

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في
الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

حسين محمد حسين يوسف

إشراف

أ.د. عبد الناصر عبدالرحيم قدومي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2015م

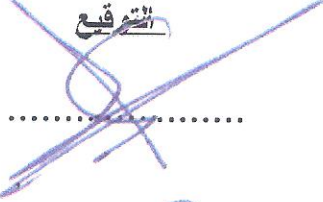
مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في
الضفة الغربية - فلسطين

إعداد

حسين محمد حسين يوسف

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 15 / 1 / 2015م، وأجيزت.

التوقيع







أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عبد الناصر القدومي / مشرفاً أولاً ورئيساً

- د. مؤيد شناعة / ممتحناً خارجياً

- د. جمال شاكر / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى زوجتي الحبيبة التي ساندتني حتى أوصل مسيرتي العلمية وأضاءت
في دربي مشاعل الأمل والعطاء.....

إلى من كان تشجيعهم ودعمهم لي شمعة أنارت دربي.....أبنائي وإخوتي
وأخواتي.

إلى كل من وقف إلى جانبي في مشواري الدراسي.....

إلى شهدائنا الكرام تقبلهم الله

إلى أسرانا البواسل فرج الله كربهم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الشكر والتقدير

بعد الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم يطيب لي أن أسطر بمداد من نور كلمات جياشة تحمل في طياتها شكري وخالص تقديري واحترامي إلى الأستاذ الدكتور "عبدالناصر القدومي" على جهده المتواصل في إهداء كل ما هو مفيد من أجل إنجاز هذه الدراسة، كما أشكره على ما منحني إياه من جهد وثقة.

وأشكر أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة الذين لم يتوانوا لحظة عن تقديم كل ما هو مفيد، وأشكرهم أيضاً على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، وإهداء النصح لي في استكمال ما فاتني من ضعف أو قصور.

ولا يفوتني في هذا المقام أيضاً أن أتقدم بجزيل شكري من أستاذي الجليل وائل أبو صالح لتفضله بتدقيق هذه الرسالة لغوياً، أثابهم الله جميعاً كل خير

الباحث:

حسين محمد حسين

إقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان: "مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية - فلسطين"

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب: حيد محمد حيد بوس

Signature:

التوقيع: حيد

Date:

التاريخ: ١٥/١٠/٢٠١٩

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب	قرار لجنة المناقشة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	إقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	ملخص الدراسة
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مجالات الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
41	ثانياً: الدراسات السابقة
51	التعليق على الدراسات السابقة
53	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
54	منهج الدراسة
54	مجتمع الدراسة
54	عينة الدراسة
55	أداة الدراسة

الصفحة	المحتوى
57	إجراءات الدراسة
58	متغيرات الدراسة
58	المعالجات الإحصائية
60	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
81	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
82	أولاً: مناقشة النتائج
91	ثانياً: الاستنتاجات
92	ثالثاً: التوصيات
93	المصادر والمراجع
93	أولاً: المراجع العربية
100	ثانياً: المراجع الأجنبية
107	الملاحق
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
55	خصائص عينة الدراسة.	1
56	مواصفات مقياس مهوني (Mahoney,1987) للمهارات النفسية للرياضيين.	2
56	الاستجابة على المقياس ودرجة الاستجابة والأوزان النسبية مرتبة تنازليا.	3
57	معامل الثبات لمجالات الدراسة.	4
62	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الدافعية (ن = 113).	5
63	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الثقة (ن = 113).	6
64	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات ضبط القلق (ن = 113).	7
65	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات الاستعداد النفسي (ن = 113).	8
66	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات ظهور الفريق (ن = 113).	9
67	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال تركيز الانتباه (ن = 113).	10
68	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية (ن = 113).	11
69	المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي(ن = 113).	12
70	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي(ن = 113).	13
71	نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي(ن = 113).	14

72	المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن = 113).	15
73	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب (ن = 113).	16
74	نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة باللعب (ن = 113).	17
75	المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي (ن = 113).	18
76	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي (ن = 113).	19
77	المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق (ن = 113).	20
78	نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق (ن = 113).	21
79	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المشاركة الدولية (ن = 113).	22

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
68	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية.	1

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
107	مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين	1
111	محكمي المقياس	2
112	أسماء المحكمين الخبراء	3
112	فريق العمل لجمع البيانات	4

" مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين "

إعداد

حسين محمد حسين يوسف

إشراف

أ.د. عبد الناصر عبدالرحيم قدومي

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته لتحقيق أغراض الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (113) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية والذين يلعبون بالدرجة الممتازة الأولى والثانية، وتمثل ما نسبته (34%) من مجتمع الدراسة، وتم اختيارها بالطريقة الطبقيّة-العشوائية. حيث قام الباحث بتطبيق مقياس مهوني (Mahoney, 1987) لتحديد مستوى المهارات النفسية، إضافة إلى تحديد الفروق في المهارات النفسية تبعا للمتغيرات المستقلة: درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، والمهمة الرئيسية في الفريق، والمشاركة الدولية.

أظهرت نتائج التساؤل الأول أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان عاليا على الدرجة الكلية للمقياس ومجالات الدافعية والاستعداد النفسي وظهور الفريق، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (70.76%)، وكان أعلى مستوى لمجال ظهور الفريق (77.70%)، وأقل مستوى لمجال الثقة (65.27%).

كما أظهرت نتائج التساؤل الثاني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي في مجالات ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، بينما توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي في مجالات الدافعية والثقة وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية.

وأظهرت نتائج التساؤل الثالث انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات الدافعية والثقة والاستعداد النفسي وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه.

وأظهرت نتائج التساؤل الرابع انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي في جميع مجالات الدراسة.

كما أظهرت نتائج التساؤل الخامس انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق في جميع مجالات الدراسة.

كما أظهرت نتائج التساؤل السادس انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الثقة والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في

مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الدافعية وكانت لصالح متوسط المشارك دولياً، وفي مجال ضبط القلق فقد كانت لصالح متوسط غير المشارك دولياً، وفي مجال ظهور الفريق فقد كانت لصالح متوسط المشارك دولياً.

وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة لتنمية المهارات النفسية الخاصة بالكرة الطائرة للمراحل العمرية المختلفة، لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة، إضافة إلى بناء مقياس شامل لجميع المهارات النفسية والعقلية خاص بلاعبي الكرة الطائرة.

الكلمات الدالة: المهارات النفسية، الكرة الطائرة، فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة.

- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.

- أهمية الدراسة.

- أهداف الدراسة.

- مجالات الدراسة.

- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

علم التدريب الرياضي من العلوم التي تهتم في إعداد الرياضي إعدادا شاملا وفقا للأسس العلمية سلمية، حيث أشار كل من علاوي (1992)، وماتيفيف (Matveyev, 1980: 167) إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي، والإعداد المهاري، والإعداد الخططي، وأخيرا الإعداد النفسي. وبشكل عام فإن لاعبي المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في المستوى والأداء ولكن العامل الحاسم في ذلك هو العامل النفسي، والذي يكون متوفرا بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر، والتي تزيد من فرص النجاح والانجاز والتكيف لديهم بدرجة أفضل من اللاعبين أصحاب المشاركات الدولية الأقل، وهذا ما أكد عليه فيالي وآخرون (Veale y& et al, 1998) في إشارتهم إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس لديهم.

ويعتمد الإعداد النفسي للاعبين بشكل عام على الفريق ككل وبشكل خاص على شخصية اللاعب وما يمتلكه من مهارات نفسية وعقلية مثل: الدافعية والثقة بالنفس وضبط القلق والاستعداد والتصور والاسترخاء والانتباه والتركيز... الخ، وأكد على ذلك (عرب وكاظم، 2001: 35) إلى أن الأعداد النفسية أحد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى.

وأشار عبد الخالق (1993: 24) إلى أن الشخصية تعد نمطا سلوكيا مركبا وثابتا يميز بين الفرد وغيره، حيث تتكون من عملية التفاعل بين السمات والوظائف والأجهزة الحيوية والتي تضم المهارات النفسية والعقلية والوظائف الفسيولوجية وتركيب الجسم التي تحدد استجابة الفرد وأسلوبه في عملية التأقلم مع البيئة، كما أشار (علاوي، 1997) إلى أهمية المهارات النفسية وما تؤدیه من دور أساسي في إعداد اللاعبين وتطوير أدائهم، وأصبح ينظر إليها جنباً إلى جنب من الإعداد البدني والمهاري والخططي، حيث إن العامل النفسي لدى اللاعبين في المنافسة هو الطريق

الرئيس لتحقيق الانجاز والفوز، ويرى سميث (Smith, 1999: 189) إن المهارات النفسية وكيفية تقييمها في حياة الفرد حيث ينظر دائما لمهارات تحسين الأداء الموجهة نحو الرياضة على أنها مهارات حياتية حيث تؤثر بدورها على خصائص الشخصية العامة.

وأشار راتب (2000: 30) إلى أن المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، لذلك يعتقد الباحثون أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة. ويرى الباحث أن عملية التدريب هذه تعتمد بشكل أساسي على المختص النفسي للفريق، وإن لم يتوفر المختص فتكون من واجبات المدرب.

وفيما يتعلق بمفهوم المهارات النفسية فقد عرفها (علاوي، 2002: 193) بأنها قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، كما عرفها (راتب، 2000: 13) بأنها مهارات التصور العقلي، وتنظيم الطاقة النفسية، وإدارة الضغوط النفسية، ومهارة الانتباه، ومهارات الثقة بالنفس.

ومن أهم الدراسات العلمية التي اهتمت بدراسة المهارات النفسية لدى الرياضيين دراسة مهوني (Mahoney, 1987) حيث قام بإعداد مقياس المهارات النفسية للرياضيين والذي اشتمل على ستة مجالات هي: المهارات المرتبطة بالدافعية، والثقة بالنفس، وضبط القلق، والإعداد النفسي، وظهور الفريق، وتركيز الانتباه، كما قسم علاوي (1998: 543) المهارات النفسية إلى: القدرة على الاسترخاء، والقدرة على مواجهه القلق، والقدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ودافعية الانجاز الرياضي، والقدرة على التصور.

وقد أصبحت الألعاب الرياضية حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية، حيث إن الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنها أن يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب، ومن ثم في نتيجة

المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري (القدومي، 2006).

ومن هنا يرى الباحث إن الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الأخيرة بعدما تبين أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والأداء والمستوى الرياضي الذي يظهره اللاعب، والعكس بذلك يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب، أو المنافسة وما يترتب عليه من تعرض اللاعب إلى ارتباك متعدد نتيجة زيادة الضغط في التدريب وصرف في طاقة اللاعبين، وتعد المهارات النفسية أحد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية وتقييم حالته النفسية، ومن هنا ظهرت أهمية الدراسة لدى الباحث عند النظر للعبة الكرة الطائرة وطبيعة ممارستها من حيث صغر الملعب، وسرعة الأداء تظهر أهمية دراسة المهارات النفسية السابقة لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث إن اللاعب الذي يمتلك مهارات نفسية عالية يكون أداءه جيداً وبأقل قدر ممكن من الأخطاء، ونظراً لأن المنافسات الرياضية تشكل موقفاً ضاغطاً للرياضيين وتسبب لهم التوتر، فإن ذلك يتطلب درجة عالية من الاتزان الانفعالي والذي يتطلب درجة عالية من المهارات النفسية وحسن التصرف في مواقف المنافسة دون توتر.

مشكلة الدراسة وتساولاتها:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والهدف الرئيس لأي فريق هو تحقيق الفوز، وذلك في ضوء الأنظمة والقوانين، وحتى يتم ذلك لا بد من التكامل في جوانب الإعداد المختلفة البدنية والمهارية والخطية والذهنية والنفسية، وفيما يتعلق بالجانب النفسي أشار (علاوي، 1998) إنه عند تقارب اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية والخطية فإن العامل النفسي هو الذي يحسم نتيجة المباراة، وهذا ما أكد عليه فبالى وآخرون (Veale y& et al, 1998) في إشارتهم إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس لديهم.

وأشار القدومي (2006) إلى أن الألعاب الرياضية أصبحت حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية وحيث أن الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المياة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي شأنها أن تؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسماة الدافعية للاعبين الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري، وفي ظل النقص في الدراسات في المجال النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية، ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث، وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسة في الفريق؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1- مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية.
- 2- الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعاً لمتغير درجة النادي.
- 3- الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.
- 4- الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
- 5- الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى تبعاً لمتغير المهمة الرئيسية للاعب في الفريق.
- 6- الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى تبعاً لمتغير المشاركة الدولية.

أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:-

- 1- تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحث- أولى الدراسات التي تهتم بدراسة مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية.
- 2- تساهم الدراسة الحالية في ترجمة مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي واستخراج المعاملات العلمية له من حيث الصدق والثبات في بيئة عربية، وبالتالي مساعدة الباحثين في توفير أداة القياس اللازمة للمهارات النفسية للرياضيين.

3- تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها من قبل المدربين، ومراعاة ذلك عند الإعداد النفسي والمعرفي للاعبين، عوضاً عن ترجمة ذلك لسلوك عملي أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية.

4- تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، والمهمة الرئيسية للاعب في الفريق، والمشاركات الدولية.

مجالات الدراسة

التزم الباحث في أثناء الدراسة بالمجالات الآتية :-

1- **المجال البشري:** أجريت هذه الدراسة على لاعبي أندية الدرجات الممتازة والأولى والثانية للكرة الطائرة بالضفة الغربية، والمسجلة ضمن سجلات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة.

2- **المجال المكاني:** مقرات أندية الكرة الطائرة.

3- **المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة في العام (2014 م).

مصطلحات الدراسة:

-**المهارات النفسية:** "هي تلك المهارات المرتبطة بالدافعية، والثقة، وضبط القلق، والإعداد النفسي، وظهور الفريق، والتركيز" مهوني (Mahoney, 1987).

كما عرفها (راتب، 2000: 13) "بأنها مهارات التصور العقلي، وتنظيم الطاقة النفسية، وإدارة الضغوط النفسية، ومهارة الانتباه، ومهارات الثقة بالنفس".

- **الدافعية:** "هي استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" (علاوي، 1998).

- **الثقة بالنفس:** " هي إيمان الفرد بقدراته في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين (الدفاعي، 2004: 19).

- **ظهور الفريق:** " هو عملية دينامية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معاً، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف معاً (راتب، 1997: 375).

- **القلق:** "هو المشاعر غير السارة التي تشغل كالخشية والفرع والرغبة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه" (عدس وتوق، 2005: 448).

- **تركيز الانتباه:** " هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن" (شمعون، 1996: 4).

- **الاستعداد النفسي:** " هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين ، بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي للاعبين (ابو عبيدة، 2001: 263).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: الإطار النظري

يشتمل الإطار النظري للدراسة الحالية على المهارات النفسية وهي الدافعية، والثقة بالنفس، وضبط القلق، وظهور الفريق، والاستعداد النفسي، وتركيز الانتباه، إضافة إلى أهم الخصائص النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة وفيما يلي تبيان لذلك:-

أولاً: المهارات النفسية (Psychological Skills)

أشار شمعون (1996: 166) أن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر إلى درجة بعيدة في اللاعب، لذا فإن استخدام مثل هذه المهارات يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي المهارات البدنية والمهارية، حيث أن كلاهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، وأكد (عبد الخالق، 1990: 206) أن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا تقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية إذ أنها تعطي وتضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية، وتتم عن طريق تنمية هذه المهارات النفسية التي لها أبعاد متعددة وهي (القلق، وتركيز الانتباه، والاستعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتوجه نحو الفريق)، وان هذه الأبعاد بتطويرها تساعد كفاءة العمليات العقلية مما يؤدي إلى أفضل كفاءة مهارية.

كما أشار كل من: علاوي (1997) و روبرت (Robert, 2008) إلى عدم ثبات مستوى اللاعبين على أداء معين وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسات الرياضية خلال الموسم الرياضي مع وجود كم من القدرات البدنية والمهارية للاعبين مما أدى إلى ضعف في المهارات النفسية الخاصة

في يوم المباراة.

وفيما يتعلق في مفهوم المهارة، فقد عرفها الصوفي (2000: 244) بأنها "مقدرة تكتسب بالملاحظة، أو التجريب في الأداء العقلي أو الأداء البدني"، كما عرفها أبو جادو (2000: 310) بأنها "السرعة والدقة في أداء عمل من الأعمال مع التكيف للمواقف المتغيرة (أبو جادو، 2000: 310). أما المهارات النفسية فقد عرفها (راتب، 2000: 13) "بأنها مهارات التصور العقلي، وتنظيم الطاقة النفسية، وإدارة الضغوط النفسية، ومهارة الانتباه، ومهارات الثقة بالنفس"، في حين عرفها مهوني (Mahoney, 1987) بأنها "تلك المهارات المرتبطة بالدافعية، والثقة، وضبط القلق، والإعداد النفسي، وظهور الفريق، والتركيز"، أما علاوي فعرفها (2002: 193) على النحو الآتي: هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب".

وقد تعددت أبعاد ومجالات المهارات النفسية في البحوث والدراسات العلمية، فقد ذكر سعيد (2011: 224) المهارات النفسية بأنها (القدرة على التصور، والاسترخاء، والانتباه، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، والدافعية)، كما قسم علاوي (1998: 543) المهارات النفسية إلى: القدرة على الاسترخاء، والقدرة على مواجهه القلق، والقدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ودافعية الانجاز الرياضي، والقدرة على التصور، أما مهوني (Mahoney, 1987) فقد اهتم بدراسة المهارات النفسية لدى الرياضيين وهي: الدافعية، والثقة بالنفس، والقلق، وظهور الفريق، والاستعداد النفسي، وتركيز الانتباه.

وقد استخدم الباحث في دراسته الحالية مقياس مهوني (Mahoney, 1987) من أجل

دراسة المهارات النفسية الآتية:

أ- الدافعية (Motivation)

تعد الدافعية من بين أهم المواضيع التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بشكل عام، وعلم النفس الرياضي بشكل خاص. حيث أشار ذيابات وآخرون (1997: 17) الى أن الدوافع تعد إحدى فروع علم النفس الرئيسية في وقتنا الحاضر،

حيث تمثل الأسس الهامة لعملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي، وقد أجمع علماء النفس على أن الدوافع هي محركات السلوك اليومي على وجه العموم. وهناك قول أجنبي مأثور عن أهمية الدافعية بشكل عام وهو:

(You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink)

وهذا يعني "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب؛ لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون بحاجة إلى الماء، أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب"

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو الآتي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد؛ لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية (علاوي: 2006: 211).

وعرف مكولج (McCullagh, 2005) الدافعية بأنها "الجهد والاتجاه المبذول نحو تحقيق الهدف".

كما عرفها فوزي (2006: 84) بأنها "المحرك الرئيسي لكل أنواع السلوك فهو الذي يستثيره ويوجهه إلى هدف معين، إذا لم يتحقق هذا الهدف يظل الإنسان يواجه مشاكل إرضاء الدافع فيستمر في نشاطه حتى يستطيع تحقيق الهدف".

ويعرفها سليفا (Saliva, 1986: 354) بأنها "الميل العام للوصول إلى أهداف معينة، وهي بهذا المعنى تعد إحدى خصائص الشخصية الثابتة نسبياً".

أما الدافعية في المجال الرياضي فقد عرفها (علاوي، 1998) بأنها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين".

وأشار سنجر (Singer, 1980) إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في مجال التفوق الرياضي، وذلك من خلال أثره في التعلم، ومستوى الأداء.

ويرى وليام (William, 1983) إن استثارة الدافع لدى الرياضي يمثل من (70 – 90 %) من العملية التدريبية.

كما يرى عنان (2006: 211) أن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

إن مصطلح الدافعية يدخل في نطاقه العديد من المفاهيم مثل: الدافع و الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتوقع، والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

الدافع (Motive): حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر فيه (راتب، 1997: 72).

الحاجة (Need): حالة من النقص والعوز، والافتقار واختلال التوازن تقترب بنوع من الضيق والتوتر ولا تلبث أن تزول الحاجة متى قضيت (الحلو، 2011: 61).

الغريزة (Instinct): استعداد فطري نفسي جسمي، يدفع الفرد إلى أن يدرك وينتبه إلى أشياء من نوع معين، ويشعر إزاءها بانفعال، ثم يسلك نحوها سلوكاً معيناً، أو يحاول ذلك على الأقل (العناني، 2008: 130).

الحافز (Drive): حالة من التوتر تجعل الكائن العضوي في حالة من التهيؤ والاستعداد والاستجابة لجوانب معينة في البيئة (الحلو، 2001: 61).

الباعث (Incentive): منبه خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة (راتب، 1997: 77).

الميل (Tendency): حالات لاشعورية وتنشأ من حاجه تدفع الإنسان إلى الفعل، أي اتجاه نفسي

يتميز بتركيز الانتباه في موضوع معين (السواري، 1996).

الاتجاه (Attitude): حالة داخلية تؤثر في الفرد بأشكال مختلفة ، وبشكل أدق فالالاتجاه عبارة عن رد فعل تقويمي تجاه شخص ما أو موضوع ما نظهره في أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا المقصودة فيليبشولك (Philipchalk, 1995: 162)

التوقع (Expectation): مدى احتمال تحقيق الهدف (راتب، 1997: 72).

تصنيف الدوافع (Motives Classification)

ليس من السهل إيجاد تصنيف معين للدافعية، وذلك بسبب اتساع هذا الموضوع وتعدد مجالاته، لأن سلوك الفرد يمكن أن يحمل أكثر من دافع، ومن هنا يمكن تصنيف الدوافع إلى ثلاثة تصنيفات على النحو الآتي:

التصنيف الأول: تصنيف الدوافع على أساس فطري (أولية) و مكتسب (ثانوية)

الدوافع الفطرية (الأولية) (Primitive Motives)

أشار خير الله والكناني (1996: 178) إن الفرد يولد ولديه عدد محدد من الدوافع الأولية في نوعها، والعامه في انتشارها والبيولوجية في جوهرها وهدفها، وهذه الدوافع هي التي تعمل على قيام الفرد بأنواع الأنشطة التي تهدف إلى حفظ بقائه ككائن حي، وخلال حياة الفرد وما يتعرض له من ظروف وخبرات.

كما أشار زيدان (1990: 55) إلى أن هناك أربعة دوافع بيولوجية هامة وهي: دافع الأمومة ودافع العطش ودافع الجوع والدافع الجنسي، وقد رتبت قوة الدافع وأهميته بالنسبة للكائن الحي، وتتوقف قوة الدافع البيولوجي على نوعه وعلى شدته ويؤثر التركيب الفسيولوجي لجسم الإنسان أو الكائن الحي في شدة الدافع.

وتسمى الدوافع الفطرية بالدوافع الفردية عند اللاعب، وهي تلك الدوافع أو الحاجات الجسمانية التي

تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة للمشاهدة والحاجة للمتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية أو حب الشهرة (زيدان وخالدي، 2012: 10)

الدوافع المكتسبة (الثانوية) (Acquired Motives)

هي دوافع يكتسبها الفرد خلال عملية التطبيع الاجتماعي وتساعده على استمرار العلاقات الإنسانية والاجتماعية، وتنظم سلوكه وعلاقاته، وعدم إشباعها يؤدي إلى الشعور بالقلق والتعاسة واحتقار الذات. ولا تنشأ الدوافع المكتسبة بل تستند أساساً على الدوافع والاستعدادات الفطرية. وتثبت في ثناياها تحت تأثير العوامل البيئية الاجتماعية (نبيل وتوفيق، 1986: 106).

وتسمى الدوافع الثانوية بالدوافع الاجتماعية عند الرياضيين، وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع البيئة، وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشتمل على السعي المعنوي أو الأخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي، والسعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني (زيدان وخالدي، 2012: 10).

التصنيف الثاني: تصنيف الدوافع على أساس داخلي وخارجي

الدوافع الداخلية (Intrinsic Motives)

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة برياضة الانفعالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء (زيداني وآخرون، 2012: 21).

وأشار (مولود، 2008: 37) أن الدافع الداخلي (الذاتي) هو اختيار نشاط معين، وعند ممارسته يشعر الفرد بالاستمتاع والرغبة والراحة النفسية، دون مراعاة الظروف الخارجية المحيطة به، وعندما يفقد الفرد هذا النشاط يشعر بنوع من الخيبة وفقدان شيء ثمين وهام في نظره.

وتقسم الدوافع الداخلية في المجال الرياضي كما أشار فاليرنات وآخرون (Vallerant & et al, 1995) وهي: الدافع الداخلي من أجل المعرفة (مهارات، وقوانين)، والدافع الداخلي من أجل الانجاز والإتمام (المتعة، والكفاءة)، والدافع الداخلي من أجل الإحساس والتنشيط (تنشيط الصفات البدنية من خلال ممارسة نشاط مثل السرعة، والقوة، والتحمل).

الدوافع الخارجية (Extrinsic Motives)

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على الدعم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها (زيدى وآخرون، 2012: 21).

وأشار مولود (2008: 37) إن الدافع الخارج يتأثر بعوامل خارجية أو أشخاص آخرين وحتى العوامل المناخية منها، ويتم ذلك عن طريق الدعم أيضا، والبحث عن المكافآت والجوائز سواء أكانت معنوية أو مادية.

ويرى فاليرنات وآخرون (Vallerand & et al, 1995) أن الدافعية الخارجية تترجم بأنها سلوك الرياضي من أجل الحصول على مكافأة أو تعويض أو من أجل تجنب عقوبة، أي أن الرياضي يمارس النشاط البدني من أجل البحث عن تعويض مثل البحث عن أصدقاء جدد في النادي

الرياضي، أو محاولة تحطيم رقم قياسي، أو البحث عن المكافآت سواء أكانت مادية، أو معنوية، سواء من المدرب أو من المحيط الخارجي.

ويرى الباحث أن الدوافع الداخلية في المجال الرياضي مصدرها اللاعب نفسه (ذاته) حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعاً برغبة داخلية لإرضاء ذاته، وسعياً وراء الشعور بمتعة الفوز، أما الدوافع الخارجية فمصدرها من البيئة المحيطة باللاعب كالمدرب والأصدقاء والجمهور والإعلام والأموال والأسرة وغيرها.

التصنيف الثالث: تصنيف الدوافع على أساس شعوري ولا شعوري

الدوافع الشعورية (Conscious Motives)

هي الدوافع التي يقوم بها الفرد وهو على وعي وإدراك تام بالسلوك الذي يقوم به، أي هو ناتج من نشاط فكري، يقول أحد علماء النفس: " هي الدوافع التي يشعر بها الفرد ويكون على وعي بها، وهي ناتج نشاط عقلي، لأن الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه. والمعروف أن الدوافع الأولية هي التي تشبع أولاً تورنيير (Tournier, 1977: 22)

الدوافع اللاشعورية (Unconscious Motives)

هي الدوافع التي لا يشعر بها الفرد أثناء قيامه بسلوك معين، ويرى أصحاب التحليل النفسي أن هذه الدوافع مؤقتة يمكن أن يعرفها الفرد بعد وقت معين أو من خلال مراقبة سلوكه. لكن هناك المعقدة منها والتي لا يستطيع معرفتها إلا من خلال طرق علاجية معينة فاليرناد وآخرون (Vallerand & et al, 1995: 183)

وظيفة الدافعية (Motivation Function)

أشار راتب (1995: 83) أن وظيفة الدافعية بالمجال الرياضي تبرز من خلال الإجابة عن ثلاثة تساؤلات وهي:

- ماذا نقرر أن نعمل؟ (اختيار نوع الرياضة).

- ما مقدار تكرار العمل؟ (كمية الوقت والجهد أثناء التدريب).

- كيفية إيجاد العمل؟ (المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة).

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائماً من الحالة النشطة، وللاستثارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستثارته حتى يتحقق أفضل أداء في موقف المنافسة.

ب- الثقة بالنفس (Self Confidence)

أشار القدومي (2006: 349) إلى أن مهارة الثقة بالنفس تعد من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وتعد من المؤشرات الهامة في الحكم على الشخصية، لذلك لاقت رعاية واهتماماً من قبل العاملين في المجال التربوي بصفة عامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك نظراً لارتباطها الوثيق بالصحة النفسية للفرد سواء أكان ممارساً أم غير ممارس للألعاب الرياضية، ويبدأ ذلك منذ السنوات الأولى للطفل، حيث أشار نشواتي (1987) نقلاً عن اريكسون (Erikson) إلى أن إحساس الطفل الرضيع بالثقة بمن حوله يشكل أساس الشخصية الصحيحة، التي بدورها تزود الطفل بالشعور بالإنجاز والتغلب على مشكلات الحياة مستقبلاً.

وتلعب الثقة بالنفس دوراً هاماً في تحسين فعالية شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه وبالتالي

رفع مستوى الأداء المهاري، حيث أشار علاوي (2002: 178) أن ثقة الرياضي العالية تعتبر من أهم السمات التي تميز اللاعبين، وأيضاً دافعية الانجاز الرياضي العالي التي تجعل اللاعب يعرف جيداً ما الذي يجب أن يؤديه، وتكون أهدافه واضحة ومحددة.

واتفق كل من: دوني (Doheny, 1993) وبوراس (Booras, 2001) أن الثقة بالنفس تؤثر في ارتفاع مستوى الأداء لكافة المستويات، والوصول إلى الانجاز بالمستويات العليا يعتمد بدرجة كبيرة عليها.

إن مفهوم الثقة بالنفس واسع ومتشعب ومتداخل في كثير من المجالات، ومن ضمن هذه المجالات المجال الرياضي، وعلى الرغم من اهتمام علماء النفس الرياضي، والمدربين بهذا المفهوم إلا أننا نلاحظ عدم وجود تعريف دقيق له، فقد عرف علماء النفس الثقة بالنفس بشكل عام بأنها "الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب فيه (حمارشة، 2012: 19).

وعرف راتب (2000: 98) الثقة بالنفس بأنها "درجة اعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة".

كما عرفها عنان (1995: 684) بأنها "اعتقاد الرياضي وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية".

وعرف فيلي (Vealy, 1986) الثقة بالنفس كسمة بأنها "الاعتقاد أو درجة اليقين الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحاً في الرياضة". أما الثقة بالنفس كحالة فهي "الاعتقاد أو اليقين الفردي التي تمتلك لحظة معينة من قدرة الفرد ليكون ناجحاً بالرياضة".

وعرفها باندورا (Bandura, 1997) بأنها "الاعتقاد الفردي في قدرته على تنفيذ مهمة معينة من أجل الحصول على النجاح".

أنماط الثقة بالنفس (Patterns of Self-Confidence)

أشار راتب (2000، 302) إلى أنماط الثقة بالنفس على النحو الآتي:

(أ) - الثقة المثلى في النفس (Optimal Self-Confidence):

تعني الثقة المثلى في النفس: الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها. أي إن الرياضي الذي يمتلك الثقة النفسية المثلى يضع لنفسه أهدافاً واقعية حسب قدراته البدنية والمهارية من أجل الوصول إلى أعلى قدراته، وإذا لم تتناسب ثقته مع قدراته البدنية والمهارية فهذه تسمى الثقة الزائفة.

(ب) - ضعف الثقة في النفس (Lack Self-Confidence):

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة وضعفها تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات. إن ضعف الثقة يعوق الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

(ج) - الثقة الزائفة في النفس (False Self-Confidence):

يتميز الرياضي الذي لديه ثقة زائدة بالنفس في الحقيقة بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقته تزيد عن قدراته الفعلية، ويهبط مستوى أدائه بسبب اعتقاده أنه لا يعد نفسه أو يبذل الجهد لأداء العمل المطلوب منه.

خصائص الثقة بالنفس (The characteristics of Self-Confidence)

أشار العمر (2000: 79) وراتب (2001: 342) إلى بعض خصائص الثقة بالنفس كما يلي:

(1) - الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماسة والبهجة والانتعاش والمتعة والرخاء، ويؤثر ذلك في حركات الرياضي فتتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة.

(2) - الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في البطولة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة، ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء.

(3)- الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

حيث يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة ويستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها.

(4)- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

مما لا شك فيه توقع الرياضي لنتائج أدائه، ويعتبر عاملا هاما من حيث التأثير في نتائج الأداء، بمعنى أنه يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء.

(5) الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية:

إن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فلا بد لللاعب الرياضي أن يتقن المهارات الرياضية واللياقة البدنية، فإن الثقة بالنفس هي حق بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

(ج) - القلق (Anxiety)

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس الرياضي لما له من آثار واضحة ومباشرة على مستوى أداء اللاعب الرياضي في المنافسات الرياضية (علاوي، 2004: 379).

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي "الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (علاوي، 1998: 379).

ويعد القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذا حدين بالنسبة للاعبين، فقد يكون له قوة دافعية إيجابية أو قد تكون له قوة دافعية سلبية أي أن التأثير الإيجابي للقلق قد يدفع اللاعب لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات والتقنيات في إستراتيجية دافعية إيجابية ((علاوي (1998) ومارتنز وآخرون (Martens & et al, 1990) وويجينز (Wiggins, 1998)).

وعرف علاوي(1998: 379) القلق بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله".

كما عرفه زبير(2000) بأنه" تجربة انفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي".

وعرفه أنشيل وآخرون (Anshel & et al, 1991) بأنه" شعور الفرد بالتخوف من تهديد شيء ما، يصاحبه تغيرات واستثارة فسيولوجية".

*أسباب القلق في الرياضة (Anxiety Reasons in Sport)

أشار حمودة وآخرون (2011: 85) إلى بعض الأسباب التي تؤدي إلى القلق في الرياضة منها:

- القلق الناتج عن تأثير الآخرين: الوالدين، أو المدرب، أو الأصدقاء؛ وذلك لتحقيق الفوز والخوف من الفشل.

- القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم: وينتج عن:

- عدم التوافق بين الواجبات اليومية والتدريب.
- الإحباط نتيجة الخسارة.
- علاقة الرياضيين بأقرانهم.

- القلق الناتج عن التدريب لدى الأحمال العالية.

* أنواع القلق (Anxiety Types)

بشكل عام ظهرت هناك العديد من نماذج القلق حسب: الحالة (State)، والسمة (Trait)، والمنافسة (Competition)، والمتعدد الأبعاد (Multi-Dimensional) (المعرفي، والبدني، وسرعة الانفعال)، وفيما يلي توضيح ذلك:-

* القلق كحالة (State Anxiety)

أشار كوكس (Cox, 2002) إن حالة القلق هي عبارة عن استجابة الفرد لمثير انفعالي ما لفترة محدودة من الزمن وهذا يصاحبه الشعور بالخوف، والتوتر، وتغيرات فسيولوجية. أما جولد وكارين (Gould & Krane, 1992: 119) فقد أشارا إلى أن قلق الحالة يعد التأثير الانفعالي على البعد المعرفي من الإثارة. كما أشار (عبد الخالق، 1990) بان قلق الحالة هو قلق مؤقت يزول بزوال الخطر الذي يتعرض له الفرد، وهو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف.

* القلق كسمة (Trait Anxiety)

أشار حمودة وآخرون (2011: 86) أن سمة القلق هي سمة ثابتة تشترك في تشكيل شخصية الفرد. كما أشار فيليبز وآخرون (Filaire & et al, 2001: 263) إلى أن سمة القلق هي تجربة وخبرة القلق التي تمتد لفترة زمنية طويلة تجاه الضغوطات البيئية.

* قلق المنافسة (Competition Anxiety)

أشار أصفهاني وسوفلو (Esfahani & Soflu, 2010: 237) إلى أن قلق المنافسة من العوامل التي تقلل من أداء اللاعبين. وعرف (حمودة وآخرون، 2011: 86) قلق المنافسة بأنه "القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية"، وهذا القلق يحدث لدى لاعبي الألعاب الرياضية لارتباطه بمواقف المباريات، ويقسم إلى:

- سمة قلق المنافسة: وتعني أن اللاعب يميل إلى إدراك موقف المنافسة كتهديد خارجي والاستجابة للموقف بمشاعر الترقب والخوف والتوتر حيث يمكن التنبؤ بان اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة يشعر بمستوى عالٍ من القلق مقارنة بالذين يتميزون بدرجات منخفضة من سمة قلق المنافسة (عنان، 1995).

- حالة قلق المنافسة: وتعني أن القلق مرتبط بموقف رياضي أو منافسة محددة وتتفق أعراض تلك الاستجابة مع الخصائص الانفعالية العامة للقلق مع ارتباطها بالاستجابة للمتغيرات التي تفرضها طبيعة الموقف أو المنافسة النوعية (عنان، 1995).

وأشار حمودة وآخرون (2011: 87) إلى أن حالة قلق المنافسة تقسم إلى عدة حالات:-

- 1- حالة القلق ما قبل المنافسة: وهي التي تحدث قبل اشتراك اللاعب بالمنافسة بيوم أو يومين.
- 2- حالة قلق بداية المنافسة: وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (ساعات، أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي بالمنافسة وتكون مرتبطة مع بيئة المنافسة مثل حالة حمى البداية (زيادة الاستثارة الفسيولوجية وهبوط الكف بالمخ) واللامبالاة (زيادة الكف بالمخ وهبوط الاستثارة الفسيولوجية) والاستعداد للكفاح (وهي أفضل حالة وذلك بتوازن الاستثارة الفسيولوجية والكف بالمخ أي لا يحدث زيادة أو هبوط في الاستثارة والكف).
- 3- حالة قلق المنافسة: وهي فترة اللعب وما يحدث فيها من تغيرات ومواقف وأحداث.
- 4- حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها وخاصة في حالة الهزيمة وعدم تحقيق الانجاز.

* القلق متعدد الأبعاد (Multi-Dimensional Anxiety)

يقسم القلق المتعدد الأبعاد إلى:

- القلق المعرفي: هو الذي يحدث نتيجة للتأثير السلبي بشأن النجاح المتوقع، أو بوساطة التأثير السلبي للتقييم الذاتي للاعب من بعض الأفراد المدرب مثلا ويعمل هذا النوع من القلق على إضعاف قدرة اللاعب على الانتباه والتركيز في أثناء المنافسة بسبب زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة مارتنز وآخرون (6: 1990: Martens & et al). ويقصد به أيضا توقع المستوى الفاشل وعدم الإجابة في المباراة (علاوي، 1992: 399). ويمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقويم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه (راتب، 1997: 11).

- القلق البدني: إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب وغيرها من الأعراض الفسيولوجية (علاوي، 1998). والقلق البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالجوانب الفسيولوجية للقلق التي

شملت الأعراض الجسدية مثل سرعة ضربات القلب، وضيق في التنفس والتوتر العضلي (Cox, 2002). ويمثل القلق البدني كلا الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات المعدة وتوتر العضلات، وكلا النوعين للقلق (المعرفي والبدني) يشتركان معا في تأثرهما بالمواقف الضاغطة، أي أن اللاعب يكون في حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها بالخوف والتوتر، وتتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر أيضا (راتب، 1997: 11).

- سرعة وسهولة الانفعال: يعني حالات التوتر النفسي، والعصبية، والنرفزة، والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها (علاوي، 1998: 452، حمودة وآخرون، 2011: 87).

أساليب ضبط القلق (Methods of Control Anxiety)

أشار علاوي (1998: 432) إلى أن هناك نوعين من أساليب أو أدوات ضبط أو تعديل القلق:

النوع الأول: يهدف إلى محاولة خفض مستوى القلق ويدخل في نطاقه الأساليب الآتية: التدريب الاسترخائي التدريجي، والتغذية الراجعة الحيوية، والتأمل، وتصور الاسترخاء، و التتويم والإيحاء "بعض أنواع التصور العقلي"، والاستجابات الاسترخائية.

النوع الثاني: يهدف إلى محاولة زيادة مستوى الاستثارة والتشيط لدى اللاعب ويدخل في نطاقه ما يعرف بأساليب التعبئة النفسية، أو تعبئة الطاقة النفسية مثل الكلام الذاتي من اللاعب نفسه، والتفكير الذاتي، والكلام من الآخرين الذي يثير لدى اللاعب الحيوية والنشاط والدافعية، والتشيط الذاتي.

د- ظهور الفريق (Team Emphasis)

تتطلب الألعاب الجماعية جهودا متكاملة للفريق مع ضرورة توفر عنصري التجانس والتفاهم بين الأعضاء وكذلك عدم إهمال الدور الفردي وضرورة وجود كفاءات فردية عالية، كما أن دور

المدرّب يتمثل في العمل على التأثير في سلوك اللاعبين لتحقيق نوع من الظهور فيما بينهم يعمل على دعم وحدة الفريق وتثبيته.

إن ظهور الفريق الرياضي من أهم عوامل نجاح الفريق، وغالبا ما يعزو اللاعبون والمدربون نجاح أو فشل الفريق إلى مدى عمل الفريق معا بوصفه وحدة مظهرية، فعندما يهزم فريق على درجة عالية من التفوق والامتياز من فريق اقل موهبة، فقد يعزى ذلك إلى عدم اللعب بطريقة جيدة كفريق مظهر، واهتمام كل لاعب بإظهار مهاراته الفردية بدلا من قيام كل لاعب بواجباته المحددة له كعضو في الفريق (بني هاني، 2011: 82).

وأشار عبد الحفيظ وباهي (2004) إلى أن ظهور الجماعة يتضح بين الأفراد المشتركين في البرامج التدريبية، حيث يلاحظ أن هناك درجة كبيرة من الالتزام تجاه تلك البرامج حينما يقوم الأفراد بتكوين صداقات مع الأعضاء الآخرين المشتركين فيها. وعلى الرغم من أهمية الظهور في نجاح الفريق، إلا أنه لا يمكننا في كافة الأحوال أن نعزو النجاح إلى ظهور الفريق، حيث نلاحظ الكثير من الفرق تفوز على الرغم من النقص الواضح في الظهور بسبب المشاحنات والتنافس بين أعضاء الفريق.

فقد عرف عويس (1993: 76) الظهور الرياضي بأنه: "شعور اللاعبين بانتمائهم إلى الجماعة الرياضية، وتحديثهم عنها بدلا من تحديثهم عن ذواتهم، وسيادة الود والولاء بين اللاعبين وان أفراد الجماعة الرياضية يعملون في سبيل هدف مشترك وهم دائما على استعداد لتحمل مسؤولية الجماعة والدفاع عن أنفسهم ضد النقد أو الهجوم من الخارج على الرغم مما يلاقونه من إحباط أو عنت".

كما عرفه راتب (1997: 375) بأنه: "عملية دينامية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معا، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف معا".

أما كرون (Carron, 1989) فقد عرفه بأنه: "العملية الدينامية التي تعكس ميل الجماعة للبقاء مع بعضها في سبيل تحقيق أهدافها".

كما عرفه أنشيل (Anshell, 1990) بأنه: "تعبير يستعمل لوصف مشاعر الجاذبية الشخصية والإحساس بالانتماء إلى المجموعة من قبل أعضائها".

وأشار كاشمور (Cashmore, 2002) إلى أن الظهور الرياضي يحدث عندما يكون اللاعبون متحمدين لتحقيق هدف واحد. وأكد على ذلك أنشيل (Anshell, 2003) إن تحقيق ظهور الفريق يجب أن يكون من خلال العمل الفعال والتعاون بين اللاعبين في بيئة الفريق.

كما أشار راتب (1997) إلى أن ظهور الفريق الرياضي يعتمد إلى حد كبير على دور المدرب في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق، أي تهيئة الجو الذي يساعد على النجاح، وتوضح تهيئة الجو النفسي والاجتماعي عندما نجد المدرب يسعى إلى تطوير التزام أفراد الفريق نحو الجماعة، أو تنمية روح الفريق، وهذا الجو النفسي الاجتماعي هو الذي يقود إلى ظهور الفريق.

* أبعاد ظهور الفريق الرياضي (Emphasis Dimensions)

أشار راتب (1997: 387) إلى أن أبعاد ظهور الفريق تقسم إلى قسمين هما:

- (1) - تكامل الجماعة وتعني أن إدراك كل فرد للجماعة كوحدة شاملة.
- (2) - الجاذبية الفردية نحو الجماعة وتعني الجاذبية الشخصية لكل فرد نحو الجماعة. حيث ان الظهور الرياضي للجماعة يتضمن أربعة أوجه هي: جاذبية الفرد نحو واجبات (عمل) الجماعة، جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة، التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بواجبات العمل، التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية.

* العوامل المؤثرة في ظهور الفريق (Factors Influencing Team Cohesion)

أشار عبد الحفيظ وباهي (2004: 147) إلى عدة عوامل تؤثر في ترابط ظهور الفريق وهي:

- الرضا الجماعي - التوافق أو المطابقة - الاستقرار - أهداف الجماعة - الالتزام بالتدريبات الرياضية.

كما أشار علاوي (1998: 407) إلى عدة عوامل أخرى تؤثر في ظهور الفريق وهي:

- إشباع الحاجات الفردية للاعبين أعضاء الفريق الرياضي - الشعور بنجاح الفريق الرياضي
- ارتفاع جاذبية العلاقات بين اللاعبين أعضاء الفريق الرياضي - القيمة العالية لعضوية اللاعبين في الفريق الرياضي - الإحساس القوي بالانتماء للفريق الرياضي - الاستمتاع بعضوية الفريق الرياضي

- الانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي وتوافر العلاقات التعاونية بينهم - الرغبة المعلنة أو غير المعلنة للاستمرار في عضوية الفريق الرياضي - توافر القيادة الفاعلة للفريق الرياضي - ارتفاع قوة مقاومة أعضاء الفريق للقوى التي تؤدي إلى عدم ظهوره - قوة العلاقات الرابطة بين اللاعبين خلال مراحل الأزمات التي قد يمر بها الفريق الرياضي (كالهزائم المتكررة مثلا).

أما العوامل التي تحول دون ظهور الفريق كما أشار عبد الحفيظ وباهي (2001: 104) فهي:

- التعارض بين الشخصيات - صراع المهمة أو الأدوار الاجتماعية.
- انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة أو بين قائد الجماعة والأعضاء.
- التحول المتكرر لأعضاء الجماعة - عدم الاتفاق على أهداف الجماعة.
- نقص التفاعل بين أعضاء الجماعة - نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة.
- سيادة الجو الاستبدادي في الجماعة وشعور الأعضاء بسيطرة أفراد معينين على الجماعة.
- انخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة.

* دور المدرب في تحقيق ظهور الفريق (The Coach's Role In Team Emphasis)

يستطيع المدرب القيام بدور فعال في تحقيق الظهور للفريق من خلال عدة طرق هي:

- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق - تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين - وضع أهداف
- تثير تحدي الفريق - تشجيع هوية الفريق - تجنب تشكيل الأحزاب " أي العصبية " الاجتماعية -

تجنب التحولات الكثيرة -عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراعات القائمة - الاستمرار في مناخ الفريق والوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو بالفريق (عبد الحفيظ وباهي، 200، 151).

ويمر كل فريق في خلل في الجو النفسي والاجتماعي والذي يؤثر بشكل مباشر على ظهور الفريق وجماعيته، ومن هنا يكمن دور المدرب في التعرف إلى هذا الخلل من خلال التعرف إلى مظاهره كما يلي:

- يكون أداء الفريق أقل من مستواه الحقيقي، وأقل من استعداداته وإمكاناته - كثرة الشكوى من المدربين المساعدين - وجود صراعات بين أفراد الفريق - نقص التفاعل بين أفراد الجماعة وخاصة المساعدين واللاعبين وبينهم وبين المدرب - وجود غموض حول الواجبات والمهام بين أفراد الجماعة - التفرد وتركيز السلوك الفردي حول الذات في الجماعة- انتشار اللامبالاة وعدم الاهتمام بين أفراد الفريق - استجابة محدودة لاجتماعات الفريق (راتب، 1997: 390).

هـ- الاستعداد النفسي (Psychological Readiness)

يشهد العالم تطورا علميا وتكنولوجيا وفي أغلب مجالات الحياة وباعتبار مجال التربية الرياضية أحد أبرز مجالات المعرفة الإنسانية التي تطورت ومازالت تتطور فقد أصبح من الضروري بذل المزيد من الجهد والعمل لكي نواكب ذلك التقدم المستمر ونستفيد من الطاقات والثروات البشرية كل حسب إمكاناته وقدراته واستعداداته ومواهبه، والرياضيون المتفوقون والموهوبون يعتبرون إحدى أهم الثروات البشرية المهمة التي يجب الاهتمام بها حتى نحقق قدرا من الجودة الشاملة في جميع مؤسساتنا الرياضية في ضوء المستويات المعيارية العالمية، واعتماد إعداد وتدريب اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وعقليا على أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي (عباس، 2011: 239).

ويعد علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول اللاعب إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، فقد عرفه سالم (2008: 1) بأنه "عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى

رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية". ويعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على عدة علوم من شأنها أن تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة، ومن بين هذه العلوم الحديثة التي اهتمت بالجانب الرياضي نجد علم النفس الرياضي الذي يدرس شخصية الرياضي والمشاكل التي يعاني منها الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة والتخلص منها.

وأكد على ذلك كيميستيك وستين (Kimiecik & Stien, 2002: 140) إلى أن فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة تركيبته الشخصية والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا يرجع إلى عملية التدريب الرياضي التي تقوم في إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، والعامل النفسي يبقى المتغير الحاسم في الأداء سواء أكان تدريبيًا أو منافسة، وقد تصل النسبة المئوية (40 - 90 %) لهذا العامل عند اللاعبين المميزين.

ويعد الإعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى (عرب وكاظم، 2001: 35)، وأكد على ذلك (ثامر، 1990: 165) إن الإعداد النفسي أساسي في أعداد البرامج التدريبية لما لها من أهمية في الوصول إلى المستويات العالية، فالمشاكل التي يواجهها اللاعب من خلال فترات التدريب وما يطرأ عليها من تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية تجعله يجاهد إلى رعاية خاصة توافق فترات التدريب، وهذا هو الإعداد النفسي.

ويرى الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة أن هناك استخداماً أكثر من مسمى لمصطلح الاستعداد النفسي أو الإعداد النفسي أو التحضير النفسي، حيث يعرف الاستعداد النفسي بأنه: "عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين، بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي للاعبين" (أبو عبدة، 2001: 263).

* أهداف الاستعداد النفسي (Aims of Psychological Readiness)

أشار فوزي (2003) إلى تحديد بعض أهداف الاستعداد النفسي للرياضي على النحو الآتي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة فهذه تعمل على تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلال النتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضة وزملائه والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

* خطوات الاستعداد النفسي (Steps of Psychological Readiness)

- أشارت سكر (2002، 72) إلى أن الاستعداد النفسي للرياضي يمر بعدة خطوات أهمها ما يلي:
- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف ومواءمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.
- يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة كتهديئة النفس والابتعاد عن الانفعالات.
- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والهادفة لتهيئته وتحضيره لإشراكه في المنافسات والتدريبات.

-الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري.

- الإعداد لمرحلة ما قبل المنافسة.

- التعرف إلى السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

- ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة، وكذلك اللعب في طقس يماثل الطقس الذي ستجرى فيه المنافسة، وكذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعرض الملاعب.

- التحضير النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض العوائق الصحية والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات.

- الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة.

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة وذلك بهدف الظهور الاجتماعي.

- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأعمال النفسية والبدنية في التدريب.

* أنواع الاستعداد النفسي (Types of Psychological Readiness)

يقسم الاستعداد النفسي إلى نوعين هما:

(أ) - الاستعداد النفسي طويل الأمد: هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي الكرة الطائرة، ويرتكز على عدة مبادئ أهمها ما يلي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية .

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

- الفرغ للاشتراك في المباراة .

- مراعاة الفروق الفردية .

- تنمية السمات الإرادية والخلقية (طالب ولويس، 1980: 249).

(ب)- **الاستعداد النفسي قصير الأمد:** هو الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى يمكن أثناء المنافسات الرياضية، ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة العمل، أي من حالة الانتظار إلى حالة الاشتراك الفعلي أو الممارسة الفعلية وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد، وهذا يتأثر بعدة عوامل تتعلق في النمط العصبي للاعب، والخبرة السابقة، والحالة التدريبية، ومستوى المنافسة وأهميتها، والحالة المناخية (علاوي، 1998: 188).

(و)- **تركيز الانتباه (Attention Concentration)**

يعد تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة في المجال الرياضي، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب للمنافسة وعدم التركيز يؤثر سلبا في الأداء الحركي، وقد يستخدم مصطلح التركيز (Concentration) والانتباه (Attention) على نحو مترادف وفي الواقع فإن الانتباه أهم من التركيز، والتركيز هو تضيق الانتباه وتثبيته على المثير أي أنه انتقائي (راتب، 2001: 36).

فالانتباه هو العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس، ويرى أنه يتم استقبال المعلومات من الجو المحيط بنا من خلال الحواس الأخرى، وبذلك فإن الإدراك هو عملية التعرف إلى الأغراض ويحدث فقط عند الانتباه إلى الحواس، وعندما يتم الإدراك يجب اتخاذ القرار عما إذا كانت تستمر أو تتوقف للوعي به، وتتطلب عملية اتخاذ القرار للانتباه إلى ما تدركه، ولهذا فإن الانتباه هو عملية معرفية بواسطتها يتم توجيهه والحصول على الوعي (شمعون، 2001: 257).

وتركيز الانتباه هو احد أبعاد شدة الانتباه، ويتطلب تركيز الانتباه كماً هائلاً من الطاقة النفسية، ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز فترة زمنية طويلة، ويبدو أن تركيز الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلياً، وعلى ذلك يجب أن يتسم التدريب على تركيز الانتباه باستمرارية والتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز، وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً. ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية، وبالتالي تختلف متطلبات الانتباه، فيجب أن يتم التدريب على متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط رياضي حسب زمن المنافسة (شمعون، 1996).

ويعد التركيز من أهم مظاهر الانتباه، إذ يلعب دوراً مهماً في الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الحركي لما له من تأثير على المسار الحركي عند أداء مهارة معينة، وبالتالي فإن عدم وجوده يؤدي إلى عدم الدقة والإتقان فضلاً عن عدم الوضوح للجوانب الفنية لإجراء هذه المهارة أو الأداء الحركي. و يعرف تركيز الانتباه على انه " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه، فهذا يعني أن انتباه الفرد يكون مركزاً عليها خلال لحظة معينة" (الطالب ولويس، 2000)، كما عرف (محجوب، 1989: 27) التركيز بأنه "تجميع الأفكار وهو جوهر التفكير لخدمة الواجب الحركي، حيث إن مدته قصيرة لأنه يقطع التفكير والانتباه عن المحيط الخارجي لأداء أدق التفاصيل".

وقد عرف ستمبرج (Sternberg, 2003) الانتباه بأنه القدرة على التعامل مع كميات محددة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة. كما عرفه (الزيات، 1998: 95) بأنه " العملية العقلية والنفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الغدد والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى".

وأشار علاوي (1975: 39) بان تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهرياً يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للانجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي".

كما أشارت مرقس (1994: 15) إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وتطبيقه، حيث إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، والتركيز، والتوزيع، والتحويل، والثبات) وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وإن كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة.

*أبعاد الانتباه (Attention Dimensions)

أشار شمعون (1996) إلى بعدين للانتباه هما:

البعد الأول: سعة الانتباه، وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة وللتعرف إلى متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا وتنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

- الانتباه الواسع: وهو أحد المتطلبات في معظم الأنشطة الجماعية ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

- الانتباه الضيق: هو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية والرميات الحرة في كرة السلة وضربات الجزاء في كرة القدم، ويعني عزل جميع المثيرات غير المرتبطة وتوجيه الانتباه إلى الهدف فقط.

- وفي بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق ثم العودة إلى الانتباه الواسع مرة أخرى، بينما يتطلب الانتباه الضيق تركيز الانتباه طوال فترة الأداء في الأنشطة الرياضية المغلقة.

* أنواع الانتباه (Attention Types)

أشار حمودة وآخرون (2011: 128) إلى أن الانتباه يقسم إلى ثلاثة أنواع وهي:

- الانتباه القسري (اللاإرادي): وهو الذي يحدث غصبا عن الفرد ويفرض على حواسه بشكل قسري مثل الانتباه لصوت انفجار قوي غير متوقع.

- الانتباه الإرادي: وهو الذي يحتاج من الفرد أن يضغط على نفسه وحواسه من أجل أن يتابع حركة المنبه، مثل انتباه الطالب إلى شرح المعلم عندما يشرح مادة صعبة.

- الانتباه التلقائي: هو الذي يحدث بشكل موجه نحو المنبهات التي يحتاجها الفرد، مثل المنبهات الخاصة بالولد فإنها تختلف عن الفتاة.

* مهارات الانتباه (Attention Skills)

أشار شمعون (2001: 266) إلى أن مهارات الانتباه تتكون من:

أ) انتقاء الانتباه: القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

ب) تحويل الانتباه: عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي يعمل على تحقيق الأهداف ويمثل المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع المثيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو في المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه، والتحكم تحويل سعة واتجاه الانتباه.

ج) شدة الانتباه: وتتمثل في إحدى مهارات الانتباه الهامة فبعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه ويجب على اللاعب أن يكون لديها القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة، وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

البعد الأول: تركيز الانتباه: ويعني القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن وعادة يسمى ذلك مدى الانتباه.

البعد الثاني: اليقظة: حيث ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثير الواقع على الحواس أو استجابة الفرد إلى البيئة.

* العوامل المؤثرة في الانتباه (Factors Influencing The Attention)

أشار راجح (1994: 196) وحمودة وآخرون (2011: 128) إلى العوامل المؤثرة في جذب وتركيز الانتباه على النحو الآتي:

أ) عوامل خارجية وتتضمن:

(1)- شدة المثير: فالأصوات الزاهية والأصوات العالية أكثر جذبا للانتباه من الأصوات الخافتة والأصوات الضعيفة، إلا أن المنبه قد يكون شديدا ولا يجذب الانتباه، وذلك لتدخل مثيرات أو عوامل أكثر أهمية بالنسبة للفرد، وذلك كأن يكون الفرد مستغرقا في عمل مهم.

(2)- تكرار المثير: فلو صاح أحد النجدة مرة واحدة فقط لا يجذب صياحه انتباه الآخرين، أما إذا كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فإن هذا يؤدي إلى جذب الانتباه، وعلى أن التكرار إذا استمر على وتيرة واحدة فإنه يفقد قدرته على استدعاء الانتباه.

(3)- تغير المثير: فنحن قد لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة ولكنها إذا توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها، فانقطاع المنبه أو تغييره في الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع له أثر في جذب الانتباه، وكلما كان التغير فجائيا ازداد أثره.

(4)- حركة المثير: فحركة المثير تعتبر نوعا من التغير فيه، مثل الإعلانات المتحركة تجذب الانتباه أكثر من الثابتة.

(5)- موضع المثير: كلما كان موضع المثير مميذا كان أفضل، مثل الإعلانات بأعلى الصفحة.

ب) عوامل داخلية:

وتتضمن عدة عوامل مؤقتة، وأخرى دائمة فمن العوامل المؤقتة التي تجذب الانتباه هي:

(1)- الحاجات العضوية (البيولوجية). فالجائع إذا كان سائرا في الطريق استدعت انتباهه الأطعمة ورائحتها بوجه خاص.

(2)- الواجهة أو التهيؤ الذهني: وهي اتجاه يسهل على الفرد الإدراك والاستجابة بطريقة معينة، فنرى الممرضة حساسة لنداء المريض والأم النائمة إلى صراخ طفلها.

أما العوامل الدائمة التي تجذب الانتباه فهي:

(1)- الدوافع الهامة: فلدى الإنسان وجهة ذهنية للانتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم، كما أن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للانتباه للأشياء الجديدة وغير المألوفة.

(2)- الميول المكتسبة والاتجاهات : يبدو أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد حسب ميولهم، أو مهنتهم، أو ثقافتهم.

(3)- الاعتياد على المثير: أي أن المثير أصبح عادة عند الفرد تعود عليها.

* العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه (Factors of Attention Distraction)

(أ) العوامل الداخلية وتتضمن:

(1) العوامل الجسمية: حيث إن التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم بقدر كاف وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام واضطراب إفراز الغدد الصماء كل هذه العوامل تنقص من حيوية الفرد وتضعف من قدرته على تركيز انتباهه وتشتتته بدرجة كبيرة.

(2) العوامل النفسية: فالأمراض النفسية كثيرا ما تؤدي إلى نقص الانتباه والتركيز وضعفه واضطرابه لدى الفرد (باهي وآخرون، 1995: 18).

(ب) العوامل الخارجية وتتضمن:

(1) العوامل الفيزيائية (الطبيعية): مثل عدم كفاية الإضاءة وسوء توزيعها كذلك سوء التهوية وارتفاع

درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء والتي يتوقف تأثيرها على نوع الضوضاء، ونوع العمل الذي يقوم به الفرد ووجهة نظر الفرد إلى الضوضاء (راجح، 1994: 198).

(2) العوامل الاجتماعية: حيث إن المشكلات غير المحسومة، النزاع المستمر بين الوالدين والصعوبات المادية والمتاعب العائلية المختلفة كل هذه العوامل الاجتماعية يكون لها اثر في تشتت الانتباه وشروذ الذهن (صليبيا، 1984: 466).

ثانيا: الخصائص النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (Psychological Characteristics Of Volleyball Players):

إن الهدف العام من الإعداد النفسي هو تطوير الصفات النفسية المهمة للاعب للوصول إلى مستوى عال في التحكم الرياضي للاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة.

إن للإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة أثراً كبيراً في درجة أدائه للمهارات الأساسية لاسيما أن مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل فيما بينها لتداخلها ولتكامل إحداها الأخرى ، فعن طريقها تنفذ الخطط الدفاعية والهجومية الموضوعة، فضلا عن ذلك فإن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب (خطايبية، 1996: 295).

وأشار علاوي ورضوان (1987: 634) إلى أن البعض يرى إن مهارات الكرة الطائرة سهلة التنفيذ إلا أن هذا المفهوم خاطئ كونها تتطلب جهدا كبيرا لإتقانها نتيجة ما يفرضه قانون اللعبة من حيث صغر الملعب وقصر فترة لمس الكرة، فعند النظر إلى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة نجدها تتطلب خصائص نفسية معينة تعزز مدى إمكانية اللاعب في تقدير ذاته.

والإعداد النفسي في لعبة الكرة الطائرة يتوقف عموما على فحص مختلف الجوانب الخاصة باللاعب، والتي تساهم على رفع فرصة نجاحه في المنافسة، ويعد الإعداد النفسي الجيد عاملا فعالا في تحقيق النتائج الرياضية العالية خاصة في المنافسات، والإعداد الجيد يعمل أيضا على مساعدة اللاعبين على اكتساب دوافع قوية تساعد على الكفاح وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي

إلى تثبيت مكونات الشخصية وبخاصة الانفعالية منها، ويشترط للتفوق في لعبة الكرة الطائرة توفر الخصائص الآتية:

- اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري.
- سرعة تغير الانتباه.
- التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة كخاصية تعتمد على الجهاز العصبي المركزي.
- توفر قدر عال من الإحساس بالكرة.
- ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل.
- توافر مستوى عال من القدرة على حفظ التوازن.
- توافر مستوى عال من الثبات العاطفي (كاشف، 1991: 42).

ويرى علماء النفس أن تنمية هذه الخصائص يتم بشكل متزامن من خلال التدريب على النماذج والمواقف التدريبية السابقة بحيث تكون هذه المواقف عاملا مهما في تكييف اللاعب لكافة الظروف المتوقعة والمفاجئة في الملعب.

ويشترط أن يكون التحضير النفسي للاعبين جماعيا نظرا لكون اللعبة جماعية، ويجب على مدرب الكرة الطائرة أن يركز خلال تدريبه الشامل على تدريب اللاعب بدنيا، ونفسيا، ومهاريا، وخططيا، ومركزا على:

- ضرورة تنمية وتطوير عنصر الإدراك البصري نظرا لأهمية هذا العنصر.
- تنمية عنصر الرؤية لدى اللاعب بحيث يكون قادرا على تمييز مكان الكرة ولاعبي الفريق المنافس.
- تنمية القدرة لدى اللاعبين على التغير السريع واللحظي لعامل تركيز الانتباه.
- تنمية وتطوير الإحساس الفائق باستلام اللاعب الكرة (فوزي، 1993).

ثانياً: الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية في المجال الرياضي التي تناولت بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة الحالية من حيث الأهداف ومشكلة الدراسة، وكانت الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها على النحو الآتي:

أولاً: الدراسات العربية

- دراسة شتيوي (2012)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى السمات الإرادية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى تحديد الفروق في السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة تبعاً لمتغيرات نوع اللعبة والخبرة والمؤهل العلمي والمشاركة الدولية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (138) لاعبا من أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد)، وطبق عليها استبانة السمات الإرادية المكونة من (23) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي "الثقة والتصميم، ضبط النفس، العدوان، ظهور الفريق، إثبات الذات". وأظهرت نتائج الدراسة أن واقع المستوى العام لدرجة السمات الإرادية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (69.80)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كانت الثقة والتصميم بالمرتبة الأولى، ثم يليهما ظهور الفريق، وضبط النفس، وإثبات الذات، وأخيراً سمة العدوان. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الإرادية للألعاب الجماعية لمتغير الخبرة ولصالح الأكثر خبرة في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف الألعاب تبعاً للمؤهل العلمي، والمشاركة الدولية.

- دراسة سعيد (2011)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي على عينة قوامها (84) لاعبا من لاعبي كرة اليد بالدوري الممتاز بإقليم كردستان العراق. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - القدرة

على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً إحصائياً. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً إحصائياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور - الثقة بالنفس). كما أظهرت أيضاً عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً إحصائياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

- دراسة حتملة، وآخرين (2011)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تميزها والتعرف إلى نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين. وتكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام 2007 ، ولجمع البيانات لهذه الدراسة، استخدم الباحثون مقياس المهارات النفسية، وتضمن ستة محاور وهي: القدرة على التصور، والقدرة على الاسترخاء، والقدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس و دافعية الانجاز. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن.

- دراسة الزبيدي (2011)، هدفت الدراسة إلى أعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب. وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالإضافة إلى (مقياس القدرة على الاسترخاء- اختبار بوردون انفيوموف - مقياس التصور العقلي - الذكاء) من خلال عينة عمدية من نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب(16-19) عاما، قوامها (33) لاعبا

توزعت في مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارها بطريقة عشوائية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير ايجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

- دراسة زكي (2010)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى بناء مقياس المهارات النفسية للاعبات الجمناز للتعرف إلى أهم المهارات النفسية المميزة للاعبات الجمناز. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (221) لاعبة جمناز يمثلن لاعبات الجمناز في جمهورية مصر للفئة العمرية (9-15) عاماً، حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية. وأظهرت نتائج الدراسة أن المهارات النفسية كانت أعلى ترتيباً في مجال دافعية الانجاز الرياضي وأقلها في مجال القلق وكان ترتيب المهارات النفسية على النحو الآتي: دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس والاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والقلق.

- دراسة الأطرش (2008)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا من لاعبي نادي جنين للناشئين للعام 2008م، وللفئة العمرية (15) عاماً، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

- دراسة محمد (2007)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على مستوى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بنين في جامعة الزقازيق. وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج المهارات النفسية المقترح ذو فاعلية في تطوير بعض المهارات النفسية.

- دراسة القدومي (2006)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي

الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات الخبرة في اللعب، ومهمة اللاعب الرئيسية في الفريق، وعدد المشاركات الدولية للاعب على هذه المصادر. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) لاعباً للكرة الطائرة من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين التي أقيمت في الأردن بتاريخ 2003 /12/5 حتى 2003 /12/ 13 م، طبق عليها مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي الذي طوره فيالي وآخرون (Vealey & et al, 1998). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المصادر السابقة كانت عالية عند أفراد عينة الدراسة، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (6.5) درجة من أصل تسع درجات، وكان مصدر استعراض التفوق الرياضي بالمرتبة الأولى بواقع (7.67) درجة، ومصدر التفصيل الموقفي في المرتبة الأخيرة بواقع (6.74) درجة. وفيما يتعلق بأثر متغيرات الخبرة في اللعب، ومهمة اللاعب الرئيسية في الفريق، وعدد المشاركات الدولية للاعب على مصادر الثقة بالنفس، وأظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مصادر الثقة بالنفس تعزى لمتغيري الخبرة في اللعب، والمهمة الرئيسية للاعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير عدد المشاركات الدولية لصالح أصحاب المشاركات الأكثر عدداً.

- دراسة الحريري (2006)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم "الحقيقة الافتراضية" على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعات المتكافئة (مجموعتين: تجريبية وضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (16) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث: إن برنامج التدريب العقلي المقترح المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية أثر إيجابياً وبدلالة إحصائية في تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي- الحس حركي- الانفعالي- التحكم في الصور) وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- دراسة السيد (2006)، هدفت التعرف إلى تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم

وبمرحلة عمرية تحت (11) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال في مستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي.

- دراسة فريد (2006)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير برامج تدريب المهارات النفسية على تطور مستوى الأداء لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 4 لاعبين (2 بنين و2 بنات)، وقد توصلت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على كل من: مستوى الأداء الحركي للمجموع الكلي، ومستوى الأداء الحركي لكل رياضة على حدة، ومستوى المهارات النفسية المتمثلة في (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) للاعبين واللاعبات. وعامل السن يتناسب تناسباً عكسياً مع القدرة على تعلم المهارات النفسية والقدرة على التكيف معها حسن استخدامها للمواقف التنافسية المختلفة.

- دراسة رضوان (2005)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وتكونت عينة البحث من (36) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة اختياري أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابيا وبدلالة إحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية وتفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي.

- دراسة (القدومي والشكعة، 1999)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في فلسطين، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (133) لاعبا من مختلف أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية، طبق عليها استبانة مكونة من تسعة مصادر

للثقة بالنفس: التفوق الرياضي، إثبات القدرة، الإعداد البدني والمعرفي، الذات البدنية، الدعم الاجتماعي، النمط القيادي الخبرات غير المباشرة ومكان اللعب، والتفضيل الموقفي، وفيما يتعلق بأثر متغير اللعبة الممارسة والخبرة، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق تعزى لمتغير الخبرة، في حين كانت الفروق لمتغير نوع اللعبة، والتفاعل بين اللعبة والخبرة الممارسة حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة القدم والسلة واليد مقارنة بلاعبي كرة الطائرة.

ثانيا: الدراسات الأجنبية

- دراسة محمد زاده وسادي (Mohammadzadeh & Saadi, 2014)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مقارنة بعض المهارات النفسية بين لاعبي الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة في مدينة أورميا. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (60) لاعبا تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين من اللاعبين النخبة وغير النخبة، وتم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية التي تم تصميمه في معهد الرياضة الجنوبي في استراليا. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات المهارات النفسية بين اللاعبين النخبة وغير النخبة ولصالح متوسطات اللاعبين النخبة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات النفسية تلعب دورا مهما في الوصول إلى قمة اللياقة البدنية والذهنية في الكرة الطائرة، إضافة إلى زيادة تركيز الانتباه والاستماع للمدربين.

- دراسة ناندا (Nandal, 2014)، دراسة مقارنة هدفت التعرف إلى تحديد الفروق في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة والهوكي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا وطالبة، والذين يلعبون ضمن فريق الهوكي والكرة الطائرة في جامعتي (M.D. University, Rohtak of Haryana) وتم اختيارها بالطريق العشوائية. ثم استخدم الباحث مقياس (Hardy and Nelson, 1992) للثقة بالنفس في جمع البيانات. وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس بين لاعبي ولاعبات الهوكي لصالح اللاعبين، ووجود فروق في مستوى الثقة بالنفس بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة لصالح اللاعبين، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة والهوكي.

- دراسة صالحهيهان وآخرين (Salehian & et al. 2014)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المقارنة في المهارات العقلية لدى لاعبي العاب القوى النخبة واللاعبين العاديين من الألعاب الفردية الأخرى وهي (الريشة الطائرة وكرة الطاولة والكاراتيه والجودو والمصارعة والتايكوندو والشطرنج والجري) في إقليم 13 في جامعة أزد الإسلامية. أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) لاعبا من العاب القوى و(40) لاعبا من الألعاب الفردية الأخرى، وتم اختيارها بالطريقة العمدية. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث الأسلوب المسحي من خلال استبانته صممت في معهد الرياضة جنوب استراليا احتوت على (60) فقرة مقسمة على المجالات الآتية: الدافعية والتركيز والثقة بالنفس والتأقلم في مستوى الطاقة والتصور العقلي والهادفية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متوسطات جميع المجالات المهارات العقلية بين لاعبي العاب القوى النخبة واللاعبين العاديين من الألعاب الفردية الأخرى ولصالح لاعبي العاب القوى النخبة.

- دراسة سينغ وجاسبل (Singh & Jaspal, 2014)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات العقلية بين ارتفاع وانخفاض أداء لاعبي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية) تبعا لمتغيرات المدرسة، والكلية، والنادي. أجريت الدراسة على عينة قوامها (240) لاعبا، وتم اختيار عينة عشوائية منتظمة تبعا للمتغيرات الثلاثة حيث لكل متغير (40) لاعبا موزعين إلى (20) لاعبا مرتفع الأداء و(20) لاعبا منخفض الأداء. حيث تم تطبيق مقياس هاردي ونيلسون (1996) للمهارات العقلية على عينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة انه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغيرات المدرسة والكلية والنادي بين لاعبي الكرة الطائرة منخفضي الأداء ومرتفعي الأداء ولصالح متوسطات مرتفعي الأداء. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى المهارات العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة مرتفعي الأداء تبعا لمتغيرات المدرسة والكلية والنادي ولصالح متوسطات النادي.

- دراسة سلطاني وآخرين (Soltani & et al, 2013)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى سمة وحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة في إيران. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) لاعبا تم توزيعها إلى مجموعتين وهي: المجموعة الأولى (20) لاعبا من

النخبة، والمجموعة الثانية (20) لاعبا من غير النخبة، أما مدى العمر والخبرة عند عينة الدراسة فهي على التوالي (18-31 عاما، و4-17 عاما). وقد تم استخدام المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقياس (Vealey, 1986) لقياس سمة وحالة الثقة بالنفس. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في سمة وحالة الثقة بالنفس بين لاعبي المنتخب الإيراني (النخبة) واللاعبين الذين يلعبون بالدوري الممتاز (غير النخبة) ولصالح لاعبي المنتخب الإيراني (النخبة).

- دراسة بوستاني وآخرين (Boostani & et al, 2012)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المقارنة بين بعض المهارات النفسية لدى لاعبي المنتخب الإيراني للكاراتيه المبعوث للمشاركة في بطولة آسيا للكاراتيه الصين 2011. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (48) لاعبا من لاعبي المنتخب الإيراني للكاراتيه مقسمين إلى ستة أوزان بمعدل عمر وكتلة وطول وخبرة على التوالي (23.6 عاما، 72.7 كغم، 176.7 سم، 10.3 عاما)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتم توزيع المقياس على مرحلتين (بداية المعسكر وفي منتصف المعسكر). وأظهرت نتائج الدراسة أن المهارات النفسية عند لاعبي الكاراتيه كانت عالية في مهارات الدافعية والثقة بالنفس والتركيز ومستوى السيطرة على المهارات النفسية والتصور والهادفية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الثقة بالنفس والتركيز والتصور لصالح مرحلة منتصف المعسكر.

- دراسة بشابادي وآخرين (Pashabadi & et al, 2011)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المقارنة في المهارات العقلية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة النخبة و غير النخبة. وتكونت عينة الدراسة من اللاعبين النخبة (30 لاعباً، و30 لاعبة) و(30 طالبا، و24 طالبة) يلعبون في المسابقات الجامعية. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات اللاعبين واللاعبات النخبة في المهارات العقلية، ووجود فروق بين متوسطات اللاعبين واللاعبات النخبة وغير النخبة في المهارات النفسية وهي التركيز العالي والثقة بالنفس والكفاءة العقلية لصالح اللاعبين واللاعبات النخبة.

- دراسة شو وآخرين (Chu & et al, 2010)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى المهارات النفسية والإصابات الرياضية ورضا البطولة لدى لاعبي كرة الطاولة العالميين والمشاركين في البطولة العالمية (49). تكونت عينة من (102) لاعبين من (23) دولة مشاركة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام الباحث بتوزيع الاستبانة على عينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في جميع المهارات النفسية وهي الدافعية والتركيز والثقة بالنفس والزيادة بالقلق والضغط النفسي من تكرار الإصابة السابقة.

- دراسة كتالين وفلينكو (Catalin & Fleancu, 2010)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تركيز الانتباه في لعبة الكرة الطائرة تبعاً لمتغير مراكز اللعب. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (12) لاعبة من لاعبات المستويات العليا في نادي ستنتا بكو (Stiinta Bacau Club). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تركيز الانتباه عند لاعبات الكرة الطائرة كان عالياً.

- دراسة بيرت وآخرين (Bert & et al, 2010)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير مستوى المهارة والقلق والمهارات النفسية على أداء لاعبي الجولف الكبار. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1151) لاعبا و(173) لاعبة في بطولة (Myrtle Beach) ومتوسط الخبرة لديهم (23) سنة. وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي الخبرة الذين يتمتعون بمستوى مهاري عالٍ في الأداء يتمتعون بدرجة قلق منخفض ودرجة عالية في المهارات النفسية.

- دراسة ميلاليو وشيلدون (Mellalieu & Sheldon, 2006)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى كثافة واتجاه أعراض القلق التنافسية والمهارة النفسية في استخدام اللاعبين في اتحاد الرجبي من مختلف مستويات المهارة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (65) لاعبا من النخبة، و50 لاعبا من غير النخبة)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقياس قلق المنافسة والثقة بالنفس والمهارة النفسية على العينة. وأظهرت نتائج الدراسة أن القلق كان منخفضاً والثقة بالنفس والمهارة النفسية كانتا عاليتين لدى لاعبي الرجبي النخبة مقارنة بلاعبي الرجبي العاديين غير النخبة.

- دراسة دانييل وآخرين (Daniel & et al, 2002)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الخصائص النفسية وتطورها لدى اللاعبين الاولمبيين الأبطال. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (10) أبطال أمريكيين اولمبيين حصلوا على (32) ميدالية، حيث تمت مقابلتهم ومقابلة مدربيهم وعائلاتهم. وتم استخدام بطارية اختبارات نفسية في المقابلة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأبطال يمتلكون الخصائص النفسية وهي ضبط القلق والثقة والمرونة والصلابة العقلية والذكاء والتركيز والمنافسة والعمل بجد والقدرة على تحقيق الهدف والتأمل والتفاؤل والتأقلم. كما أظهرت نتائج الدراسة أن تطور الخصائص النفسية يرتبط بشكل مباشر في اللاعب نفسه والتدريب والمدرّب والعائلة والبيئة الاجتماعية وأساليب التدريب النفسي.

- دراسة كوكس وليو (Cox & Liu, 1993)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الرياضة والجنسية والنوع الاجتماعي والمهارات النفسية لدى اللاعبين الصينيين والأمريكان. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (192) رياضيا صينيا و(158) رياضيا أمريكيا في مسابقات المضمار والميدان وكرة السلة والكرة الطائرة والسباحة. وتم استخدام تحليل التباين (MANOVA) وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في الرياضة والجنسية والنوع الاجتماعي والمهارات النفسية، حيث كانت الفروق لصالح الرجال في المهارات النفسية تبعا للجنس، وكانت الفروق لصالح الصينيين في الدرجة الكلية للمهارات النفسية والدافعية والثقة بالنفس تبعا للجنسية. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة الصينيين تبعا للرياضة.

- دراسة كلارك ووساشز (Clark & Sachs, 1991)، هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تقييم المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة الصم. وأجريت الدراسة على عينة من لاعبات المنتخب الوطني الأمريكي الصم عددها (26) لاعبة تم اختيارها بالطريق العمدية. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين. وأظهرت نتائج انه لا توجد فروق دالة إحصائية في المهارات النفسية وهي مجال الدافعية، ومجال الثقة، ومجال ضبط القلق، ومجال الاستعداد النفسي، ومجال ظهور الفريق، ومجال تركيز الانتباه.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية السابقة تبين ما يلي:

- هنالك إجماع في غالبية الدراسات السابقة إلى أهمية المهارات النفسية في المجال الرياضي وفي تحقيق الانجاز مثل الدراسات العربية لكل من (شتيوي، 2012، وسعيد، 2011، وحتاملة وآخرين، 2011، والزبيدي، 2011، وزكي، 2010، والأطرش، 2008، ومحمد، 2007، والقدمي، 2006، والسيد، 2006، وفريد، 2006، ورضوان، 2005)، ومثل الدراسات الأجنبية لكل من: (Mohammadzadeh & Saadi, 2014, Boostani & et al, 2012, Chu & et al, 2010, Bert & et al, 2010, Mellalieu & Sheldon, 2006, Daniel & et al, 2002, Cox &Liu, 1993 & Clark & Sachs, 1991).

- هنالك بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت بعض المهارات النفسية والعقلية وأظهرت نتائجها التأثير الايجابي الذي تؤديه في أداء لاعبي الكرة الطائرة مثل الدراسات العربية لكل من (حتاملة وآخرين، 2011، ومحمد، 2007، والقدمي، 2006) والدراسات الأجنبية مثل (Mohammadzadeh & Saadi, 2014, Nandal, 2014, Singh & Jaspal, 2014,) Soltani & et al, 2013, Pashabadi & et al, 2011, Catalin & Fleancu, 2010, Catalin & Fleancu, 2010, Cox &Liu, 1993 & Clark & Sachs, 1991)

- استفاد الباحث بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية في اختيار منهج الدراسة وعينة الدراسة وإجراءات الدراسة ومتغيرات الدراسة وعرض النتائج ومناقشتها، إضافة إلى الاستفادة من دراسة كل من (زكي، 2010، و Clark & Sachs, 1991) في اختيار أداة الدراسة وهي مقياس مهوني (Mahoney, 1987).

- في ضوء ما سبق تبين قلة الدراسات السابقة العربية والتي تناولت المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، إضافة إلى عدم دراسة تأثير متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمهمة

الرئيسة في الفريق، والمؤهل العلمي، والمشاركة الدولية في الدراسات السابقة، والتي تعد ميزة للدراسة الحالية في شمولية دراسة مثل هذه المتغيرات وتأثيرها في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أداة الدراسة.
- إجراءات الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة الإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تناولتها هذه الدراسة وهي: منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأداة الدراسة، وإجراءات الدراسة، ومتغيرات الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة، وفيما يأتي بيان لذلك.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الكرة الطائرة في الضفة الغربية للموسم 2013-2014 والذين يلعبون بالدرجات الممتازة والأولى والثانية المسجلين ضمن قوائم الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة والبالغ عددهم (386) لاعبا.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (113) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية والذين يلعبون بالدرجة الممتازة وعددها ستة أندية وهي (جيبوس، وعزون، وسنجل، وكفر ثلث، وعصيرة القبليّة، والنزلة الشرقية)، والدرجة الأولى وعددها ثلاثة أندية وهي (بلعا، ورمون، واماتين)، والدرجة الثانية وعددها ثلاثة أندية وهي (النزلة الغربية، ورننيس، والنبي الياص)، وتم اختيارها بالطريقة الطبقية-العشوائية، وتمثل ما نسبته (34%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة.

الجدول رقم (1)

وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، والمهمة الرئيسية في الفريق، والمشاركة الدولية (ن = 113)

متغيرات الدراسة	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
درجة النادي	درجة ممتازة	62	54.9
	درجة أولى	25	22.1
	درجة ثانية	26	23.0
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	52	46.0
	6-10 سنوات	39	34.5
	أكثر من 10 سنوات	22	19.5
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	48	42.5
	دبلوم متوسط	19	16.8
	بكالوريوس فأعلى	46	40.7
المهمة الرئيسية في الفريق	مهاجم	60	53.1
	صد	25	22.1
	معد	18	15.9
	ليبرو	10	8.8
المشاركة الدولية	مشارك دوليا	28	24.8
	غير مشارك دوليا	85	75.2

أداة الدراسة

في ضوء اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة في مجال المهارات النفسية، قام الباحث باستخدام مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين، حيث قام الباحث بترجمته إلى اللغة العربية موزعة على ستة مجالات، والجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2)

مواصفات مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين

رقم الفقرات السلبية	رقم الفقرات الايجابية	عدد الفقرات	مجالات المقياس
2	1,3,4,5,6,7,8	8	مجال الدافعية
2,3,4,5	1,6,7,8	8	مجال الثقة
1,2,3,4,5,6,7	-	7	مجال ضبط القلق
-	1,2,3,4,5,6	6	مجال الاستعداد النفسي
1,2,4,6	3,5,7	7	مجال ظهور الفريق
1,5,6,7	2,3,4	7	مجال تركيز الانتباه
20	23	43	المجموع الكلي

*** الملحق رقم (1) المقياس.

ومن اجل الاستجابة على فقرات مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية

للرياضيين تم استخدام سلم ليكرت الخماسي، والجدول رقم (3) يبين ذلك.

الجدول رقم (3)

الاستجابة على المقياس ودرجة الاستجابة والأوزان النسبية مرتبة تنازليا

الأوزان النسبية للاستجابة	درجة الاستجابة	الاستجابة
80 % فأعلى	5	عالٍ جدا
79.9 - 70 %	4	عالٍ
69.9 - 60 %	3	متوسط
59.9 - 50 %	2	منخفض
50 % فأقل	1	منخفض جدا

الشروط العلمية لأداة الدراسة:

صدق الأداة:

يعد المقياس عالميا، وللتأكد من صدقه قام الباحث بعرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء

من حملة مؤهل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية والبالغ عددهم (10) محكمين، كما في

الملحق رقم (2)، وأشار المحكمون إلى صلاحية المقياس في قياس ما وضع لقياسه.

ثبات الأداة:

لتحديد ثبات أداة الدراسة قام الباحث باستخراج معامل (كرونباخ ألفا - Cornbach Alpha) لمجالات الدراسة، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

الجدول رقم (4)

معامل الثبات لمجالات الدراسة

مجال المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
مجال الدافعية	8	0.85
مجال الثقة	8	0.88
مجال ضبط القلق	7	0.82
مجال الاستعداد النفسي	6	0.91
مجال ظهور الفريق	7	0.88
مجال تركيز الانتباه	7	0.90
الثبات الكلي للمقياس	43	0.89

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الثبات لمجالات المقياس تراوحت بين (0.82 - 0.91)، ومعامل الثبات الكلي للمقياس وصل إلى (0.89)، ويرى الباحث أن المقياس على درجة عالية من الثبات وبففي بأغراض الدراسة بعد استخراج معاملات الثبات لجميع مجالات المقياس والثبات الكلي للمقياس.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث أثناء الدراسة بالإجراءات الآتية:

- 1- ترجمة أداة الدراسة إلى اللغة العربية من قبل متخصص باللغة الانجليزية.
- 2- عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء من حملة مؤهل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية والبالغ عددهم (10) محكمين، كما في الملحق رقم (2).

3- توزيع المقياس على الأندية التي تم اختيارها من قبل فريق عمل تم تدريبه مسبقا كما في الملحق رقم (3) .

4- تم جمع البيانات ومن ثم تفرغها ومعالجتها إحصائيا.

متغيرات الدراسة:

(أ) - المتغير المستقل ويشتمل على:

1- درجة النادي: ولها ثلاثة مستويات: (ممتازة، أولى، ثانية).

2- الخبرة في اللعب: ولها ثلاثة مستويات هي: (5 سنوات فاقل، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

3- المؤهل العلمي: وله ثلاثة مستويات هي: (ثانوية عامة فاقل، دبلوم متوسط، بكالوريوس فأعلى).

4- المهمة الرئيسية في الفريق: ولها أربعة مستويات (مهاجم، صد، معد، ليبرو).

5- المشاركة الدولية: ولها مستويان: (مشارك دوليا، غير مشارك دوليا).

(ب) - المتغير التابع:

ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس مهوني (Mahoney, 1987)

للمهارات النفسية للرياضيين الذي تكون من ستة مجالات وهي: مجال الدافعية، ومجال الثقة، ومجال ضبط القلق، ومجال الاستعداد النفسي، ومجال ظهور الفريق، ومجال تركيز الانتباه.

المعالجات الإحصائية:

من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1- إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية للإجابة عن التساؤل الأول.

2- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى المتغيرات المستقلة (درجة النادي والخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والمهمة الرئيسية في الفريق)، إضافة إلى اختبار اقل فرق دال (LSD) Test للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية للإجابة عن التساؤلات الثاني والثالث والرابع والخامس.

3- اختبار (ت) (Independent t-test) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المشاركة الدولية للإجابة عن التساؤل السادس.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يشتمل هذا الفصل على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي عرض للنتائج تبعا لتسلسل تساؤلاتها:

أولا: النتائج المتعلقة في التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل الأول استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل مجال وللدرجة الكلية، ونتائج الجداول رقم (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10) تبين ذلك، ونتائج الجدول رقم (11) تبين خلاصة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول.

ومن اجل تفسير النتائج اعتمدت الأوزان النسبية الآتية:

80% فأعلى مستوى عالٍ جدا

70-79.9% مستوى عالٍ

60-69.9% مستوى متوسط

50-59.9% مستوى منخفض

اقل من 50% مستوى منخفض جدا

1- مجال الدافعية:

الجدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الدافعية (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	اتصف بقدر عال من الدافعية للإنجاز الرياضي.	4.04	80.88	عالٍ جداً
2	أفقد أحياناً الدافعية للقيام بالتدريب	2.99	59.82	منخفض
3	يعد الفوز مهما بالنسبة لي.	4.18	83.54	عالٍ جداً
4	في الوقت الحالي ، تعد الكرة الطائرة أهم شيء في حياتي	3.51	70.27	عالٍ
5	أعتبر الكرة الطائرة كل حياتي	3.23	64.60	متوسط
6	أود التدريب بشكل مكثف من أجل أن أكون الأفضل في لعبة الكرة الطائرة.	3.73	74.51	عالٍ
7	أود أن أخرج أقصى ما عندي أثناء اللعب.	3.95	78.94	عالٍ
8	أود النجاح في لعبة الكرة الطائرة.	4.04	80.88	عالٍ جداً
	المستوى الكلي لمجال الدافعية	3.70	74.00	عالٍ

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (5) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الدافعية، كان عالياً جداً على الفقرات (1، 3، 8) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (80%) فأكثر، وكان المستوى عالياً على الفقرات (4، 6، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.27%-78.94%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (5) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (64.60%)، وكان المستوى منخفضاً على الفقرة (2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (59.82%).
وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدافعية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.00%).

2- مجال الثقة:

الجدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الثقة (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	في معظم المنافسات ، اشعر بالثقة في أنني سوف أقوم بأداء جيد	4.10	81.95	عالٍ جداً
2	تقل ثقتي بنفسي لأبسط موقف.	2.75	55.04	منخفض
3	أن تعرضي للإصابة أو التدريب السيئ يقلل ثقتي بنفسي	3.21	64.25	متوسط
4	لدي شكوك متكررة حول قدراتي الرياضية	2.74	54.87	منخفض
5	عندما يكون أدائي ضعيفاً تتخفف ثقتي بسرعة	3.06	61.24	متوسط
6	أحافظ على ثقتي بنفسي حتى لو كان بعض أدائي ضعيفاً	3.42	68.32	متوسط
7	تفاوت ثقتي بنفسي بشكل كبير	3.04	60.71	متوسط
8	أؤمن بقدراتي وبنفسي	3.78	75.60	عالٍ
	المستوى الكلي لمجال الثقة	3.26	65.27	متوسط

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (6) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الثقة، كان عالياً جداً على الفقرة (1) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (81.95%)، وكان المستوى عالياً على الفقرة (8) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (75.60%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (3، 5، 6، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (60.71% - 68.32%)، وكان المستوى منخفضاً على الفقرتين (2، 4) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (55.04%، 54.87%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الثقة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (65.27%).

3- مجال ضبط القلق:

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

الضفة الغربية لفقرات مجال ضبط القلق (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	شعوري بالتوتر قبل المنافسة يكون أعلى منه خلال المنافسة	3.47	69.38	متوسط
2	أشعر بالذعر خلال الخمسة دقائق الأولى قبل البدء في المنافسة	3.19	63.89	متوسط
3	أبذل طاقة كبيرة في محاولة الحفاظ على هدوئي قبل المنافسة	3.55	70.97	عالٍ
4	أشعر بالتوتر بسبب بدء المنافسة	3.19	63.89	متوسط
5	أشعر بالتوتر والقلق عندما تكون المنافسة في أماكن غريبة علي	3.20	64.07	متوسط
6	قبل اللقاء أشعر بالقلق إذا ما كان أدائي صحيحاً	3.22	64.42	متوسط
7	قبل اللقاءات المهمة، أشعر بالقلق الشديد.	3.40	67.96	متوسط
	المستوى الكلي لضبط القلق	3.32	66.37	متوسط

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (7) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة

الغربية لفقرات مجال ضبط القلق، كان عالياً على الفقرة (3) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة

عليها (70.97%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 7) حيث تراوحت

النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (63.89% - 69.38%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال ضبط القلق كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية

للاستجابة إلى (66.37%).

4- مجال الاستعداد النفسي:

الجدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الاستعداد النفسي (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	أحلم بالمنافسة أحياناً	4.19	83.89	عالٍ جداً
2	غالباً ما أقوم بمراجعة خطوات الأداء في ذهني قبل بدء المنافسة	3.99	79.82	عالٍ
3	عندما أكرر الأداء في ذهني أرى نفسي بأني أؤديه كمن يشاهده على فلم فيديو	3.68	73.63	عالٍ
4	عندما أتحضر للأداء ، أتخيل ذلك عبر عضلاتي	3.56	71.15	عالٍ
5	عندما أغلق عيني ، أشعر بعضلاتي	3.42	68.32	متوسط
6	أحضر للقاء عبر أعداد صورة ذهنية لأدائي	3.82	76.46	عالٍ
	المستوى الكلي لمجال الاستعداد النفسي	3.78	75.55	عالٍ

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (8) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال الاستعداد النفسي، كان عالياً جداً على الفقرة (1) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (83.89%)، وكان المستوى عالياً على الفقرات (2، 3، 4، 6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (71.15% - 79.82%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (5) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (83.89%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الاستعداد النفسي كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75.55%).

5- مجال ظهور الفريق:

الجدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لفقرات مجال ظهور الفريق (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	أشعر بالضيق عندما يؤدي أحد أعضاء الفريق أداءً ضعيفاً	3.80	83.89	عالٍ
2	أركز على أدائي الذاتي وليس على أداء أعضاء الفريق	3.40	79.82	متوسط
3	اعتقد بأن روح الفريق تعد هامة	4.22	73.63	عالٍ جداً
4	عندما يخسر فريقي أشعر بالضيق بغض النظر عن أدائي الجيد كفرد في الفريق	4.03	71.15	عالٍ جداً
5	أعتقد بأن أداء الفريق أهم من أدائي الفردي	3.92	68.32	عالٍ
6	أشعر بالغضب عندما لا يقدم فريقي أفضل ما لديه	3.97	76.46	عالٍ
7	أرى بأنه يجب استبدالي في حال أثر أدائي سلباً على أداء الفريق	3.86	75.55	عالٍ
	المستوى الكلي لمجال ظهور الفريق	3.89	83.89	عالٍ

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (9) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

الضفة الغربية لفقرات مجال ظهور الفريق، كان عالياً جداً على الفقرات (3، 4) حيث كانت النسبة

المئوية للاستجابة عليها على التوالي (84.42%، 80.53%)، وكان المستوى عالياً على الفقرات

(1، 5، 6، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (75.93% -

79.4779.47%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (3) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة

عليها (67.96%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال ظهور الفريق كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية

للاستجابة إلى (77.70%).

6- مجال تركيز الانتباه:

الجدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

الضفة الغربية لفقرات مجال تركيز الانتباه (ن = 113)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	المستوى
1	أجد صعوبة في التركيز خلال المنافسة	2.91	58.23	منخفض
2	أشعر بفترات يكون فيها أدائي أفضل من العادة	3.91	78.23	عالٍ
3	أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي ويصبح ضعيفاً	3.38	67.61	متوسط
4	خلال أدائي يتم التعليق على من قبل الجمهور المحيط بي	3.42	68.32	متوسط
5	في البداية أعاني من الصعوبة في نسيان ما كنت أقوم به قبل المنافسة	3.07	61.42	متوسط
6	يفقدني المحيطون بي قدرتي على التركيز خلال المنافسة	3.12	62.30	متوسط
7	أجد صعوبة في التركيز في المنافسات السهلة مقارنة بالصعبة	3.12	62.48	متوسط
	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه	3.28	65.51	متوسط

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (10) إن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة

الغربية لفقرات مجال تركيز الانتباه، كان عالياً على الفقرة (2) حيث كانت النسبة المئوية

للاستجابة عليها (78.23%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (3، 4، 5، 6، 7) حيث

تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (61.42% - 68.32%)، وكان المستوى منخفضاً

على الفقرة (1) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (58.23%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية

للاستجابة إلى (65.51%).

7- خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

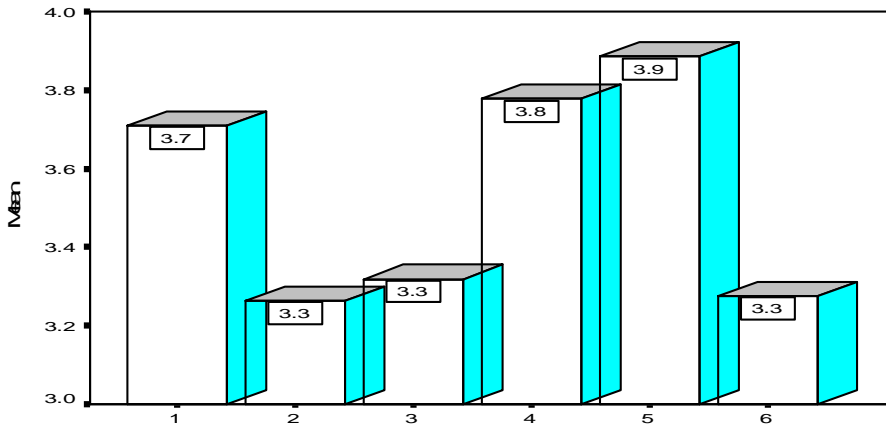
الجدول رقم (11)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية (ن = 113).

الترتيب	مستوى الاستجابة	النسبة المئوية (%)	متوسط الاستجابة	المجالات
1	عالٍ	77.70	3.89	مجال ظهور الفريق
2	عالٍ	75.55	3.78	مجال الاستعداد النفسي
3	عالٍ	74.18	3.71	مجال الدافعية
4	متوسط	66.37	3.32	مجال ضبط القلق
5	متوسط	65.51	3.28	مجال تركيز الانتباه
6	متوسط	65.27	3.26	مجال الثقة
	عالٍ	70.76	3.54	الدرجة الكلية للمهارات النفسية

* أقصى درجة للاستجابة (5 درجات).

يتضح من الجدول رقم (11) أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان عالياً على الدرجة الكلية للمقياس ومجالات الدافعية والاستعداد النفسي وظهور الفريق، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (70.76%)، وكان أعلى مستوى لمجال ظهور الفريق (77.70%)، وأقل مستوى لمجال الثقة (65.27%). وتظهر مثل هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (1).



الشكل رقم (1)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية
 1 = مجال الدافعية = 2 مجال الثقة = 3 مجال ضبط القلق = 4 مجال الاستعداد النفسي = 5 مجال ظهور
 الفريق = 6 مجال تركيز الانتباه

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

والمتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا

إلى متغير درجة النادي، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل الثاني.

الجدول رقم (12)

المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية

تبعا إلى متغير درجة النادي.

درجة ثانية	درجة أولى	درجة ممتازة	درجة النادي
2.95	3.45	4.12	مجالات المهارات النفسية
2.81	3.20	3.47	مجال الدافعية
3.53	3.37	3.20	مجال الثقة
3.73	3.68	3.83	مجال ضبط القلق
3.20	3.58	4.29	مجال الاستعداد النفسي
3.18	3.41	3.62	مجال ظهور الفريق
3.23	3.45	3.69	مجال تركيز الانتباه
			المستوى الكلي للمهارات النفسية

الجدول رقم (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي.

الدلالة *	ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المهارات النفسية
*0.0000	39.787	13.665 0.343	2 110 112	27.329 37.778 65.108	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الدافعية
*0.0000	13.654	4.119 0.302	2 110 112	8.237 33.180 41.418	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الثقة
0.088	2.490	1.087 0.437	2 110 112	2.174 50.204 50.204	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ضبط القلق
0.367	1.010	0.251 0.251	2 110 112	0.507 27.583 28.089	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الاستعداد النفسي
*0.0000	57.669	12.178 0.211	2 110 112	24.357 23.229 47.586	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ظهور الفريق
0.378	0.981	0.353 0.360	2 110 112	0.707 39.608 40.315	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال تركيز الانتباه
*0.0000	22.907	2.073 0.0904	2 110 112	4.146 9.954 14.100	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المستوى الكلي للمهارات النفسية

*دال إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

يتضح من الجدول (13) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$

في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة

النادي في مجالات ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، بينما توجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي في مجالات الدافعية والثقة وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية.

ولتحديد بين من كانت الفروق استخدم اختبار اقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (14) تبين ذلك.

الجدول رقم (14)

نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة النادي.

المجالات	درجة النادي	درجة ممتازة	درجة أولى	درجة ثانية
مجال الدافعية	درجة ممتازة		*0.6790	*1.1723
	درجة أولى			*0.4933
	درجة ثانية			
مجال الثقة	درجة ممتازة		*0.2778	*0.6653
	درجة أولى			*0.3875
	درجة ثانية			
مجال ظهور الفريق	درجة ممتازة		*0.7075	*1.0815
	درجة أولى			*0.3741
	درجة ثانية			
المستوى الكلي للمهارات النفسية	درجة ممتازة		*0.2492	*0.4613
	درجة أولى			*0.2121
	درجة ثانية			

*دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (14) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى المجالات الدالة إحصائيا تبعا إلى متغير درجة النادي، حيث كانت نتائج مجال الدافعية وجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الأولى ولصالح الدرجة الممتازة، ووجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الممتازة، وأيضا وجود فروق بين متوسط الدرجة الأولى ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الأولى، أما مجال الثقة فقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الأولى ولصالح الدرجة الممتازة، ووجود فروق بين متوسط الدرجة

المتمازة ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الممتازة، وأيضا وجود فروق بين متوسط الدرجة الأولى ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الأولى، وكذلك مجال ظهور الفريق فقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الأولى ولصالح الدرجة الممتازة، ووجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الممتازة، وأيضا وجود فروق بين متوسط الدرجة الأولى ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الأولى، وأيضا المستوى الكلي للمهارات النفسية حيث أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الأولى ولصالح الدرجة الممتازة، ووجود فروق بين متوسط الدرجة الممتازة ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الممتازة، وأيضا وجود فروق بين متوسط الدرجة الأولى ومتوسط الدرجة الثانية ولصالح الدرجة الأولى.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب؟
ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل الثالث.
الجدول رقم (15)

المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.

مجالات المهارات النفسية	الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مجال الدافعية	3.75	3.55	3.88	
مجال الثقة	3.40	3.16	3.10	
مجال ضبط القلق	3.53	3.30	2.84	
مجال الاستعداد النفسي	3.76	3.86	3.64	
مجال ظهور الفريق	3.82	3.82	4.14	
مجال تركيز الانتباه	3.38	3.31	2.96	
المستوى الكلي للمهارات النفسية	3.60	3.50	3.43	

الجدول رقم (16)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.

الدلالة *	ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المهارات النفسية
0.288	1.499	0.864 0.576	2 110 112	1.728 63.380 65.108	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الدافعية
0.077	2.626	0.944 0.359	2 110 112	1.887 39.530 41.418	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الثقة
*0.0000	9.342	3.645 0.390	2 110 112	7.289 42.915 50.204	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ضبط القلق
0.242	1.437	0.358 0.249	2 110 112	0.715 27.374 28.089	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الاستعداد النفسي
0.177	2.184	0.909 0.416	2 110 112	1.817 45.769 47.586	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ظهور الفريق
*0.019	4.127	1.407 0.341	2 110 112	2.814 37.501 40.315	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال تركيز الانتباه
0.103	2.317	0.285 0.123	2 110 112	0.570 13.530 14.10	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المستوى الكلي للمهارات النفسية

*دال إحصائيا عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

يتضح من الجدول رقم (16) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات الدافعية والثقة والاستعداد النفسي وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه.

ولتحديد بين من كانت الفروق استخدم اختبار فيشر (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (17) تبين ذلك.

الجدول رقم (17)

نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة باللعب.

المجالات	الخبرة في اللعب	5 سنوات فاقل	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مجال ضبط القلق	5 سنوات فاقل		0.2262	*0.6861
	6-10 سنوات			*0.4599
	أكثر من 10 سنوات			
مجال تركيز الانتباه	5 سنوات فاقل		0.07	*0.4208
	6-10 سنوات			*0.3503
	أكثر من 10 سنوات			

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (17) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية إلى المجالات الدالة إحصائيا تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، حيث كانت نتائج مجال ضبط القلق لا توجد فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات فاقل ومتوسط الخبرة 6 - 10 سنوات، ووجود فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات فاقل ومتوسط الخبرة أكثر من 10 سنوات ولصالح الخبرة 5 سنوات فاقل، وأيضا وجود فروق بين متوسط الخبرة 6 - 10 سنوات ومتوسط الخبرة أكثر من 10 سنوات ولصالح الخبرة 6 - 10

سنوات، أما مجال تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج انه لا توجد فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات فاقل ومتوسط الخبرة 6 - 10 سنوات، ووجود فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات فاقل ومتوسط الخبرة أكثر من 10 سنوات ولصالح الخبرة 5 سنوات فاقل، وأيضا وجود فروق بين متوسط الخبرة 6 - 10 سنوات ومتوسط الخبرة أكثر من 10 سنوات ولصالح الخبرة 6 - 10 سنوات.

رابعا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل الرابع.

الجدول رقم (18)

المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي.

بكالوريوس فأعلى	دبلوم متوسط	ثانوية عامة فاقل	المؤهل العلمي
			مجالات المهارات النفسية
3.75	3.94	3.57	مجال الدافعية
3.28	3.46	3.16	مجال الثقة
3.28	3.30	3.36	مجال ضبط القلق
3.74	3.86	3.77	مجال الاستعداد النفسي
3.95	3.91	3.80	مجال ظهور الفريق
3.33	3.28	3.21	مجال تركيز الانتباه
3.56	3.62	3.48	المستوى الكلي للمهارات النفسية

الجدول رقم (19)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي.

الدلالة *	ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المهارات النفسية
0.178	1.751	1.004 0.574	2 110 112	2.009 63.099 65.108	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الدافعية
0.182	1.733	0.633 0.365	2 110 112	1.265 40.153 41.418	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الثقة
0.850	0.163	0.0741 0.455	2 110 112	0.148 50.056 50.204	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ضبط القلق
0.670	0.402	0.102 0.254	2 110 112	0.204 27.886 28.089	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الاستعداد النفسي
0.487	0.724	0.309 0.427	2 110 112	0.618 46.968 47.586	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ظهور الفريق
0.651	0.431	0.157 0.364	2 110 112	0.313 40.002 40.315	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال تركيز الانتباه
0.262	1.356	0.170 0.125	2 110 112	0.339 13.761 14.100	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المستوى الكلي للمهارات النفسية

* دال إحصائيا عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

يتضح من الجدول رقم (19) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه ومستوى المهارات النفسية الكلي.

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق؟ ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والمتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل الرابع.

الجدول رقم (20)

المتوسطات الحسابية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق.

ليبرو	معد	صد	مهاجم	المهمة الرئيسية في الفريق مجالات المهارات النفسية
3.46	3.82	3.58	3.76	مجال الدافعية
3.33	3.24	3.19	3.28	مجال الثقة
3.50	3.40	3.24	3.29	مجال ضبط القلق
4.10	3.67	3.70	3.78	مجال الاستعداد النفسي
3.84	4.02	3.72	3.91	مجال ظهور الفريق
3.37	3.42	3.25	3.22	مجال تركيز الانتباه
3.60	3.59	3.45	3.54	المستوى الكلي للمهارات النفسية

الجدول رقم (21)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق.

الدلالة *	ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المهارات النفسية
0.485	0.822	0.480 0.584	2 110 112	1.440 63.668 65.108	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الدافعية
0.907	0.184	0.06947 0.378	2 110 112	0.208 41.209 41.418	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الثقة
0.699	0.476	0.217 0.455	2 110 112	0.650 49.555 50.204	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ضبط القلق
0.144	1.839	0.451 0.245	2 110 112	1.353 26.736 28.089	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال الاستعداد النفسي
0.482	0.827	0.353 0.427	2 110 112	1.059 46.527 47.586	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال ظهور الفريق
0.625	0.586	0.213 0.364	2 110 112	0.640 39.675 40.315	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مجال تركيز الانتباه
0.504	0.786	0.09947 0.127	2 110 112	0.298 13.802 14.100	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المستوى الكلي للمهارات النفسية

* دال إحصائيا عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

يتضح من الجدول رقم (21) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية.

سادسا: النتائج المتعلقة في التساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية؟

لإيجاد الإجابة عن التساؤل السادس استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-t-test)، ونتائج الجدول رقم (22) تبين ذلك.

الجدول رقم (22)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعا إلى متغير المشاركة الدولية (ن = 113).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	غير مشارك دوليا (ن = 85)		مشارك دوليا (ن = 28)		المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.041	4.277	0.77	3.56	0.53	4.15	مجال الدافعية
0.371	0.807	0.63	3.24	0.50	3.31	مجال الثقة
*0.018	5.772	0.58	3.42	0.80	2.98	مجال ضبط القلق
0.555	0.351	0.50	3.76	0.48	3.80	مجال الاستعداد النفسي
*0.010	6.963	0.68	3.79	0.43	4.16	مجال ظهور الفريق
0.620	0.247	0.60	3.32	0.56	3.12	مجال تركيز الانتباه
0.182	1.804	0.37	3.52	0.29	3.59	المستوى الكلي للمهارات النفسية

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (22) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الثقة والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الدافعية وكانت لصالح متوسط المشارك دولياً، وفي مجال ضبط القلق وكانت لصالح متوسط غير المشارك دولياً، وفي مجال ظهور الفريق وكانت لصالح متوسط المشارك دولياً.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج، والاستنتاجات، والتوصيات

- مناقشة النتائج.

- الاستنتاجات.

- التوصيات.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج، والاستنتاجات، والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية ، إذ قام الباحث بتطبيق مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية على عينة الدراسة، ومن ثم القيام بإجراءات الدراسة وجمع البيانات وتفريغها ومعالجتها إحصائياً، وتم عرض النتائج ومناقشتها كما يلي:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (11) إلى أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان عالياً على الدرجة الكلية للمقياس ومجالات الدافعية والاستعداد النفسي وظهور الفريق، وكان متوسطاً على مجالات الثقة وضبط القلق وتركيز الانتباه، وكان أعلى مستوى لمجال ظهور الفريق ، وأقل مستوى لمجال الثقة، ومثل هذه النتائج تتفق مع دراسات كل من (سعيد، 2011، حتاملة وآخرين، 2011، الزبيدي، 2011، زكي، 2010، محمد، 2007، Bert & et al, Boostani & et al, 2012، Mohammadzadeh & Saadi, 2014، Cox & Liu, 1993، Mellalieu & Sheldon, 200، 2010) والتي أظهرت نتائجها أهمية المهارات النفسية في تطور أداء اللاعبين وتحقيق الإنجاز الرياضي، وأكد على ذلك (شمعون، 1996) إن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر إلى درجة بعيدة في اللاعب، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات يجب

أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي المهارات البدنية والمهارية حيث إن كلا منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، كما أشار كل من: (علاوي، 1997) وروبرت (Robert, 2008) إلى عدم ثبات مستوى اللاعبين على أداء معين وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسات الرياضية خلال الموسم الرياضي مع وجود كم من القدرات البدنية والمهارية للاعبين إلى ضعف في المهارات النفسية الخاصة في يوم المباراة. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Chu & et al, 2010، Clark & Sachs, 1991) والتي أظهرت انخفاضاً في مستوى المهارات النفسية جميعها، وعدم وجود فروق دالة إحصائية.

وأشار القدومي (2006) إلى أن الألعاب الرياضية أصبحت حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية بما أن الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والذي من شأنه أن يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري.

ويرى الباحث أن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية إذ أنها تعطي وتضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية، ويجب الاهتمام بها عند بناء البرامج التدريبية جنباً إلى جنب مع باقي أنواع الإعداد البدني والمهاري والذهني والخططي، وذلك بالتعاون بين المدرب والمختص النفسي، وهذا ينعكس بشكل ملحوظ على شخصية اللاعب وأدائه.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي؟

أظهرت نتائج الجدولين رقم (13) و(14) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى

إلى متغير درجة النادي في مجالات ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، بينما توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى

لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة النادي في مجالات الدافعية والثقة

وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية، ومثل هذه النتائج تتفق مع دراسة كل من

(شتيوي، 2012، وزكي، 2010، Nandal, 2014، Salehian & et al. 2014، Soltani &

et al, 2013) والتي بينت أن لاعبي الدرجة الممتازة والنخبة لديهم أعلى مستوى في الثقة وظهور

الفريق والمهارات النفسية الكلية من لاعبي الدرجات الأخرى (الأولى، والثانية)، ومثل هذه النتائج

تختلف مع نتائج دراسات كل من (القدومي، 2006، Chu & et al, 2010، Clark & Sachs,

1991).

ويرى الباحث أن لعبة كرة الطائرة لعبة جماعية تعتمد على الفريق ككل، وان النقص عند أي لاعب

يعوضه لاعب آخر، ولاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وخاصة لاعبي الدرجة الممتازة يمتازون

بذلك، وهذا ينعكس على مدى الانسجام بين اللاعبين، إضافة إلى السهولة في معرفة كل لاعب

إلى الواجبات الموكلة إليه وهذا يعزز الثقة بالنفس عند اللاعبين، والثقة بالنفس لها ارتباط وثيق

بتقدير ذات الشخص لنفسه، مما ينعكس ذلك على أداء اللاعب وانجازه والفريق ككل.

وأشار طارق وشعبان (2001) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها في أداء اللاعبين وان ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية، وأكد على ذلك (محمود، 2003) أن الثقة بالنفس تؤدي دورا ايجابيا في التأثير على اللاعبين لإحراز النتائج بشكل ايجابي. كما أشار دوني (Doheny, 1993) وبوراس (Booras, 2001) إلى أن الثقة بالنفس تؤثر في ارتفاع مستوى الأداء لكافة المستويات، والوصول إلى الانجاز بالمستويات العليا يعتمد بدرجة كبيرة عليها.

ويرى الباحث أن لاعبي الدرجة الممتازة لديهم خبرات ومشاركات وفرص احتكاك اكثر من لاعبي الدرجة الأولى والثانية، وهذا يعزز الثقة بالنفس لديهم وتقليل قلق المنافسة وزيادة الدافعية والتركيز، وأكد على ذلك فيالي وآخرون (Vealey & et al, 1998) في إشارتهم إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس، وهذا يدعم ما أشارت إليه نتائج دراسة يانج (Yang, 1995) بان زيادة فرص الاحتكاك والمباريات تعد عاملا هاما في تقليل مستوى قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس عند اللاعبين وتحسين أدائهم.

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب؟

أظهرت نتائج الجدولين رقم (16) و(17) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات الدافعية والثقة والاستعداد النفسي وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في

مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه لصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ومثل هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من (شتيوي، 2012، Bert & et al, 2010) والتي بينت بان لاعبي الخبرة الطويلة لديهم أعلى مستوى في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه من اللاعبين أصحاب الخبرة القصيرة. ويعد القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذا حدين بالنسبة للاعبين، فقد يكون له قوة دافعية إيجابية أو قد تكون له قوة دافعية سلبية أي أن التأثير الإيجابي للقلق قد يدفع اللاعب لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات والتقنيات في إستراتيجية دافعية إيجابية ((علاوي (1998) ومارتنز وآخرون (Martens & et al, 1990)، وويجينز (Wiggins, 1998)).

وأكد على ذلك علاوي (1998) بان القلق يعد بمثابة إندار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي "الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

كما أشارت مرقس (1994) إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وتطبيقه، حيث إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، والتركيز، والتوزيع، والتحويل، والثبات) وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وان كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة. وقد اتفق هذا مع (ذيب، 2007) بأن تركيز الانتباه يعد بعداً حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من

الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات الرياضية المختلفة. ويرى الباحث بان لاعبي الكرة الطائرة أصحاب الخبرة الطويلة يمتازون بدرجة منخفضة من القلق وتركيز عالٍ وذلك يعود إلى عدة أسباب أهمها: التكيف مع البيئية التدريبية والمنافسات والتي أصبحت شيئاً طبيعياً عندهم مثل الجمهور والحكام والإعلام وغيرها، إضافة إلى تعرضهم لجميع مواقف اللاعب نتج عن هذا القدرة على تخطي هذه المواقف والتركيز بالأداء، كما إن لاعبي الخبرة الطويلة لديهم القدرة على التحكم بالتصرفات وقلة التوتر والقدرة على تحمل الضغوط والانفعالات وهذا له دور في تركيز انتباههم في الهدف المراد تحقيقه نظراً لان لعبة الكرة الطائرة لها خصوصية من حيث توقف اللاعب من وقت إلى آخر حيث يتوقف اللعب عند سقوط الكرة على الأرض ومن ثم البدء من جديد، فيساعد ذلك على عودة التركيز والانتباه، ولذلك فإن لاعبي الخبرة الطويلة يمتازون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والذي يتطلب درجة عالية من المهارات النفسية وحسن التصرف في مواقف المنافسة دون توتر.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (19) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه ومستوى المهارات النفسية الكلي، ويرى الباحث أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تمتاز بكونها غير معقدة القوانين وفيها سهولة لتعلم المهارات والخطط

التي تمتاز بسهولة الأداء وسرعة إدراكها من قبل اللاعب وبالتالي فإن تعلمها وإدراكها يكون سهلا على اللاعبين ولا يحتاج اللاعب لأن يكون صاحب مؤهل علمي حتى يؤديها بمستوى عالٍ ومثل هذه النتائج اتفقت مع دراسات كل من (شتيوي، 2012، والقُدومي، 2006، والشكعة، 1999) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في السمات الإرادية ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

خامسا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (21) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المهمة الرئيسية في الفريق في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية، ومثل هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات كل من (القُدومي، 2006، والقُدومي والشكعة، 1999) والتي أجريت على لاعبي الكرة الطائرة ولم تظهر فروق بين متوسطات مصادر الثقة بالنفس تعزى لمتغير المهمة الرئيسية في الفريق.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى خصائص لعبة الكرة الطائرة التي تمتاز باللعب السريع في مساحة محدودة وفترة زمنية قصيرة وهذا يؤدي إلى تداخل الأدوار بين اللاعبين، وقد اتفق هذا ما أشار إليه (الكاتب، 1987) بان لعبة كرة الطائرة الحديثة من أهم خصائصها مركبات اللعب السريعة في فترة زمنية قصيرة جدا، ومثل ذلك يؤدي إلى تداخل الأدوار والمهام بين اللاعبين فاللاعب الضارب مثلا

في بعض مواقف اللعب قد يكون معدا وهكذا بالنسبة للمراكز الأخرى، وأكد على ذلك (خطائية، 1996) إن للإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة أثراً كبيراً في درجة بأدائه للمهارات الأساسية لاسيما أن مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل فيما بينها لتداخلها ولتكامل إحداها الأخرى، فعن طريقها تنفذ الخطط الدفاعية والهجومية الموضوعية، فضلا عن ذلك فإن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراد أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب.

سادسا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة

الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (22) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الثقة والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المشاركة الدولية في مجالات الدافعية وكانت لصالح متوسط المشارك دوليا، وفي مجال ضبط القلق وكانت لصالح متوسط غير المشارك دوليا، وفي مجال ظهور الفريق وكانت لصالح متوسط المشارك دوليا، ومثل هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات كل من ((القدومي، 2006)، و(حتاملة وآخرين، 2011)، و(Mohammadzadeh & Saadi, 2014)، و(Soltani & et al, 2013)، و(Pashabadi & et al, 2011)) والتي أظهرت أن لاعبي الكرة الطائرة الدوليين يمتازون بارتفاع

في مستوى المهارات النفسية والعقلية ومنها الدافعية والتركيز والثقة بالنفس والقلق وظهور الفريق، ويعزو الباحث أن سبب الفروق في متوسط الدافعية وظهور الفريق وارتفاع مستوى القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين دولياً يعود إلى الزيادة في العبء البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفة والواجبات والمسؤوليات الواقعة على كاهل اللاعب والمراد منه تحقيقها وذلك من أجل تحقيق الفوز والانجاز، وأكد على ذلك (علاوي، 1992) بأن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. كما أكد على ذلك (خميس، 2008) بأن دافعية الانجاز تعمل على حث اللاعب على أن يكون متقدماً ومتميزاً بين أقرانه في الفريق، إذ أن حاجة اللاعب للانجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي، ويتفق هذا مع (عنان، 1995) في إشارته إلى أن دافع الفوز والنجاح يكون أقوى من دافع الخوف من الفشل عند اللاعب. كما أشار (علاوي، 1992) وماتيفيف (167: 1980: Matveyev) إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي، ثم الإعداد المهاري، ثم الإعداد الخططي، وأخيراً الإعداد النفسي، علمًا بأن لاعبي المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات، والعامل الحاسم في ذلك هو العامل النفسي الذي يكون متوفرًا بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر التي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل.

ثانيا: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة، ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:-

- إن المهارات النفسية تلعب دورا مهما وتؤثر بشكل رئيسي في أداء لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية فقد كان المستوى عاليا على الدرجة الكلية للمقياس ومجالات الدافعية والاستعداد النفسي وظهور الفريق، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (70.76%)، وكان متوسطا على مجالات الثقة وضبط القلق وتركيز الانتباه، وكان أعلى مستوى لمجال ظهور الفريق (77.70%)، وأقل مستوى لمجال الثقة (65.27%).

- امتاز لاعبو الدرجة الممتازة بأنهم يتمتعون في مستوى كلي للمهارات النفسية ودافعية وثقة بالنفس وظهور للفريق أفضل من لاعبي الدرجة الأولى والثانية، بينما لا يوجد تأثير لدرجة النادي في مجالات ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه.

- يعد عنصر الخبرة عنصرا مهما لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية وما له من تأثير في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه عند اللاعبين أصحاب الخبرة الطويلة مقارنة مع أصحاب الخبرة المتوسطة والقصيرة، كما أن الخبرة في اللعب لم يكن لها تأثير في مجالات الدافعية والثقة والاستعداد النفسي وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية.

- لم يكن هنالك تأثير للمؤهل العلمي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه ومستوى المهارات النفسية الكلي.

- إن المهمة الرئيسية في الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية لم يكن لها تأثير في جميع مجالات الدراسة وهي الدافعية والثقة وضبط القلق والاستعداد النفسي وظهور الفريق وتركيز الانتباه ومستوى المهارات النفسية الكلي.

- إن المشاركة الدولية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان لها تأثير في اللاعبين المشاركين دوليا في مجالات الدافعية وظهور الفريق مقارنة مع اللاعبين غير المشاركين دوليا، إضافة إلى تأثيرها في اللاعبين غير المشاركين دوليا في مجال ضبط القلق مقارنة مع اللاعبين المشاركين دوليا، في حين لم يكن لها تأثير في مجالات الثقة والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه و المستوى الكلي للمهارات النفسية.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة، والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تطوير لعبة الكرة الطائرة في الضفة الغربية من اتحاد للكرة الطائرة وأندية رياضية ومدربين وأخصائيين نفسيين في المجال الرياضي وأكاديميين في الجامعات الفلسطينية والعربية.

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع برامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة لتنمية المهارات النفسية الخاصة بالكرة الطائرة للمراحل العمرية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة.

- بناء مقياس شامل لجميع المهارات النفسية والعقلية خاص بلاعبي الكرة الطائرة الفلسطينية.

- ضرورة وجود أخصائي نفسي يعمل جنباً إلى جنب مع المدرب في إعداد الخطة التدريبية الشاملة من أجل تطوير اللاعب في كامل الإعدادات البدنية والمهارية والخطية والمعرفية والنفسية وهذا يؤدي إلى تحسين الأداء وتحقيق الانجاز الرياضي.

- الاهتمام من قبل المعنيين القائمين على مختلف الألعاب الرياضية سواء أكانوا مدربين أو مربين أو أكاديميين بالجامعات الفلسطينية بإجراء العديد من الدراسات في نفس الموضوع مراعين متغيرات العمر والجنس والخبرة والمؤهل العلمي ومهمة اللاعب بالفريق ونوع اللعبة والمشاركة الدولية والاحتراف.

- ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية عند انتقاء الموهوبين في مختلف الألعاب الرياضية.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو جادو، صالح.(2000). علم النفس التربوي. عمان: دار المسرة للتوزيع والنشر، ط2، الأردن.
- أبو عبيدة، محمد السيد.(2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفية، مصر: 263.
- الأطرش، محمود.(2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 22(5): 1626 - 1652.
- باهي، مصطفى حسين وآخرون.(1995). العمليات العقلية العلمية (نظريات - تحليلات - تطبيقات). القاهرة: الأحمدي للنشر، مصر: 18.
- بني هاني، زين العابدين.(2011). الظهور الجماعي ومستوى الانجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن. مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2 (27): 82.
- ثامر، محسن.(1990). الإعداد النفسي بكرة القدم. دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد.
- حاملة، محمود عايد، وآخرون.(2011). المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. دراسات، العلوم التربوية، 38 (1): 2232-2251.
- الحريري، يحي محمد.(2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية و تحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (56) جامعة الإسكندرية، مصر.

- الحلو، محمد.(2001). علم النفس التربوي - نظرة معاصرة. غزة: المقداد للطباعة، ط2: 61.
- حمارشة، علام.(2012). العلاقة بين مستوى الرضا الوظيفي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم بالصفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية: 19.
- حمودة، عربي وآخرون.(2011). علم النفس الرياضي. عمان: دار اليازة للنشر والتوزيع، الأردن: 85.
- خطابية، أكرم زكي.(1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن: 295.
- خميس، شيماء.(2008). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 1 (9)، العراق: 280.
- خير الله، سيد محمد، وممدوح عبد المنعم الكناني.(1996). سيكولوجية التعلم (بين النظرية والتطبيق). بيروت: دار النهضة العربية، لبنان: 178.
- الدفاعي، انتصار مزهر. (2004). أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ذيابات، محمد ناجح، وعيس، سهى أديب.(1997). دوافع ممارسة كرة القدم في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الأردن، 1 (24): 17.
- ذيب، ميرفت عاهد.(2007). تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- راتب، أسامة كامل.(1995). **علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي: 83.
- راتب، أسامة كامل.(1997). **علم نفس الرياضة**. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2، مصر.
- راتب، أسامة كامل.(2000). **الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر: 30.
- راتب، أسامة كامل.(2000). **تدريب المهارات النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- راتب، أسامة كامل.(2001). **علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي: ط3، مصر: 342.
- راجح، أحمد عزت.(1994). **أصول علم النفس**. القاهرة: دار المعارف، مصر: 196.
- رضوان، عصام الدين رجائي.(2005). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، **مجلة نظريات وتطبيقات**، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، 1 (58)، مصر.
- الزبيدي، محمد خالد.(2011). أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، العراق، الموصل.
- زبير، عماد.(2000). **محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم**. كلية التربية الرياضية، بغداد.
- زكي، أسماء يحيى.(2010). بناء مقياس المهارات النفسية للاعبات الجمباز. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- الزيات، فتحي.(1998). **الأسس البايولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (سلسلة علم النفس المعرفي)**. المنصورة: دار الوفاء، مصر: 95 .

- زيدان، بن علي، وخالدي عبد الملك.(2012). دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة (من وجهة نظر التلاميذ). جامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: 10.
- زيدان، مصطفى.(1990). النمو النفسي للطفل والمراهق. جدة: دار الشروق، ط3: 55.
- زيدي، عبد الباسط ، وبوقطيط علي، وبلعباس محمد .(2012). أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة في الثانويات (15 - 18 سنة) - دراسة ميدانية في مقاطعة الحجيرة بولاية ورقلة. جامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: 21.
- سالم، عبد الله. (2008). تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على سعيد، نزار سعيد.(2011). المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي. مجلة علوم الرياضة، 2(4): 224.
- سكر، ناهد راسن.(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. عمان: الدار العلمية للدولة والنشر والتوزيع، الأردن: 72.
- السواري، عمر محمد.(1996). الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب. بيروت.
- شتيوي، ثابت.(2012). السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، غزة: 457 - 521.
- شعبان، إبراهيم، بدر الدين، طارق.(2001). العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة. نظريات وتطبيقات، 1 (42)، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- شمعون، محمد العربي.(1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- شمعون، محمد العربي.(2001).التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي: 257.
- صليبا، جميل.(1984). علم النفس. بيروت: دار الكتاب اللبناني، ط3، لبنان: 466.
- الصوفي، عبد الله.(2000). معجم التقنيات التربوية. عمان: دار المسرة للتوزيع والنشر، ط2، الأردن.
- الطالب، نزار، وكامل لويس.(1980). علم النفس الرياضي. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: 249.
- الطالب، نزار، وكامل لويس.(2000). علم النفس الرياضي. دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ط2، العراق.
- عباس، رابحة.(2011). نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية. مجلة علوم الرياضة، 1(4): 239.
- عبد الحفيظ، إخلاص، وباهي، مصطفى.(2001). الاجتماع الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر.
- عبد الخالق، احمد محمد.(1990). أسس علم النفس. القاهرة: دار المعرفة الجامعية، مصر.
- عبد الخالق، احمد.(1993). استخبارات الشخصية. الإسكندرية: دار المعرفة، ط 2، مصر: 24.
- عبد الرحمن، عدس، ومحي الدين توك.(2005). المدخل إلى علم النفس. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط6: 448.
- عرب، محمد جسام، وكاظم، موسى جواد.(2001). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين علاوي، محمد حسن.(1992). سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة: دار المعارف، ط7: 399.

- علاوي، محمد حسن.(1997). علم النفس المدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، مصر .
- علاوي، محمد حسن.(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط2، مصر: 379.
- علاوي، محمد حسن.(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- علاوي، محمد حسن.(1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر: 543.
- علاوي، محمد حسن.(2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر: 193، 178.
- علاوي، محمد حسن.(2004). مدخل في علم النفس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط 4، مصر: 379.
- علاوي، محمد حسن.(2006). مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر، ط 5 مصر: 211.
- علاوي، محمد حسن، ومحمد نصر الدين رضوان.(1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر: 634.
- العمر، بدر.(2000). علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دول الكويت. مجلة مركز البحوث، 9 (17) : ص 79 - 104.
- عنان، محمد حسن.(2006). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط5، مصر: 211.
- عنان، محمود عبد الفتاح.(1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر: 684.

- العناني، حنان.(2008). **علم النفس التربوي**. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن: 130.
- عويس، خير الدين علي.(1993). مقياس الظهور للفرق الرياضية. **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية**، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1 (7): 76.
- فريد، هند سعيد.(2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف. **مجلة علوم وفنون الرياضة**، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 5 (2)، مصر.
- فوزي، احمد أمين.(1993). **مبادئ علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- فوزي، احمد أمين.(2003). **مبادئ علم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر، ط2: 162.
- فوزي، احمد أمين.(2006). **مبادئ علم النفس الرياضي _ المفاهيم والتطبيقات**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر: 84.
- القدومي، عبد الناصر.(2006). دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم. **دراسات العلوم التربوية**، 33(2): 349.
- القدومي، عبد الناصر، والشكعة علي.(1999). مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. **بحث المؤتمر العربي الأول لكليات ومعاهد التربية الرياضية**، عمان، الأردن.
- الكاتب، عقيل.(1987). **الكرة الطائرة، التكنيك والتكتيك الفردي**. بغداد: مطبعة التعليم العالي، العراق.
- كاشف، محمد عزت.(1991). **الإعداد النفسي الرياضي**. القاهرة: دار فكر العربي، مصر: 42. المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة. **مجلة كلية التربية الرياضية**، العدد 1، مطبعة ديالى، بعقوبة: 35.

- محجوب، وجيه.(1989). **علم الحركة والتعلم الحركي**. بغداد: بيت الحكمة، العراق: 27.
- محمد، حسام.(2007). فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على مستوى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- محمود، نبيلة أحمد.(2003). المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد.
- مرقس، أميرة حنة.(1994). بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: 15.
- مولود، كنيوة.(2008). دوافع ممارسة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري - قسنطينة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر: 37.
- نبيل، السمالوطي، ومحمد توفيق.(1986). **الإسلام وقضايا علم النفس الحديث**. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية: 106.
- نشواتي، عبد المجيد.(1987). **علم النفس التربوي**. عمان: دار الفرقان ، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Anshel, M. H.,(2003). **Sport Psychology: From Theory to Practice**. San Francisco: Benjamin Cummings, 4th ed..
- Anshel, M. H., Fredson, P., Hamil, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. A.(1991). Dictionary of sport and exercise sciences. **Champaign, IL: Human Kinetics**.
- Anshell, M.(1990). **Sport Psychology**. Scottsdale: Gorsuch Scarisbrick.
- Bandura, A.(1997). **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. Englewood Cliffs: W.H.Freeman and Company.

- Booras. M.(2001). **The relationship of mental skills to performance on tennis accuracy task under fatigued & non – fatigued condition.** morgantown , weste dncation.
- Boostani, Mohammad Hassan & et al.,(2012). A Comparison of some Psychological Skills among Elite Karate Male Athletes in the National Team Senior of Iran Dispatch to Asian Karate Championship in China (2011). **Annals of Biological Research**,1(10): 4942-4946.
- Carron, A.,(1989). **Group's Dynamics in Sport.** London: Spodyn.
- Cashmore, E.,(2002). **Sport Psychology: The Key Concepts.** New York: Routledge.
- Catalin, Clocan & Fleancu, Leonard.(2010). Study In The Characteristics of Attention in Volleyball. **Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science, Movement and healthy., 2:** 443- 448.
- Chu, Chang-Yong, Jung-Huei Lin & Tsung-Min Hung.(2010). A Study on Table Tennis Players' Psychological Skills, Sport Injuries, and Tournament Satisfaction at the 49th World Championship. **International Journal of Table Tennis Sciences**, No.6.
- Clark, Rebecca A.; Sachs, Michael L.(1991). Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes. **The Sport Psychologist**, 5 (4): 392-398.
- Cox, R. H. (2002). **Sport psychology: Concepts and applications.** New York: McGraw Hill. 5th Ed.

- Dohney.(1993). Mental practice and alternative approach to teaching motor skills. [J Nurs Educ](#), 32(6): 260 – 4.
- Esfahani, N. & Soflu, G. H. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. **World Journal of Sport Sciences**, 3(4), 237-242.
- Filaire, E, Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G.(2001). Psycho physiological stress in judo athletes during competitions. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, 41(2), 263–268.
- Gould, D., & Krane, V.(1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future direction. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. **Champaign, Illinois; Human Kinetics**. 119-141.
- Kimiecik , J.C., & Stein G.L.(2002). Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns. **Journal applied sport psychology**, 4: 140.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. **The Sport Psychologist**, 1, 181-199.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D,.(1990). Competitive anxiety in sport. **United States of America: Human Kinetics Publisher**: 6-9.
- Matveyev, L.(1980). **Fundamentals of Sports Training**. Progress Publishers, Moscow.
- McCullagh, Penny.(2005). **Sport and Exercise Psychology Lecture**. Cal State University East Bay. 10/27.

- Mellalieu, Stephen & Sheldon Hanton.(2006). Psychological skill usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. **Journal of Sports Science and Medicine**, **5**: 415-423.
- Mohammadzadeh, Hassan & Saadi, Sami.(2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. **Annals of Applied Sport Science**, **2 (1)**: 31-36.
- Nandal, Manoj.(2014). A comparative study of self-confidence among Hockey and Volleyball Players. **Global International Research Thoughts (GIRT)**. ISSN : 2347- 8861.
- Pashabadi, Ali & et al.(2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, **1 (30)**: 1538–1540.
- Philip chalk R.P.(1995). **Invention to social psychology**. Harcourt Brace & Company, New York: 162.
- Salehian, Hamid & et al.,(2014). The comparison of mental skills of elite and non-elite boys individual athletics in region 13 of Islamic Azad University. **International Journal of Sport Studies**. **4 (1)**: 32-36.
- Saliva R.E.(1986). **Educational psychology theory in to practice**. New jersey prentice hall, inc.
- Singh, C. & Jaspal, S.(2014). Mental Skills between High and Low Performing Volleyball Players: An Analysis. **Research Journal of Physical Education Sciences**, **2 (5)**: 5-7.

- Singer, C.(1980). **Motor learning and human performance**. Macmillan publishing co, New York, Third Edition.
- Smith, R.E.(1999). Generalization effects in coping skills training. **Journal of sport & exercise psychology**, 12: 189.
- Soltani, Hossein, Surender, Reddy & Zahra, Hojati.(2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. **Advances in Environmental Biology**, 7(2): 283-287.
- Sternberg , R.(2003). **Cognitive Psychology** . Thomson - Wadsworth , Australia, 3rd Edition.
- Tournier , Jet Pon chon.(1977). **Manuel des sciences économiques**. Ethu, Mai Nes Bailliere, Paris: 22.
- Vallerand & et al.(1995). Developpement et validation d'une mesure de motivation , ininternational. **Journal of sport psychology**.
- Vallerand, et Thill.(1993). **Introduction a la psychology de la motivation**. Canada , ed M-Etudes vivantes: 183.
- Vealey, R. S.(1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology**, 8 (21): 246.
- Vealey, R., Hayashi, S., Holman, M. and Peter, G.(1998). Sources of sport – confidence: conceptualization and instrument development. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 20: 54-80.
- Weinberg, Robert.(2008). Does imagery work effect on performance and mental skills. **Journal of imagery research in sport and physical activity**,3 (1), article.

- Wiggins, M. S.(1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, 10: 201–211.
- William, E, Warren.(1983). **Coaching and motivation a practical guide to maximum athletic performance**. New jersey prentice hall, inc.
- Yang, G.(1995). An investigation of relationship among self-confidence, self efficacy, **Competitive Anxiety and Sport Performance**, Dissertation Abstracts International, A (56): 138.

الملاحق

ملحق رقم (1): مقياس مهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

اللاعبون المحترمون،

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى تحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا من جامعة النجاح الوطنية، في ضوء ذلك يرجى تعبئة الاستبانة وفقاً لما ينطبق عليك، علماً بأن البيانات التي تم جمعها لغرض البحث العلمي فقط.

شاكرًا حسن تعاونكم

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية

يرجى وضع إشارة (X) وفقاً لما ينطبق عليك:

- 1- درجة النادي: ممتازة () أولى () ثانية ()
- 2- الخبرة في اللعب: 5 سنوات فأقل () 6-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()
- 3- المؤهل العلمي: ثانوية عامة فأقل () دبلوم متوسط () بكالوريوس فأعلى ()
- 4- المهمة الرئيسية في الفريق: مهاجم () صد () معد () ليبرو ()
- 5- المشاركة الدولية: مشارك دولياً () غير مشارك دولياً ()

ثانياً: المقياس:

يتكون المقياس من ستة مجالات يرجى وضع إشارة (x) وفقاً لما ينطبق عليك:

1- مجال الدافعية

الرقم	الفقرات	المستوى				
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	اتصف بقدر عال من الدافعية للإنجاز الرياضي.					
2	أفقد أحياناً الدافعية للقيام بالتدريب					
3	يعد الفوز مهما بالنسبة لي.					
4	في الوقت الحالي ، تعد الكرة الطائرة أهم شيء في حياتي					
5	أعتبر الكرة الطائرة كل حياتي					
6	أود التدريب بشكل مكثف من أجل أن أكون الأفضل في لعبة الكرة الطائرة.					
7	أود أن أخرج أقصى ما عندي أثناء اللعب.					
8	أود النجاح في لعبة الكرة الطائرة.					

2- مجال الثقة

الرقم	الفقرات	المستوى				
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	في معظم المنافسات ، اشعر بالثقة في أنني سوف أقوم بأداء جيد					
2	نقل ثقتي بنفسي لأبسط موقف					
3	أن تعرضي للإصابة أو التدريب السيئ يقلل ثقتي بنفسي					
4	لدي شكوك متكررة حول قدراتي الرياضية					
5	عندما يكون أدائي ضعيفاً تتخفف ثقتي بسرعة					
6	أحافظ على ثقتي بنفسي حتى لو كان بعض أدائي ضعيفاً					
7	تفاوتت ثقتي بنفسي بشكل كبير					
8	أؤمن بقدراتي وبنفسي					

3- مجال ضبط القلق

المستوى					الفقرات	الرقم
منخفض جدا	منخفض	متوسط	عالي	عالي جدا		
					شعوري بالتوتر قبل المنافسة يكون أعلى منه خلال المنافسة	1
					أشعر بالذعر خلال الخمسة دقائق الأولى قبل البدء في المنافسة	2
					أبذل طاقة كبيرة في محاولة الحفاظ على هدوئي قبل المنافسة	3
					أشعر بالتوتر بسبب بدء المنافسة	4
					أشعر بالتوتر والقلق عندما تكون المنافسة في أماكن غريبة علي	5
					قبل اللقاء أشعر بالقلق إذا ما كان أدائي صحيحاً	6
					قبل اللقاءات المهمة ، أشعر بالقلق الشديد.	7

4- مجال الاستعداد النفسي

المستوى					الفقرات	الرقم
منخفض جدا	منخفض	متوسط	عالي	عالي جدا		
					أحلم بالمنافسة أحياناً	1
					غالباً ما أقوم بمراجعة خطوات الأداء في ذهني قبل بدء المنافسة	2
					عندما أكرر الأداء في ذهني أرى نفسي بأني أؤديه كمن يشاهده على فلم فيديو	3
					عندما أتحضر للأداء ، أتخيل ذلك عبر عضلاتي	4
					عندما أغلق عيني ، أشعر بعضلاتي	5
					أحضر للقاء عبر أعداد صورة ذهنية لأدائي	6

5- مجال ظهور الفريق

الرقم	الفقرات	المستوى			
		عالي جدا	عالي	متوسط	منخفض جدا
1	أشعر بالضيق عندما يؤدي أحد أعضاء الفريق أداءً ضعيفاً				
2	أركز على أدائي الذاتي وليس على أداء أعضاء الفريق				
3	اعتقد بأن روح الفريق تعد هامة				
4	عندما يخسر فريقني أشعر بالضيق بغض النظر عن أدائي الجيد كفرد في الفريق				
5	أعتقد بأن أداء الفريق أهم من أدائي الفردي				
6	أشعر بالغضب عندما لا يقدم فريقني أفضل ما لديه				
7	أرى بأنه يجب استبدالي في حال أثر أدائي سلباً على أداء الفريق				

6- مجال تركيز الانتباه

الرقم	الفقرات	المستوى			
		عالي جدا	عالي	متوسط	منخفض جدا
1	أجد صعوبة في التركيز خلال المنافسة				
2	أشعر بفترات يكون فيها أدائي أفضل من العادة				
3	أفقد القدرة على التركيز عندما ينخفض أدائي ويصبح ضعيفاً				
4	خلال أدائي يتم التعليق على من قبل الجمهور المحيط بي				
5	في البداية أعاني من الصعوبة في نسيان ما كنت أقوم به قبل المنافسة				
6	يفقدني المحيطين بي قدرتي على التركيز خلال المنافسة				
7	أجد صعوبة في التركيز في المنافسات السهلة مقارنة في الصعبة				

ملحق رقم (2): محكمي المقياس

أولاً: نص الكتاب الموجه إلى المحكم:

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور/.....المحترم

الموضوع: تحكيم مقياس المهارات النفسية

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى تحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، في ضوء ذلك يرجى تحكيم المقياس وفقاً لما تراه مناسباً. علماً بأن المقياس عالمياً وصادقاً وثابتاً.

شاكراً حسن تعاونكم

الباحث

ثانيا: قائمة بأسماء المحكمين والخبراء:

الرقم	اسم المحكم	مكان العمل
1	أ.د. عماد صالح عبد الحق	رئيس قسم التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية
2	د. وليد خنفر	رئيس قسم التربية الرياضية- الجامعة العربية الأمريكية
3	د. بهجت أبو طامع	قسم التربية الرياضية-جامعة فلسطين التقنية/طولكرم
4	د. جمال شاكر	قسم التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية
5	د. فيس نعيرات	قسم التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية
6	د. ثابت شتيوي	قسم التربية الرياضية-جامعة فلسطين التقنية/طولكرم
7	د. جمال أبو بشارة	قسم التربية الرياضية-جامعة فلسطين التقنية/طولكرم
8	د. علاء عامر	قسم التربية الرياضية-جامعة فلسطين التقنية/طولكرم
9	أ. محمد عبدالرحيم قدومي	قسم التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية
10	أ. علي عبد الرحيم قدومي	معلم تربية رياضية- مدرسة السلام الثانوية

ثالثا: فريق العمل لجمع البيانات:

الرقم	اسم اللاعب	النادي الرياضي
1	علي قدومي	نادي شباب جيوس
2	رافي عصفور	نادي شباب سنجل
3	نزار كتانه	نادي شباب النزلة الشرقية
4	أيمن عودة	نادي كفر تلت
5	خلف يامين	نادي القوات المسلحة
6	راني عصفور	نادي شباب عزون
7	شادي الشويكي	نادي شباب جينصافوط

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**"Level of Psychological Skills amongst Volleyball
Players in The West Bank-Palestine"**

Prepared by
Hussein Mohammad Hussein yousef

Supervisor
Prof. Abdelnaser Qdumi

*This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine*

2015

"Level of Psychological Skills amongst Volleyball Players in The West Bank-Palestine"

**Prepared by
Hussein Mohammad Hussein yousef
Supervisor
Prof. Abdel Naser Qadumi**

The purpose of this study was to investigate the level of psychological skills amongst volleyball players in the west bank-Palestine. In addition, to determine the differences in the level of psychological skills according to degree of club, experience in playing, qualification, the main task of the team, and international participations variables amongst players. The random sample consisted of (113) players of volleyball players in the West Bank from prime, first & second club degrees. The researcher carried out the scale of (Mahoney.1987)for psychological skills to determine the psychological level of skills .

The results of the study revealed the following:

- The psychological skills of volleyball players in the West Bank was high on the total score of the scale, motivation, psychological Preparation & team emphasis, where the percentage of response on the total score was (70.76%), team emphasis was the highest level (77.70 %) and confidence was the lowest level (65.27%).
- No statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & club degree in variables anxiety control, psychological Preparation & concentration.
- There were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West

Bank & club degree in variables motivation, confidence, team emphasis & total score of scale in favor of the prime degree.

-No statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & experience in playing in variables motivation, confidence, psychological Preparation, team emphasis & the total score of scale.

- There were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & experience in variables anxiety control & concentration in favor of the long experience players.

-No statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & qualification in all study dependant variables.

-No statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & club the main task of the team in all study dependant variables.

-No statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West Bank & international participation in variables confidence, psychological Preparation, concentration& the total score of scale.

- There were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha = 0.05$) between the psychological skills of volleyball players in the West

Bank & international participation in variables motivation in favor of & international Participants, anxiety control in favor of non international Participants and team emphasis in favor of & international Participants.

Based on the results of the study, the researcher recommended to generalize these results to design scale of Psychological Skills for volleyball players in Palestine.

Key words: Psychological Skills, Volleyball ,Palestine.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.