أن المتوسط الحسابى المرجح للبعد الرابع ( التحكم والسيطرة ) بلغ قيمته ( ٣.٧ ) وفى اتجاه الإستجابة ( غالبا ) .



شكل ( ٤ )

المتوسطات الحسابية المرجحة لعبارات البعد الرابع (التحكم والسيطرة )  
للاعبى الكرة الطائرة

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالسؤال الثاني والذي ينص على :

" ما مستوى الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة ؟ "

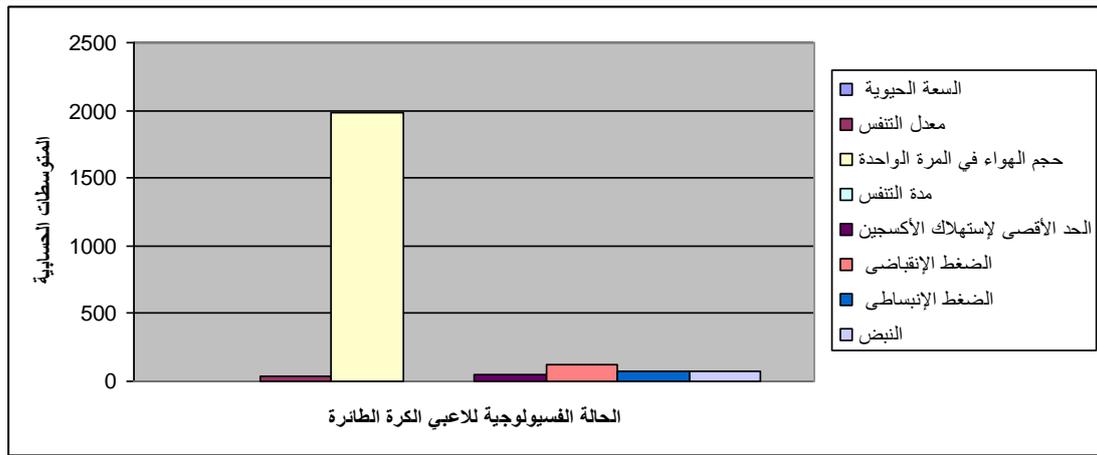
جدول (٧)

الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة

ن = ٢٠٠

أعلى قيمة	أقل قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الحالة الفسيولوجية	
٦	٤	٠,٧	٥	لتر	السعة الحيوية	الجهاز التنفسي
٣٨	٣١	١,٧	٣٤,٩	مرة / ق	معدل التنفس	
٢٠٠٠	١٩٥٠	١٦,٩	١٩٨٢,٢	مللي	حجم الهواء في المرة الواحدة	
١,٨	١,٢	٠,٢	١,٦	ث	مدة التنفس	
٥٥	٤٨	٢,٢	٥٠,٧	ملم/كجم/ق	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	الجهاز الدورى
١٢٥	١١٥	٢,١	١١٩,٩	مم / زئبق	الضغط الانقباضى	
٨٥	٧٤	٢,٨	٧٨,٢	مم / زئبق	الضغط الانبساطى	
٨٤	٧٤	٢,٨	٧٩,٢	ن / ق	النبض	

يتضح من الجدول السابق الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة حيث بلغ المتوسط الحسابي للسعة الحيوية ( ٥ ) بانحراف معياري قدره ( ٠.٧ ) ، كما بلغ المتوسط الحسابي لمعدل التنفس ( ٣٤.٩ ) بانحراف معياري قدره ( ١.٧ ) ، كما كان المتوسط الحسابي لحجم الهواء في المرة الواحدة ( ١٩٨٢.٢ ) بانحراف معياري قدره ( ١٦.٩ ) ، وكان المتوسط الحسابي لمدة التنفس ( ١.٦ ) بانحراف معياري قدره ( ٠.٢ ) ، كما كان المتوسط الحسابي للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ( ٥٠.٧ ) بانحراف معياري قدره ( ٢.٢ ) ، وكان المتوسط الحسابي للضغط الانقباضى ( ١١٩.٩ ) بانحراف معياري قدره ( ٢.١ ) ، وكان المتوسط الحسابي للضغط الانبساطى ( ٧٨.٢ ) بانحراف معياري قدره ( ٢.٨ ) ، كما كان المتوسط الحسابي للنبض ( ٧٩.٢ ) بانحراف معياري قدره ( ٢.٨ ) .



شكل ( ٦ )

### الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة

أشار محمد علاوي، ابو العلا عبد الفتاح ( ٢٠٠٠م ) إلى أنه قد يصل عدد مرات التنفس بالنسبة للرياضي الى ١٠ - ١٤ مرة / دقيقة ، ويبلغ عمق التنفس ٧٠٠ - ٨٠٠ مليلتر ويؤكد على أنه في حالة التدريب باستخدام الحمل الأقصى يزيد عدد مرات التنفس من ١٢ - ٥٠ مره / دقيقة كما يزيد حجم هواء التنفس حوالي ٦ مرات. كما أن أقصى معدل التنفس أثناء العمل العضلي لدى الأولاد والبنات قبل المرحلة المدرسية يبلغ ٧٠ مره / دقيقة ثم يقل في مرحلة الشباب ليلعب من ٤٠ - ٤٥ مره / دقيقة وفي حاله اقصى تهوية رئوية إرادية يمكن أن يزيد معدل التنفس لفترة قصيرة ليلعب من ٥٠ - ٦٠ مرة / للدقيقة كما يقرب حجم هواء التنفس من حجم السعة الحيوية للرئتين بما يساعد على زيادة عمق التنفس نتيجة لزيادة سطح الرئة ولتحسن تبادل الغازات بين الحويصلات الهوائية والدم. (٧ : ١٦٧ ، ١٦٨)

وأشار محمد صبحى ( ١٩٩٧م ) انا التهوية الرئوية يطلق عليها ( التنفس الخارجي )، وتعني عملية تبادل الغازات بين الحويصلات الهوائية والبيئة الخارجية وهي عملية تنظيمية يتم فيها دخول وخروج الهواء بين الهواء الجوي و الحويصلات الهوائية نتيجة تغيير بحجم القفص الصدري وما ينتج عن ذلك من اختلاف ضغط الهواء بين الهواء الجوي و الرئتين و التهوية الرئويه عملية مستمرة متكررة باستمرار حياة الفرد وذلك بمعاونة العمل العضلي اللاإرادي للحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع. (٩ : ٦٤)

عرف ابو العلا عبد الفتاح، محمد حسنين ( ١٩٩٧م ) الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين انه " قدره الانسان على اداء عمل عضلي اعتمادا على استهلاك الاكسجين اثناء العمل مباشرة و يعتبر مؤشرا لكثير من العمليات الفسيولوجية والمتمثلة فى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل الشهيق الى الدم و كفاءة عمليات توصيل الاكسجين الى الانسجة" ( ٢ : ٢٤٥ )

## عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على :

" ماهي العلاقة بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة ؟ "

جدول (٨)

العلاقة بين بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية

للاعبى الكرة الطائرة

ن=٢٠٠

المجموع الكلى للمقياس	أبعاد مقياس المهارات النفسية					المهارات النفسية الحالة الفسيولوجية
	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
** ٠.٩٥	** ٠.٨٥	** ٠.٩١	** ٠.٨٤	٠.٨١ **	** ٠.٨٧	السعة الحيوية
** ٠.٨٧	** ٠.٩٢	** ٠.٩٠	** ٠.٨٦	٠.٨٩ **	** ٠.٨٠	معدل التنفس
** ٠.٧٠	** ٠.٩٦	** ٠.٧٩	** ٠.٨٥	٠.٨٥ **	** ٠.٩٠	حجم الهواء في المرة الواحدة
** ٠.٩٠	** ٠.٧٧	** ٠.٨٩	** ٠.٩٢	٠.٨١ **	** ٠.٨٨	مدة التنفس
** ٠.٨٦	** ٠.٧٥	** ٠.٧٠	** ٠.٩٣	٠.٨٩ **	** ٠.٧٧	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين
** ٠.٨٨	** ٠.٩٢	** ٠.٨٢	** ٠.٨٥	٠.٩٠ **	** ٠.٨٨	الضغط الإنقباضى
** ٠.٩٦	** ٠.٨١	** ٠.٨٤	** ٠.٩٣	٠.٨٢ **	** ٠.٩٤	الضغط الإنبساطى
** ٠.٨٦	** ٠.٨٩	** ٠.٨٢	** ٠.٩٢	٠.٩٤ **	** ٠.٨٨	النض

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩٨ = ٠.١٣٨

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين ( ٠.٧٠ ) :

( ٠.٩٦ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يذكر محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٢م) انه تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات

النفسية والعقلية للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية :

أ-مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.

ب- تقييم الاحتياجات النفسية للاعبين.

ج- تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.

د- تقويم برامج تدريب المهارات النفسية.

وتتشابه تلك النتائج مع دراسة ياسر يوسف ( ٢٠٠٢ ) ، دراسة حسام عز الرجال إبراهيم

( ٢٠٠٢ م ) ، دراسة نيفين فاروق محمود هريدي ( ٢٠٠٦ م ) ، دراسة الزامل ( ٢٠٠٩ )

### أولاً: الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية :

- جاءت العبارة أرقام ( ٦ ، ٨ ، ٩ ) في المرتبة الأولى للبعد الأول ( الثقة بالنفس ) للاعبى الكرة الطائرة.
- جاءت العبارة رقم ( ١٦ ) في المرتبة الأولى للبعد الثانى ( تركيز الإنتباه ) للاعبى الكرة الطائرة.
- جاءت العبارة رقم ( ٣٠ ) في المرتبة الأولى للبعد الثالث ( مواجهة القلق ) للاعبى الكرة الطائرة.
- جاءت العبارة رقم ( ٣١ ) في المرتبة الأولى للبعد الرابع ( التحكم والسيطرة ) للاعبى الكرة الطائرة.
- جاءت العبارة رقمي ( ٤٤ ، ٥٠ ) في المرتبة الأولى للبعد الخامس ( ألية الأداء ) للاعبى الكرة الطائرة.
- معدلات الحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة مرضية .
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية والحالة الفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين ( ٠.٧٠ : ٠.٩٦ )

### ثانياً : /لتوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية والفسيولوجية وذلك للتدريب على كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- الاستعانة بالمختصين فى الجانب النفسى للاعبين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها للاعبين الكرة الطائرة.
- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسى والفسيولوجي للاعبى الكرة الطائرة.



- المساعدة من قبل شخص مؤهل ومدرب وصاحب خبرة لشخص آخر يحتاج للمساعدة لفهم موضوع معين أو ليحل مشكلة يواجهها.
- ضرورة استخدام أساليب متنوعة في التدريب، وتقليل المشتتات في غرفة التدريب، وتزويد الناشئ باستراتيجيات محددة لمساعدته على تعلم الأشياء ومنها جذب انتباهه والتعزيز الدائم له، واستخدام مساعدات تكرر مناسبة لتعينه على الترميز والتخزين والاسترجاع، وإظهار التوقعات الايجابية ، المهارات النفسية مع الابتعاد عن السخرية والاستهزاء.
- ضرورة ادراج الإخصائى النفسى الرياضى لإكساب الناشئين والمدربين فى الأجهزة الفنية حيث اهميته لرفع مستويات المهارات النفسية.



## المراجع :

١. إبراهيم المتولي احمد ( ٢٠٠٧م ) : دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بقلق المباراة لدى ناشئي كرة القدم ،مجلة بحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢. ابوالعلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) م : " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. اسامه كامل راتب ( ١٩٩٥ ) : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. ايمن عبد الرحمن ( ١٩٩٤ ) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
٥. عامر سعيد الخيكانى ( ٢٠١٩م ) : التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي فيلم عربي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ط ١ .
٦. محمد العربي شمعون ( ١٩٩٦م ) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح(٢٠٠٠) : "فسيولوجيا التدريب الرياضي" ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. محمد حسن علاوي ( ١٩٩٢ ) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة.
٩. محمد صبحي عبد الحميد(١٩٩٧) : وظائف الأعضاء في المجال الرياضي ( التغيرات الوظيفية - الاختبارات في المجال الحديث وسائل التقييم والتطوير ) ، ط٣ ، القاهرة .