

مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبين كرة الطائرة بالدوري الممتاز

* أ/ نمر عدوان نمر عدوان

مقدمة

لقد باتت الألعاب الرياضية تتميز بالخصوصية التنافسية ، حيث ان الكرة الطائرة احدى الألعاب التي تتميز بالاداء الحركي المتغير وتتطلب قدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة بالإضافة الى انها تزخر بالعديد من المواقف و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها و التي من شأنها ان يؤثر في الأداء المهاري و الخططي للاعب من ثم في نتيجة المباراة.(القدومي،2006).

وهذا ما أشار اليه علاوي ورضوان(1987) الى ان البعض يرى أن مهارات الكرة الطائرة سهلة التنفيذ إلا ان هذا المفهوم خاطئ كونها تطلب جهدا كبيرا لإتقانها نتيجة ما يفرضه قانون اللعبة من حيث صغر الملعب وقصر فترة لمس الكرة فعند النظر الى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة نجدها تتطلب خصائص نفسية معينة تعزز مدى إمكانية اللاعب في تقدير ذاته. فالإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة اثر كبير في درجة أدائه للمهارات الأساسية لاسيما أن مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل بينها لتداخلها ولتكمال احداها الأخرى، فعن طريقها تنفذ الخطط الدفاعية والهجومية الموضوعه ، فضلا عن ذلك فإن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة افراده أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه اثناء اللعب.(خطابية،1996)

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من اهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب ،حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب الى اعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة افضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذلك في افضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في احسن حالة حيث اصبح الاعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات واصبح ابطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك اصبح التنافس الان للوصول باللاعب من جانب الاعداد النفسي الى افضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل

* باحث دكتوراة بقسم التربية الرياضية - كلية الدراسات العليا - جامعة النجاح الوطنية.

التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. (الزمالي، 2020)

وهذا ما اكدت عليه عودة (2015) ان الفرق اذا أصبحت ذات مستوى متقارب في نواحي الاعداد البدني والمهاري والخططي يكون الاعداد النفسي هو الحد الفاصل بين الفرق التي تستثمر نواحي الاعداد المختلفة بشكل صحيح .

وأشار راتب (2000) الى ان المهارات النفسية مهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات لرياضية، لذلك يعتقد الباحثون ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع اهداف، تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة وذهب خبراء التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي الى أبعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم الفائقة لمختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية (كالخوف والقلق) والرضا عن العمل او الدور وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، كما ان لكل ظاهره من الظواهر اعلاه تقسيماتها وتفرعاتها التي درست بإسهاب، فالقلق الذي يكون ميسراً في بعض الأحيان يؤدي في أحيان أخرى عندما يكون (معسراً) الى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء. (علاوي، 2004)

ويعد القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذو حدين بالنسبة للاعبين، فقد يكون له قوة دافعة إيجابية او قد تكون له قوة دافعية سلبية أي ان التأثير الإيجابي للقلق قد يدفع اللاعب لمواجهة ظروف المنافسة والاستفادة من نتائج التدريب واستخدام المهارات والفنيات والتقنيات في استراتيجية دافعية إيجابية. (علاوي، 1998) ومارتنز واخرون (Martens&etal.1990) وويجينز (Wiggins.1998).

حيث وقد أشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي " الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. (علاوي، 1998)

ويحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي، 2004) وقد يختلف القلق النفسي من لاعب الى اخر وهذا ما اكد عليه الأطرش (2017) وزان عمر (2016) ان حالة القلق قبل المنافسة الرياضية تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر، وتختلف من رياضة الى اخرى.

ويشير فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

ويشير العربي (1996) إلى أن اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الاستثارة قبل المنافسة بوقت طويل ، فيجب الاشتراك في بعض الأنشطة التي تسمح بالجانب البدني للتخلص من التوتر غير المرغوب هذا إلى جانب الأنشطة الترويحية مثل تنس الطاولة والسباحة والمشي. وقد تكون القراءة أو الكتابة ومشاهدة التلفزيون من العوامل التي تساهم في خفض التوتر ويرى الباحثون ان كل لاعب في الدوري الفلسطيني لديه مستويات معينة من القلق تختلف من لاعب الى اخر، وتؤثر هذه الانفعالات اما بشكل إيجابي أو بشكل سلبي على أداء اللاعب الذي سينعكس على أداء الفريق كون لعبة كرة الطائرة هي من الألعاب التنافسية الجماعية ، ولهذا يحاول الباحثون التعرف الى مستوى القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز.

مشكلة الدراسة:

تواجه معظم الاندية عند المشاركة في اللقاءات وبطولات الدوري الفلسطيني الممتاز العديد من التحديات والضغوط النفسية ، كون مستويات الأندية والاعبين في الدوري الفلسطيني الممتاز متقاربة لذا لا بد للأندية البدء بالالتفات الى جوانب النفسية للاعبين والتي تكون بمثابة العامل الفاصل في نتائج الفريق. وهذا ما اكدت عليه عودة (2015) حيث ان الفرق اذا أصبحت ذات مستوى متقارب في نواحي الاعداد البدني والمهاري والخططي يكون الاعداد النفسي هو الحد الفاصل بين الفرق التي تستثمر نواحي الاعداد المختلفة بشكل صحيح.

وتعد الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب سرعة في الأداء و استجابة سريعة مع الظروف المتغيرة في المباراة وضغوطاتها النفسية ويعد مستوى الاعداد النفسي للاعبين احد اسباب فوز او خسارة فريق على اخر في الدوري الفلسطيني الممتاز وهذا ما أشار اليه القدومي(2006) ان الكرة الطائرة احدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب قدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة بالإضافة الى انها تزخر بالعديد من المواقف و الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها و التي من شأنها ان يؤثر في الأداء المهاري و الخططي للاعب من ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات التنافسية و السمات الدافعية للاعبين الكرة الاثرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهاري . فالقلق النفسي يؤثر على مستوى اداء اللاعبين فشعور اللاعبين بخوف والتوتر قد يتسبب في الخسارة امام الفريق المنافس حيث ان التنافس يزيد من متطلبات العمل والعبء، والجهد المطلوب إنجازه من اللاعب ويذكر ديفيد فونتانا(1993) بهذا الصدد ان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي والنتيجة عن المواقف المتعدد يمكن ان تتخذ مستويين المستوى الأول ايجابي يسهم في تحفيز وتنشيط اللعب والثاني يكون بالمستوى السلبي والمتمثل بالضغوط النفسية والانفعال والقلق مما يؤدي الى حالة من الصراع النفسي لعدم القدرة على التوافق بين متطلبات العمل المطلوب منه وما يستطيع ببذله من جهد لانجاز . ولهذا ارتأى الباحثون دراسة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

1.دراسة (بني سعيد، وآخرون،2019) هدفت التعرف إلى أثر مستوى قلق ما قبل المنافسة على الأخطاء المباشرة التي يرتكبها اللاعبون الأردنيون في كرة الطاولة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (75) لاعباً من لاعبي الأردن في تنس الطاولة جميعهم من الذكور ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية ، ولقياس اثر مستوى قلق ما قبل المنافسة لدى عينة الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس (sport competition anxiety test(SCAT) من تصميم العالم (Martens et al,(1990) وبعد تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات (قلق مرتفع ، قلق متوسط ، قلق منخفض) وقد تكونت كل مجموعة من (25) لاعباً تم متابعة

مبارياتهم ورصد الأخطاء المباشرة للثلاث أشواط الأولى من كل مباراة ،وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأخطاء المباشرة كانت لدى اللاعبين الذين لديهم قلق مرتفع أو قلق منخفض أكثر منها لدى اللاعبين الذين لديهم قلق متوسط .

2.دراسة (الضمور و اخرون ،2018) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى قلق المنافسة ودافعية الإنجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم، والتعرف كذلك إلى العلاقة بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز تبعا لمتغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، وخبرة اللعب). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (237) لاعبا موزعين على (12) فريقا. واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، ومعادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار أقل فرق معنوي، ومعامل ارتباط بيرسون) لاستخراج النتائج. وأظهرت النتائج أن مستوى قلق المنافسة ودافعية الإنجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم كان متوسطا، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة لإحصائية عند مستوي الدلالة ($a \leq 0.05$) تبعا لمتغيرات العمر والمؤهل العلمي في مستوى قلق المنافسة، بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى قلق المنافسة تبعا لمتغير خبرة اللعب حيث كانت لصالح ذوي خبرة اللعب (أقل من 3 سنوات). كما أظهرت الدراسة بأنه يوجد علاقة ما بين مستوى قلق المنافسة ودافعية الإنجاز. وأوصت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها: عقد ورش عمل لبيان أهمية خفض مستوى قلق المنافسة لدي لاعبي دوري المناصير لمحترفي كرة القدم

3.دراسة (الأطرش ،2017) هدفت إلى التعرف على مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة على مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، ولتحقيق هدف الدراسة تم إعداد الاستبانة والتأكد من صدقها، ومعامل ثباتها، وبعد عملية جمع البيانات، تم ترميزها وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (61) من لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، يتضح من نتائج الدراسة أن مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي

كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني كانت بدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهات نظرهم تعزى لمتغيرات مكان السكن، مركز اللعب، الخبرة، اللاعب، ومن أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ضرورة العمل على تنمية مهارات ضبط النفس والتغلب على القلق لدى لاعبي كرة القدم، بغرض تعزيز القدرات النفسية لديهم، وإجراء مزيد من الدراسات بهدف التعرف على العلاقة بين مستويات القلق النفسي والاداء لدى اللاعبين.

4. دراسة (الحراملة ، 2016) هدفت إلى التعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم اللاعبون المشاركون في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم وعددهم (50) لاعب رياضي بمدرسة الأمير محمد بن فهد، وزارة التعليم، منطقة الهفوف، المملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث مقياس Rainer Martens لقياس سمة القلق التنافسي تعريب محمد حسن علاوي (1998م)، وهو يقيس قلق المنافسة الرياضي، وخلصت أهم النتائج إلى بلغ المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضية، وتراوحت المتوسطات الحسابية ل فقرات مقياس قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ما بين (2.24-2.74)، وتقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط، ومن أهم التوصيات، عمل برنامج التأهيل النفسي للاعبين الرياضيين لخفض القلق التنافسي الرياضي من خلال مراحل (قبل وأثناء وبعد) المنافسات الرياضية، ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفرق الرياضية المدرسية، الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية، استخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين.

5. أجرى (يوسف، 2015) هدفت التعرف الي مستوى المهارات النفسية لى 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 الطائرة في الضفة الغربية والذين يلعبون بالدرجة الممتازة الأولى و الثانية، 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 الى تحديد الفروق في المهارات النفسية تبع للمتغيرات المستقلة: درجة النادي، الخبرة في اللعب، المؤهل العلمي، المهمة الرئيسية في الفريق، المشاركة الدولية، وظهرت النتائج ان مستوى المهارات النفسية لدى لاعبين الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان عاليا كما وظهر النتائج عدم وجود فروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى الى متغير درجة النادي في مجالات ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى الى متغير درجة النادي في مجالات الدافعية والثقة وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية. كما تبين عدم وجود فروق مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى الى متغير الخبرة في اللعب في مجالات الدافعية والثقة والاستعداد النفسي وظهور الفريق والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير الخبرة في اللعب في مجالات ضبط القلق وتركيز الانتباه. كما اظهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى الى متغير المشاركة الدولية في مجالات الثقة والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما تبين وجود فروق في مجال ضبط القلق فقد كانت لصالح متوسط الغير مشارك دوليا.

6.دراسة (الدولات، وأخرون، 2012) هدفت التعرف إلى مستوى القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الإنجاز، أجريت الدراسة على (50) لاعباً ولاعبة من المسجلين في الاتحاد الأردني للريشة الطائرة، أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى القلق ومستوى الإنجاز، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين مستويات القلق للذكور والإناث ولصالح الذكور، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في مستوى القلق يعزى للعمر، والمؤهل العلمي، وصفة اللاعب (لاعب منتخب، لاعب نادي محلي) وتم اشتقاق مجموعة من التوصيات في ضوء النتائج.

الدراسات الأجنبية

7. دراسة اجري فونغ نغو (Vuong Ngo,2014) هدفت التعرف إلى العلاقة بين قلق ما قبل المنافسة والمتغيرات الكينماتيكية للإرسال على الارتفاع ، والإرسال المنخفض في تنس الطاولة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (9) لاعبين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال استبانة لقياس قلق ما قبل المنافسة وكذلك بعض التغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب) ، وأظهرت النتائج أن حركات اللاعب كانت أسرف عندما يكون لديه قلق مرتفع وأقل سرعة عندما يكون لديه قلق منخفض ، وأن أخطاء الإرسال عالي الارتفاع والمنخفض تزداد مع ارتفاع قلق من قبل المنافسة .

8. دراسة محمد زاده وسادي (MohammadZadeh &Sadi,20014) هدفت التعرف الى مقارنة بعض المهارات النفسية بين لاعبي الطائرة النخبة وغير النخبة في مدينة اوميا، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (60) لاعبا تم تقسيمها الى مجموعتين متساويتين من اللاعبين النخبة وغير النخبة ، وتم اختيارها بالطريقة العمدية ، واستخدم، الباحث مقاييس المهارات النفسية التي تم تصميمه في معهد الرياضة الجنوبي في استراليا. وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متوسطات المهارات النفسية بين اللاعبين النخبة وغير نخبة لصالح متوسطات اللاعبين النخبة ، كما وظهرت نتائج الدراسة ان المهارات النفسية تلعب دورا مهما في الوصول الى قمة اللياقة البدنية والذهنية في الكرة الطائرة إضافة الى زيادة تركيز الانتباه والاستماع للمدربين.

9. دراسة بشابادي واخرون (Pashabadi & et al, 2011) هدفت هذه الدراسة التعرف الى المقارنة في المهارات العقلية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة . وتكونت عينة الدراسة من اللاعبين النخبة في (30 لاعبا و 30 لاعبة) و 030 طالبا و 24 طالبة يلعبون في المسابقات الجامعية . وظهرت النتائج الدراسة عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات اللاعبين ولاعبات النخبة في المهارات العقلية، ووجود فروق بين متوسطات اللاعبين ولاعبات النخبة وغير النخبة في المهارات النفسية لصالح اللاعبين واللاعبات النخبة

10. دراسة ميلاليو وشيلدون (Mellallieu & Sheldon , 2006) هدفت هذه الدراسة التعرف الى كثافة واتجاه اعراض القلق التنافسية والمهارات النفسية في استخدام اللاعبين في

اتحاد الرجبي من مختلف مستويات المهارة . وأجريت الدراسة على عينة قوامها (65 لاعبا من النخبة و 50 لاعبا من غير النخبة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك بتطبيق مقاييس قلق المنافسة و الثقة بالنفس و المهارات النفسية على العينة وظهرت نتائج الدراسة ان القلق كان منخفضا والثقة بالنفس والمهارة النفسية كانتا عاليتين لدى لاعبي الرجبي النخبة مقارنة بلاعبي الرجبي العادين الغير نخبة.

اهمية الدراسة:

تتبع اهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- تحديد مستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق الاهداف و النتائج المطلوبة و الوصول الى مستوى أداء افضل .
- توجيه اهتمام نحو الاهتمام بالاعداد النفسي من قبل المدربين الذين يهتمون بالاعداد البدني والخططي والمهاري ويهملون الاعداد النفسي في ظل المنافسة الشديدة و المتقاربة بين الفرق الرياضية
- تفيد الدراسة الحالية العاملين في مجال التدريب الرياضي بالتعرف على المشكلات التي تتعلق بمستويات القلق قبل المنافسة والعمل على معالجته بهدف تطوير أداء اللاعبين لتحقيق افضل الإنجازات.
- تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً الي متغيرات المشاركة الدولية، الخبرة في اللعب، تصنيف اللاعب ، مكان السكن

اهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز
2. الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة
3. الفروق في مستوى قلق المنافسة القبلي لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير المشاركة الدولية

4. الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير تصنيف اللاعب

5. الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير مكان السكن

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز ؟
2. ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة ؟
3. ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير المشاركة الدولية ؟
4. ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير صفة اللاعب ؟

مصطلحات الدراسة :

المنافسة الرياضية : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي ، 2002).

علم النفس الرياضي: هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف اشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من اجل العمل على تطويره والارتقاء به، وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضة التنافسية او التربوية او الترويحية (فوزي، 2013)

الاعداد النفسي الرياضي : هو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطاءه اثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده من النواحي البدنية والتكتيكية والتكتيكية

في نفسه وسلوكه الصفات التربوية وأخلاقية التي تساعده على ان يكون رياضيا جيدا ومواطننا صالحا. (عودة.2015)

قلق المنافسة الرياضية: الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب، 1997).

القلق: هو المشاعر غير سارة كالخشية والفرع والرهبنة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال و القلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب و الفرع، فافرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوما مصدر قلقه (عدس و توق، 2005)

حدود الدراسة :

الحد المكاني: مقرات وندية الكرة الطائرة في فلسطين.

الحد البشري: - أجريت الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز بكرة الطائرة.

الحد الزمني: - تم توزيع استبيانات الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2021/11/7 إلى 2021/11/11.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف وتساؤلات الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز والبالغ عددهم

(140) لاعبا، وذلك حسب سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة الطائرة للعام (2021)

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من (50) من لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية والذين

يلعبون بالدرجة الممتازة وعددها عشرة اندية (جيوس، عزون، النبي الياس، سنجل، جينصافوط

عصيرة القبلية، النزلة الشرقية، النزلة الغربية، القوات، واد رحال) وتم اختيارها بالطريقة العمدية-

العشوائية والجدول رقم (1)(2)(3) يوضح ذلك :

الجدول (1)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير المشاركة الدولية

النسبة المئوية %	التكرار	مركز اللعب
50%	25	مشارك
50%	25	غير مشارك
100%	50	المجموع

الجدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب مستوى اللاعب

النسبة المئوية %	التكرار	اللاعب
50%	25	اساسي
50%	25	احتياط
100%	50	المجموع

الجدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة في اللعب

النسبة المئوية %	التكرار	الخبرة
50%	25	5 سنوات فأقل
38%	19	6 - 10 سنوات
12%	6	أكثر من 10 سنوات
100%	50	المجموع

أداة الدراسة :

في ضوء اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات السابقة في مجال مستويات القلق النفسي قام الباحثون باستخدام مقياس الأطرش (2014) للمستويات القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين و الذي طوره عن دراسة كل (الأخضر وآخرون، 2013)، (بورنان، 2012)، (جابر، 2009)، (تيري وآخرون، 2001). وتشتمل أداة الدراسة على ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

الأول: ويتناول معلومات عامة حول المستجيب على الاستبانة :

الثاني: فقد خصص لقياس مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز، واستخدم الباحث مقياس ليكارت الخماسي، ومن اجل تفسير النتائج استخدمت الاوزان النسبية للمتوسطات وفق ما أشار اليه (العتيبي، 2013) وذلك من خلال تحديد

المدى بين اقصى درجة (5) وادنى درجة (1) والقسمة على اقصى درجة على النحو الاتي: (1-5)
 $(4 = (0.80 = 4/5) , (0.80 = 5 - 0.80 = 4.20)$
 وبذلك يكون التدرج للتفسير على النحو الاتي:

- من 1 إلى 1.80 (اقل من 36%) يمثل مستوى (ضعيف جدا)
- من 1.81 وحتى 2.60 (36%- اقل من 52%) يمثل مستوى (ضعيف).
- من 2.61 وحتى 3.40 (52% - اقل من 68%) يمثل مستوى (متوسط)
- من 3.41 وحتى 4.20 (68% - اقل من 84%) يمثل مستوى (عالي)
- من 4.21 وحتى 5.00 (أكبر من 84 %) يمثل مستوى (عالي جدا)

الصدق وثبات الأداة

الصدق

للتأكيد على صدق المقياس تم استخراج العلاقة بين المجالات الفقرات لمقياس مستوى القلق قبل المباراة، وذلك من خلال اجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (15) لاعب وكانت معاملات الاتساق الداخلي للارتباط بين المجالات والفقرات للمقياس كما في الجدول رقم(4)

الجدول (4)

معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الفقرات ومقياس مستوى القلق قبل المنافسة (ن=15)

الرقم	الفقرات	R	مستوى الدلالة sig	القرار
مستوى القلق				
1	أتناول بعض العقاقير المهدنة للتخفيف من حدة توترتي في المباراة	0.767**	0.001	تعتمد
2	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين.	0.862**	0.000	تعتمد
3	أحب أن أكون ناجحاً في لعبة كرة الطائرة ومميزاً وهذا يوترني كثيراً	0.815**	0.000	تعتمد
4	أخاف من اللعب أمام الخصم في بعض المباريات	0.793**	0.000	تعتمد
5	أخاف من الفشل في اللعب في بعض المباريات	0.708**	0.003	تعتمد
6	أذهب الى لعب كرة الطائرة من تلقاء نفسي	0.814***	0.000	تعتمد
7	أذهب الى لعب كرة الطائرة نتيجة دفع أهلي لي	0.765**	0.001	تعتمد
8	اشعر أن تدريب زملائي للمباراة أفضل من تدريبي	0.918***	0.000	تعتمد
9	اشعر ان تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية	0.541*	0.037	تعتمد
10	اشعر أن والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع في المباراة	0.601**	0.018	تعتمد
11	أعاني من الخوف من كرة الطائرة مما يؤثر على نتيجتي في المباراة	0.802**	0.000	تعتمد
12	أعاني من النسيان قبل موعد المباراة	0.881**	0.000	تعتمد
13	أعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة	0.812**	0.000	تعتمد
14	أعاني من ضعف الانتباه والتركيز في المباراة	0.918**	0.000	تعتمد
15	أعاني من ضغط وتوتر أثناء المباراة	0.688**	0.005	تعتمد

16	أعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة	0.824**	0.000	تعتمد
17	تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين	0.882**	0.000	تعتمد
18	تلعب التثناءات التي تقدم لي دوراً ايجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة	0.720**	0.002	تعتمد
19	ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة	0.815**	.002	تعتمد
20	ضغط الأهل يسبب لي التوتر في المباراة	0.616*	0.015	تعتمد
21	كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة	0.575*	0.025	تعتمد
22	لا اعرف ماذا سأفعل بعد اعتزالي كرة الطائرة	0.551*	0.033	تعتمد
23	وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب	0.751**	0.001	تعتمد
24	بضايقتني أنني سريع الاضطراب والارتباك في المباراة	0.779**	0.001	تعتمد

الثبات

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa) حيث وصل معامل الثبات الى (0.96) والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

معامل الثبات للمجالات الدراسة (ن=15)

مستوى القلق	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة	24	0.96

يتضح من الجدول (2) ان معاملات الثبات، التي حصلت عليها الدراسة، ودرجتها الكلية كبيرة مما يجعلها قابلة ومناسبة لأغراض البحث العلمي.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة :

- الخبرة وله ثلاث مستويات : 5سنوات فأقل، 6 – 10 سنوات ، اكثر من 10 سنوات
 - مكان السكن وله مستويان: مدينة ، قرية
 - المشاركة الدولية وله مستويان: مشارك ، غير مشارك
 - تصنيف اللاعب وله مستويان : أساسي ، احتياط
- المتغيرات التابعة : إجابة أفراد عينة الدراسة على الاستبيان.

المعالجات الإحصائية :

- من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة قامت الباحثة بتحليل النتائج باستخدام برنامج رزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية. (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:-
- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person correlation coeffcient).

- تم استخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa)
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاوزان النسبية مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز .
- تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) لتحديد الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً للمتغيرات المشاركة الدولية ، تصنيف اللاعب ، مكان السكن.
- تم استخدام اختبار (تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير سنوات الخبرة واختبار شيفية (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز ؟

وللتعرف الى مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز وللإجابة عن هذا التساؤل ، تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل فقرة تنتمي اليه وللمستوى الكلي للقلق ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك. واعتمدت النسب المئوية التالية لتفسير النتائج وهي:

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز (ن=50)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الذكاء الانفعالي
1	أتناول بعض العقاقير المهدئة للتخفيف من حدة توترتي في المباراة	2.20	1.26	44.00	ضعيف
2	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين.	2.42	0.88	48.40	ضعيف
3	أحب أن أكون ناجحاً في لعبة كرة الطائرة ومميزاً وهذا يوترني كثيراً	3.50	1.30	70.00	كبيرة
4	أخاف من اللعب أمام الخصم في بعض المباريات	2.54	1.30	50.80	ضعيف
5	أخاف من الفشل في اللعب في بعض المباريات	3.26	1.24	65.20	متوسط
6	أذهب الى لعب كرة الطائرة من تلقاء نفسي	2.44	1.05	48.80	ضعيف

متوسط	55.60	1.22	2.78	7	اذهب الى لعب كرة الطائرة نتيجة دفع أهلي لي
متوسط	58.80	1.13	2.94	8	اشعر أن تدريب زملائي للمباراة أفضل من تدريبي
متوسط	66.40	1.06	3.32	9	اشعر ان تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية
كبيرة	77.20	0.90	3.86	10	اشعر أن والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع في المباراة
ضعيف	50.40	1.11	2.52	11	أعاني من الخوف من كرة الطائرة مما يؤثر على نتيجتي في المباراة
ضعيف	46.80	1.14	2.34	12	أعاني من النسيان قبل موعد المباراة
متوسط	54.40	1.13	2.72	13	أعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة
ضعيف	51.60	1.13	2.58	14	أعاني من ضعف الانتباه والتركيز في المباراة
متوسط	60.40	1.19	3.02	15	أعاني من ضغط وتوتر أثناء المباراة
متوسط	54.00	1.22	2.70	16	أعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة
متوسط	52.40	1.12	2.62	17	تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين
كبيرة	71.60	0.99	3.58	18	تلعب الثناءات التي تقدم لي دوراً ايجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة
كبيرة	76.40	0.87	3.82	19	ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة
متوسط	52.00	1.09	2.60	20	ضغط الأهل يسبب لي التوتر في المباراة
متوسط	58.00	1.15	2.90	21	كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة
متوسط	64.40	1.22	3.22	22	لا اعرف ماذا سأفعل بعد اعتزالي كرة الطائرة
متوسط	52.00	1.16	2.60	23	وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب
متوسط	58.80	1.22	2.94	24	يضايقتني أنني سريع الاضطراب والارتباك في المباراة
كبيرة	75.40	0.69	3.77		المستوى الكلي للقلق

تشير نتائج الجدول (6) ان مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري

الفلسطيني الممتاز .

كانت كبيرة على الفقرات (19،18،10،3)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها بين

(70.2% - 77.2%) وجاءت الدرجات متوسطة على الفقرات

(24،23،22،21،20،17،16،15،13،9،8،7،5) حيث كانت النسبة المئوية عليها بين

(52% - 66.40%) وجاءت الدرجة ضعيفة على الفقرات (14،12،11،6،4،2،1)، وفيما يتعلق

بالمستوى الكلي للقلق لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز فقد جاءت بمتوسط

(3.77) وانحراف (0.69) فيما وصلت النسبة المئوية (75.40%) وهذا يدل ان مستوى القلق

قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز جاء بنسبة كبيرة ويعزو الباحثون ذلك الى

اهمال المدربين للإعداد النفسي خلال مراحل التدريب والمنافسة فالقلق هو احد الانفعالات النفسية

التي تؤدي الى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب و بالتالي انخفاض الأداء وهذا ما أشار

اليه (علاوي، 2004) خاصة ان كانت الأندية المتنافسة متقاربة في المستوى البدني والمهاري

والخططي يكون العامل النفسي هو الحد الفاصل بينهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (بني

سعيد، واخرون .2019) (الدولات ، وآخرون ،2012) (الحرماله.2016) اجري فونغ
نغو (Vuong Ngo,2014)

ثانيا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير المشاركة الدولية ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (7) تبين ذلك.

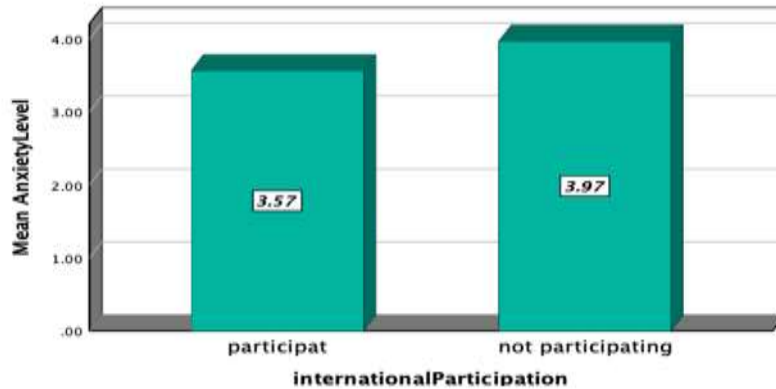
الجدول (7)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في وفقا لمتغير المشاركة الدولية

(ن=50)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	غير مشارك		مشارك		المشاركة الدولية المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.038	-2.13	0.61	3.97	0.71	3.56	مستوى القلق

يتضح من نتائج الجدول (7) انه توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً الى متغير المشاركة الدولية ولصالح اللاعبين اللذين ليس لديهم خبرة في المشاركة الدولية والشكل البياني رقم (1) يوضح ذلك.



الشكل البياني (1)

الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير المشاركة الدولية.

وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسات كل من ميلاليو وشيلدون (Mellallieu &

(Sheldon , 2006) ، دراسة محمد زاده وسادي (MohammadZadeh &Sadi,2014) ، (يوسف ، 2015) حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات ان القلق كان منخفضا والثقة بالنفس والمهارة النفسية كانتا عاليتين لدى اللاعبين الذين لديهم مشاركات دولية بالمقارنة مع اللاعبين الغير مشاركين دوليا ويفسر الباحثين ذلك ان اللاعب ذو الخبرة في المشاركات الدولية يكتسب ثقة اكبر بقدراته البدنية والمهارية والخططية ويسعى للحفاظ عليها وتطويرها لذا يكون اقل تأثر بعوامل الخوف و القلق و يكون اكثر قدرة على مواجهة الضغوط و ضبطها على عكس اللاعب الذي لا يمتلك خبرات بالمشاركات الدولية تكون ثقته بقدراته اقل وتأثره بعوامل الخوف و القلق وهذا ما اكد عليه راتب،(2000) حيث أشار ان هناك علاقة سلبية بين الضغوطات النفسية و الخبرة بالتالي كلما زادت خبرة اللاعب قلت الضغوط وأكد راتب (2000) الى ان المهارات النفسية مهارات تحتاج الى التدريب عليها وان تسير جنبا الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات لرياضية، لذلك يعتقد الباحثون ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه، ووضع الأهداف.

ثالثا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير صفة اللاعب؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (8)

تبيين ذلك.

الجدول (8)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى

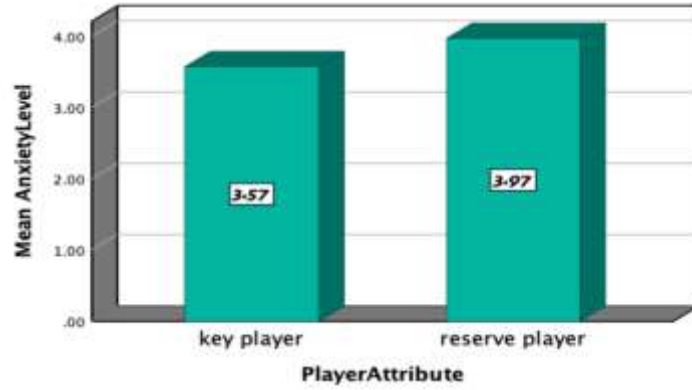
لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز وفقا لمتغير صفة اللاعب (ن=50)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	احتياطي		اساسي		صفة اللاعب المجال
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.041	2.09 -	0.62	3.96	0.70	3.57	مستوى القلق

يتضح من نتائج الجدول (8) انه توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq$

(0.05) في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز

تبعاً الى متغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين الاحتياط والشكل البياني رقم (2) يوضح ذلك.



الشكل البياني (2)

الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير صفة اللاعب.

ويفسر الباحثون ذلك ان اللاعبين الذين يلعبون في التشكيل الأساسي يكونون اكثر نضج في التعامل مع المواقف المختلفة والمشاكل والضغوطات النفسية التي تواجههم في المنافسات والتعامل معها ويختلف القلق النفسي من لاعب الى اخر وهذا ما اكد عليه زان عمر (2016) ان حالة القلق قبل المنافسة الرياضية تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر وجاءت هذه النتيجة على العكس من دراسة (الأطرش، 2017) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى القلق قبل المنافسة تبعاً لمتغير صفة اللاعب.

رابعاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

ما مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب؟

ولفحص هذه التساؤل استخدم الباحثون اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way

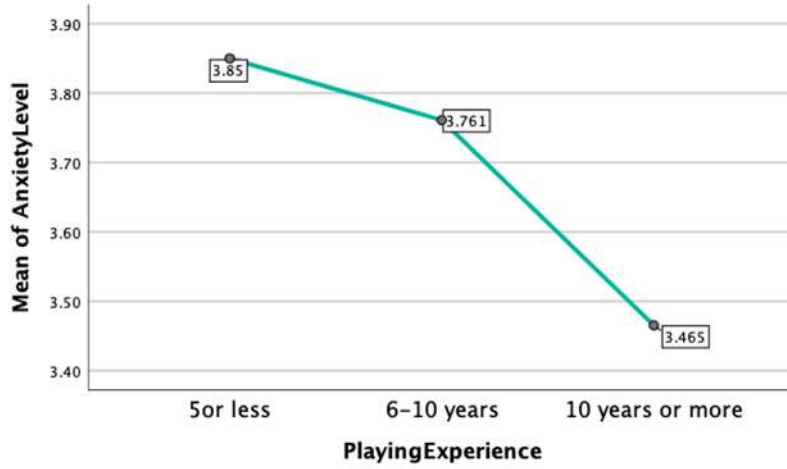
ANOVA)، ونتائج الجدول (9) تبين ذلك.

الجدول (9)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لدلالة الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.

ايتا	sig	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	
0.031	0.48	0.74		2	0.71	بين المجموعات	القلق قبل المنافسة
			0.35	47	22.69	داخل المجموعات	
			0.48	49	23.41	المجموع	

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة لطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب والشكل البياني يوضح ذلك (3)، ولقد اثار المتغير الخبرة في مستوى القلق قبل المنافسة (3.15%) والنسبة المتبقية تعود الى متغيرات أخرى، ويمكننا القول ان متغير الخبرة فسر او اثر بالمتغير التابع بنسبة منخفضة حيث انه حسب كوهن إن المتغير الذي يفسر او يؤثر بنسبة (15% فأعلى) يكون تأثيره كبير .



الشكل البياني (3)

الفروق في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب .

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي الكرة لطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب حيث ان الخبرات في اللعب بين اللاعبين متقاربة كونهم جميعاً يلعبون مع اندية الدرجة الممتازة وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة (الأطرش، 2017) بينما اختلفت مع دراسة (يوسف، 2015) (الضمور واخرون 2018).

الاستنتاجات

1. ان مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز كانت بدرجة كبيرة .

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تعزى لمتغير المشاركة الدولية ولصالح اللاعبين الغير مشاركين دولياً .

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تعزى لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين الاحتياط .

4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات أفراد العينة مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز من وجهات نظرهم تعزى لمتغير الخبرة.

التوصيات

1. ضرورة بدء المدربين بالإهتمام بالأعداد النفسية للرياضيين سواء بالوطن العربي وبفلسطين خاصة

2. دراسة اعراض القلق التي تظهر على اللاعبين وتحديد أي هذه الاعراض التي تؤثر بصورة اكبر على اداء ومستوى اللاعب.

3. اجراء دراسات حول مسببات القلق للاعبين قبل المنافسات ووضع خطة علاجية لتلك المسببات

4. إجراء دراسة للمقارنة بين أداء تمارين قبل المنافسة داخل الماء (الدافئ او البارد) وخارجه، وتحديد أيهما أفضل لتخفيف القلق

5. توفير اخصائي نفسي لذي يساعد اللاعبين على تحمل الضغوط والاستثارة العالية وقلق المنافسة وغيرها من الجوانب النفسية المرتبطة بطبيعة المنافسة الرياضية.

6. الاهتمام بالدراسات التي تعمل على تنمية وتطوير العلوم المتعلقة بعلم النفس الرياضي

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. القدومي، عبد الناصر (2006م) : دراسة مصادر الثقة لدى لاعبين الأندية العربية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين . بحث المؤتمر العربي الأول لكلليات ومعاهد التربية الرياضية ، عمان، الأردن.

2. علاوي، محمد حسن (2004م) : مدخل في علم النفس . مركز الكتاب للنشر، ط4، القاهرة، مصر .
3. علاوي، محمد حسن (2004م) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . مركز الكتاب للنشر، ط4، القاهرة، مصر .
4. عبد الرحمن، عدس، ومحي الدين : المدخل الى علم النفس، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان،الأردن. توفيق (2005م)
5. الزمالي،علي،حسن،هاشم(2020م) : الاعداد النفسي في التدريب والمنافسة، دار الضياء للطباعة ، طبعة اولي.العراق.
6. عودة ، احمد، عربي (2015م) : المدرب ولاعداد النفسي ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، طبعة اولي ، عمان ، الأردن.
7. راتب، أسامة (2000م) : تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر .
8. خطيبة ، أكرم زكي (1996م) : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن :295.
9. علاوي ، محمد حسن ، ومحمد نصر الدين رضوان (1987م) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ،مصر :634.
10. الأطرش، محمود حسين (2017م) : مستويات قلق المنافسة القبلي لدى لاعبين كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ،البحرين.
11. دايفيد فونتانا (1993م) : الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي، ورضا أبو سريع ، مراجعة فؤاد أبو حطب ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
12. راتب، أسامة كامل (1997م) : علم النفس الرياضي، داو الفكر العربي، القاهرة ، مصر .
13. زان، عمر (2016م) : المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة العلمية للبدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
14. عدنان الدولات ، وقاسم خويلة ، وفراس الدولات ،وجهاد مساعدة (2012م) : أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الإنجاز. عمان ، الجامعة الأردنية ، الأردن: مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) .
15. بني سعيد ، نضال . طلفاح ، شافع. عقوب ،محمود (2019م) : أثر قلق ما قبل المنافسة على الأخطاء المباشرة لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، مجلد 25 ، عدد 2 .
16. الحراملة ، أحمد بن عبد الرحمن (2016م) : مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدد78،الصفحات 35_48.
17. الضمور، بلال عوض خلف. : قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي المناصير لكرة

- إبراهيم ،هشام محمد (2018م) :
القدم في الأردن ، مؤتمة للبحوث والدراسات، مجلد 33، عدد2،
الأردن .
18. علاوي، محمد حسن (1998م) :
موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر والتوزيع
،193،178، القاهرة، مصر .
19. فوزي، احمد أمين (2003م) :
مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .
20. العربي، محمد (1996م) :
التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة
الأولى، القاهرة ، مصر .
21. العتيبي، زعار بن فيصل (2013م)
العوامل الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالانتماء الوطني لدى طلبة
الجامعات : دراسة ميدانية على طلبة الجامعات في الرياض، رسالة
دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية السعودية.
22. يوسف،حسين محمد (2015م) :
مستويات المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة
الغربية-فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح
الوطنية، نابلس، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

23. **Martens,R,Vealey,R.S** : Compittive anxiety in sport. United
& **Burton,D** .(1990) States of Amirica:Human Kinetic
Publisher: 6-9 Publishers, Moscow.
24. **Wiggins, M, S**.(1998) : Anxiety intensity and direction:
Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. Journal of
Applied Sport Psychology, 10:201-211.
25. **Vuong Ngo** ,(2014) : Amultidisciplinary investigation of the
effects of state anxiety on serve kinematics in table tennis .international
table tennis sports science congress and 5th world racquet sport congress-suzhou
, April, 23rd-25th 2015.
26. **Mellalieu,Stephen & Sheldon Hanton**.(2006) : Psychological skill usage and the
competitive anxiety response as a function as skill level in rugby union.
Journal as Sports Science and Medicine,5:415-423.
27. **MohammadZadeh, Hassan & Saadi,Sami**.(2014) : Psychological Skill of Elite and Non-
Elite volleyball Players. Ammals os Applied Sport Science,2(1):31-36.

28. **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.

ملخص: يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الممتاز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة العمدية- العشوائية، وبلغ قوامها (50) لاعبا من الأندية، تتمثل في: (جيبوس، عزون، النبي الياس، سنجل، جين صافوط، عصيرة القبلية، النزلة الشرقية، النزلة الغربية، القوات، واد رحال)، وللحصول على النتائج تم توزيع استبيان الكتروني على عينة الدراسة، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في استخدام معامل ارتباط بيرسون، (معامل الثبات كرونباخ ألفا، المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية الاوزان النسبية مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين)، وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة الى ان مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز كانت بدرجة كبيرة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تعزى لمتغير المشاركة الدولية ولصالح اللاعبين الغير مشاركين دوليا، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في المستوى الكلي للقلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الفلسطيني الممتاز تعزى لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين الاحتياط، ومن خلال النتائج توصي الدراسة بضرورة بدء المدربين بالإهتمام بالأعداد النفسي للرياضيين سواء بالوطن العربي وبفلسطين خاصة، دراسة اعراض القلق التي تظهر على اللاعبين وتحديد أي هذه الاعراض التي تؤثر بصورة اكبر على اداء ومستوى اللاعب، اجراء دراسات حول مسببات القلق للاعبين قبل المنافسات ووضع خطة علاجية لتلك المسببات.

(كرة الطائرة ، قلق المنافسة القلبي، القلق)

الملاحق

الاستبانة

اللاعبين المحترمين،

يقوم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان "مستوى القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة بالدوري الممتاز ويتكون المقياس من البيانات الشخصية ، ومقاييس القلق ، وفي ضوء ذلك يرجى تعبئتها وفق رأيك الشخصي ، علماً بأن البيانات التي سوف يتم جمعها لغاية البحث العلمي فقط.

شكراً لحسن تعاونكم

الباحثة

أولاً: البيانات الشخصية:

يوجى وضع إشارة (x) وفق ما ينطبق عليك:

1. المشاركة الدولية: مشارك () غير مشارك ()
2. سنوات الخبرة : 5 سنوات فأقل () 6-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()
3. الحالة الاجتماعية: اعزب () متزوج () مطلق/ارمل ()
4. مكان السكن : مدينة () قرية () مخيم ()

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أتناول بعض العقاقير المهدئة للتخفيف من حدة توترى في المباراة					
2.	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين.					
3.	أحب أن أكون ناجحاً في لعبة كرة الطائرة ومميزاً وهذا يوترنى كثيراً					
4.	أخاف من اللعب أمام الخصم في بعض المباريات					
5.	أخاف من الفشل في اللعب في بعض المباريات					
6.	أذهب الى لعب كرة الطائرة من تلقاء نفسي					
7.	أذهب الى لعب كرة الطائرة نتيجة دفع أهلى لي					
8.	أشعر أن تدريب زملائى للمباراة أفضل من تدريبي					

					اشعر ان تدريبي ليس جيد بما فيه الكفاية	.9
					اشعر أن والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع في المباراة	.10
					أعاني من الخوف من كرة الطائرة مما يؤثر على نتيجتي في المباراة	.11
					أعاني من النسيان قبل موعد المباراة	.12
					أعاني من زيادة شهيتي للطعام بسبب المباراة	.13
					أعاني من ضعف الانتباه والتركيز في المباراة	.14
					أعاني من ضغط وتوتر أثناء المباراة	.15
					أعاني من عدم قدرتي على النوم قبل المباراة	.16
					تسبب لي المباريات قلقاً وخوفاً شديدين	.17
					تلعب الثناءات التي تقدم لي دوراً ايجابياً في تخفيف حدة توتري في المباراة	.18
					ثقتي بنفسي عالية وجيدة في المباراة	.19
					ضغط الأهل يسبب لي التوتر في المباراة	.20
					كثرة حديث المدربين تسبب لي الخوف والتوتر في المباراة	.21
					لا اعرف ماذا سأفعل بعد اعتزالي كرة الطائرة	.22
					وجود المدرب من حولي يسبب لي الضيق والتوتر في الملعب	.23
					يضايقني أنني سريع الاضطراب والارتباك في المباراة	.24