

# **المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن**

**إعداد**

**د/ منال محمد طه**

**قسم التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن**

## المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن

منال محمد طه

قسم التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن

البريد الإلكتروني: Manaltaha424@mutah.edu.jo

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى اهم المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن والتعرف إلى اهم المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة، مركز اللعب)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة في الأردن، تم استخدام مقياس ماهوني (Mahoney) للمهارات النفسية للرياضيين، حيث اشتمل المقياس على (43) فقرة ضمن ستة أبعاد هي: الدافعية (8 فقرات)، الثقة (8 فقرات)، ضبط القلق (7 فقرات)، الاستعداد النفسي (6 فقرات)، ظهور الفريق (7 فقرات) وتركيز الانتباه (7 فقرات). تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، كرونباخ ألفا و تحليل التباين الأحادي. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن جاء بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.54) ونسبة مئوية (70.38%)، كما جاء ترتيب المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لأداة الدراسة وفق التالي: الدافعية، الثقة، تركيز الانتباه، الاستعداد النفسي، ظهور الفريق، ضبط القلق. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح فئة أقل من 5 سنوات في بعدي (ظهور الفريق و ضغط القلق)، وتبعاً لمتغير مركز اللعب ولصالح مركز الهجوم في ابعاد الدراسة (الدافعية، الثقة و ظهور الفريق) وكذلك المستوى الكلي لأبعاد المهارات النفسية قيد الدراسة. وأشارت أهم التوصيات إلى ضرورة التأكيد على أهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، لاعبات الكرة الطائرة، الكرة الطائرة في الأردن.



## **Discriminative Psychological Skills of Female Volleyball Players in Jordan**

**Manal Mohammed Taha**

**Physical Education Department, Sports Sciences Faculty, Mutah University, Jordan.**

Email: [Manaltaha424@mutah.edu.jo](mailto:Manaltaha424@mutah.edu.jo)

### **Abstract**

The study aimed to identify the most important psychological skills characteristic of female volleyball players in Jordan and to identify the most important psychological skills distinguished for female volleyball players in Jordan according to the study variables (years of experience, playing center), the researcher used the descriptive approach and the study sample consisted of (45) female volleyball players in Jordan. The Mahoney scale of psychological skills for athletes was used. The scale included (43) items within six dimensions: motivation (8 items), confidence (8 paragraphs), anxiety control (7 paragraphs), psychological preparedness (6 paragraphs), team appearance (7 paragraphs) and focus attention (7 paragraphs). The following statistical treatments were used: arithmetic mean, standard deviation, percentages, Cronbach's alpha and one-way analysis of variance. The results of the study showed that the level of psychological skills distinct for volleyball players in Jordan came to a high degree with an arithmetic mean (3.54) and a percentage (70.38%), and the psychological skills of volleyball players in Jordan were ranked according to the study tool as follows: motivation, confidence, concentration of attention. Psychological readiness, team appearance, anxiety control. The results also indicated that there were statistically significant at the significance level ( $\alpha \geq 0.05$ ) in the psychological skills of female volleyball players in Jordan according to the variable of years of experience and in favor of (less than 5 years) category in the two domains (team appearance and anxiety pressure), and according to the variable of the playing position and in favor of the (attack position) in the domains of the study (motivation, confidence and team appearance), as well as the overall level of the domains of psychological skills under study. The most important recommendations indicated the need to emphasize the importance of psychological skills as one of the factors for success and achieving the best sports results.

*Keywords:* Psychological skills, volleyball players, volleyball in Jordan.

## مقدمة الدراسة وأهميتها:

ازداد الوعي في السنوات الأخيرة بأهمية الاهتمام بالجانب النفسي عند اعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية لدى العديد من الدول مما انعكس ايجاباً على مستوى الاداء وتحقيق نتائج متقدمة ولكون ان المجال النفسي الرياضي جديد لدى البعض الا انه اصبحت الحاجة ماسه اليه لتطوير مستوى الاداء والمحافظة على المستوى الحقيقي عند اللاعب والذي ويعتبر عنصراً أساسياً في صناعة الفوز في المنافسات الرياضية حيث اننا نستطيع احياناً التنبؤ بنتيجة مباراة عند معرفة مدى الاعداد النفسي الذي خضع له اللاعبون والذي يقوم بهذا المهمة شخص متخصص في مجال علم النفس الرياضي.

لقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة و فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالجانب النفسي في اعداد اللاعبين. (راتب، 1991)

و يرى راتب (2000) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو يضاهاى الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، و يمكن تطوير هذه القدرات من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية).

و تمثل والمهارات النفسية بعداً هاماً في إعداد اللاعبين حيث تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (علاوي، 1979)

ويرى أبو عبيدة (1986) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر الى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات حيث أن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

وينظر إلى واقع الوسط الرياضي نجد أن اهتمام المدربين وجميع العاملين موجه الى النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أى اعتبار للجوانب النفسية من شخصية اللاعبين.

إن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في عناصر مثل الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى مع التركيز عليها جنباً إلى جنب مع المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (شمعون، 1996)

إن التكامل في إعداد اللاعبين يعتبر مطلباً أساسياً، بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية حتى تتحقق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز للمستويات العليا. (راتب، 1997)

## مشكلة وأهمية الدراسة:

وتعتبر الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالحاجة إلى الكفاح المباشر بين فريقين، كما أنها تشتمل على العديد من المواقف المتنوعة والضغط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخططى للاعب وبالتالي على نتيجة المباراة، ولذلك كان لزاماً على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية للاعب الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات وذلك ضمن خطة الاعداد الشامل المتكامل بدنياً ومهارياً وخططياً.

ومن هنا ارتأت الباحثة العمل في هذه الدراسة التي تهدف الى التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات الكرة الطائرة في الأردن، مما قد يسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسى للاعبات والذي بدوره يؤثر بصورة ايجابية في أدائهن ونتائج المباريات.

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى :

1. المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن.
2. المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة في اللعب، مركز اللعب).

## تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ماهي المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن؟
2. هل هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) للمهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة في اللعب، مركز اللعب)؟

## محددات الدراسة :

- المحدد البشري : أجريت الدراسة على لاعبات اندية الكرة الطائرة في الأردن المسجلات ضمن قيود الاتحاد الأردني للكرة الطائرة وعددهم ( 66 ) لاعبة.
- المحدد المكاني : المملكة الأردنية الهاشمية/ محافظة العاصمة-عمان.
- المحدد الزمني : أجريت الدراسة خلال الموسم الرياضي 2022.
- المحدد الفني : مقياس ماهوني ( Mahoney ) للمهارات النفسية للرياضيين.

**مصطلحات الدراسة:****المهارات النفسية:**

هي " برامج منظمة تربيةية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرالاستمتاع". (عرب و كاظم، 2009)

كما تعرف على أنها " المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي او التنافسي". (الخيكاني ، 2008)

**الدافعية :**

تعرف الدافعية على انها " حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين" (الطالب و لويس 2000)

وتعرف الدافعية بانها "الطاقة الحيوية الكامنة، او الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلاً لا ينتهي حتى يصل الى اهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته او خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته". (النقيب، 1999)

**الثقة :**

هي " الإيمان القوي والراسخ بمصداقية أو حقيقة شخص ما، أو إمتلاكه القوة والقدرة على شيء ما، وفي العادة وعندما ينعدم وجودها يتمثل حصول ذلك في وجود حواجز مرتفعة بين بعضهم البعض، مما يؤدي للوصول إلى مصير مليء بالوحدة والشعور بالإنعزالية". (عرب و كاظم، 2009)

كما تعرف الثقة إنَّ الثقة على أنها " التأكد من النفس ومن القدرات الداخلية على قيام بما يريد بطريقة آمنة وفعّالة، وهي لا تعني الشعور بالتفوق أو التغطرس على الآخرين، بل هي تعبر عن شعور داخلي بالقوة والقدرة. (علاوي ، 1998)

**ظهور الفريق:**

هو " عملية ديناميكية تبرز في ميل أعضاء الفريق للعمل معاً وتماسكهم وسعيهم نحو تحقيق أهداف الفريق معاً". (راتب، 1997)

**ضغط القلق :**

هي " تلك المشاعر السلبية غير السارة مجهولة المصدر والتي تشغل الفرد في وقت ما خلال حياته، وتتراوح بين درجات مختلفة بين القلق البسيط كأنشغال البال والقلق الشديد كحالات الرعب والفرع". (عرب وكاظم، 2009)

ويعرف القلق أيضاً على أنه " حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي وخارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات الشخصية للفرد، فهو بالتالي انفعال مكتسب من الخوف والألم أو توقع الشر. (الخيكاني، 2008)

## تركيز الانتباه :

هو " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير ما لفترة محددة من الزمن ". (شمعون، 1996) و عُرفَ الانتباه أيضاً بأنه "تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو تركيز على فكرة محددة حيث يعتبر عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين". (علاوي، 1998)

## الاستعداد النفسي:

يعرف على أنه " تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي ,كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ,تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي". (الطالب و لويس، 2000)

## الدراسات السابقة:

### الدراسات العربية:

أجرت بئينة فاضل (1999) دراسة هدفت التعرف على الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، أشارت النتائج الى تحديد المستوى الكمي للمهارات العقلية لدى المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد ووجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول).

أجرى شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) دراسة هدفت التعرف إلى العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، أشارت أهم النتائج أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي الى تنمية وتطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز – التحمل النفسي – هادفة الاستجابة – القبول أو الانتماء الاجتماعي) وأنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

أجرى محمد (2007) دراسة هدفت التعرف على فاعلية تطوير بعض المهارات النفسية وفقاً لنمط الايقاع الحيوي على مستوى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وأظهرت النتائج أن برنامج المهارات النفسية المقترح ذو فاعلية في تطوير بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة.

أجرى سعيد (2011) دراسة هدفت التعرف إلى المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي و أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور-القدرة على الاسترخاء-القدرة على مواجهة القلق-القدرة على تركيز الانتباه-الثقة بالنفس-دافعية الانجاز الرياضي)

أجرى حتاملة آخرون (2011) دراسة هدفت الى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها. أظهرت

النتائج وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن.

أجرى يوسف (2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية-فلسطين، أشارت النتائج إلى أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية جاء مرتفعاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً لمستوى المهارات النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة .

#### الدراسات الأجنبية:

أجرى ( Clark & Sachs, 1991 ) دراسة هدفت التعرف إلى تقييم المهارات النفسية لدى لاعبين الكرة الطائرة الصم، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المهارات النفسية ضمن مجالات: الدافعية، الثقة، ضبط القلق، الاستعداد النفسي، ظهور الفريق وتركيز الانتباه.

أجرى ( Mohammadzadeh & Saadi, 2014 ) دراسة هدفت إلى مقارنة بعض المهارات النفسية بين لاعبي الكرة الطائرة النخبة وغير النخبة في مدينة أرميا. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات المهارات النفسية بين لاعبي النخبة وغير النخبة ولصالح لاعبي النخبة.

أجرى ( Daniel et al, 2002 ) دراسة هدفت التعرف إلى الخصائص النفسية وتطورها لدى اللاعبين الأولمبيين الأبطال، وأظهرت النتائج أن أهم الخصائص النفسية التي يمتلكها الأبطال هي ضبط القلق والثقة بالنفس والمرونة والصلابة العقلية والذكاء والتركيز والمنافسة والعمل بجد والقدرة على تحقيق الهدف والتأمل والتفؤل والتأقلم .

#### إجراءات الدراسة:

##### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها.

##### مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبين الكرة الطائرة المقيدين ضمن سجلات الاتحاد الأردني للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2022 والبالغ عددهم (60) لاعبة.

##### عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على عينة عمدية قوامها (45) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في دوري السيدات للموسم 2022 مثلن مانسبته (75%) من مجتمع الدراسة. والجدول رقم (1) يوضح ذلك.





جدول رقم (1)

توصيف عينة الدراسة

م	النادى	عدد أفراد العينة
1	دي لاسال	10
2	النصر	8
3	التعاون	7
4	البتراء	8
5	بشرى	6
6	دير علا	6
	إجمالي أفراد العينة	45

والجدول التالى رقم (2) يوضح توصيف لعينة الدراسة تبعاً لمتغيري سنوات اللعب ومركز اللعب.

جدول رقم (2)

وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيري سنوات اللعب ومركز اللعب (ن = 45)

متغيرات الدراسة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية
سنوات اللعب	أقل من 5 سنوات	15	33.3%
	من 5 إلى أقل من 10 سنوات	25	55.6%
	10 سنوات فأكثر	5	11.1%
مركز اللعب	الهجوم	31	68.9%
	الاعداد	8	17.8%
	ليبرو	6	13.3%

أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على العديد الأديبات التي تحدثت عن المهارات النفسية و العديد من الدراسات السابقة وأهمها (يوسف، 2015). تم اعتماد استخدام مقياس ماهوني (Mahoney 1987) للمهارات النفسية للرياضيين. وهو مقياس يشتمل على ستة أبعاد، هي:

الدافعية  
الثقة  
ضبط القلق  
الاستعداد النفسي  
ظهور الفريق  
تركيز الانتباه  
ويوضح الجدول (3) وصفاً للمقياس أداة الدراسة  
جدول (3)

وصف مقياس ماهوني (Mahoney, 1987) للمهارات النفسية للرياضيين

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

تمت الاستجابة على مقياس المهارات النفسية للرياضيين ضمن سلم ليكرت الخماسي

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

أولاً: صدق أداة الدراسة

على الرغم من أن أداة الدراسة هو مقياس مقنن وعالمي ، إلا أن الباحثة ارتأت عرضه على محكمين للتأكد من صلاحية استخدامه ضمن البيئة الأردنية حيث تم عرضه على (7) محكمين خبراء ملحق ( ) حيث أشار المحكمون بصلاحية استخدامه بنسبة اتفاق 100% مما يشير إلى صدق أداة الدراسة (الصدق الظاهري).

ثانياً: ثبات أداة الدراسة :

تم حساب معامل الثبات بحساب معامل كرونباخ ألفا ( Cornbach-Alpha ) لأبعاد أداة الدراسة. والجدول (4) يوضح ذلك

جدول رقم (4)

معامل الثبات لأبعاد أداة الدراسة

معامل الثبات	عدد الفقرات	أبعاد أداة الدراسة
0.88	8	الدافعية
0.90	8	الثقة
0.85	7	ضبط القلق
0.91	6	الاستعداد النفسي
0.88	7	ظهور الفريق
0.82	7	تركيز الانتباه
0.89	43	الثبات الكلي لأداة الدراسة

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس الستة تراوحت بين (0.82-0.91) وبمعامل ثبات كلي (0.89) مما يؤكد ثبات المقياس .

ولتفسير النتائج تم اعتماد الأوزان النسبية التالية :

مستوى مرتفع جداً	80% فما فوق
مستوى مرتفع	70%-79.9%
مستوى متوسط	60%-69.9%
مستوى منخفض	50%-59.9%
مستوى منخفض جداً	أقل من 50%

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة وتتضمن :

1- سنوات اللعب وله ثلاثة مستويات :

أقل من 5 سنوات

من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات

10 سنوات وأكثر

2- مركز اللعب وله ثلاثة مستويات :

الهجوم

الإعداد

## الليبرو

المتغيرات التابعة ويتضمن :

استجابة عينة الدراسة على أداة الدراسة ضمن فقراتها الـ (43) وأبعادها الستة وهي : الدافعية (8 فقرات)، الثقة (8 فقرات)، ضبط القلق (7 فقرات)، الاستعداد النفسي (6 فقرات)، ظهور الفريق (7 فقرات) وتركيز الانتباه (7 فقرات)

## المعالجات الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاتها تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- النسب المئوية
- كرونباخ ألفا
- تحليل التباين الأحادي

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي نص على :

ماهي المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن؟

جدول رقم ( 5 )

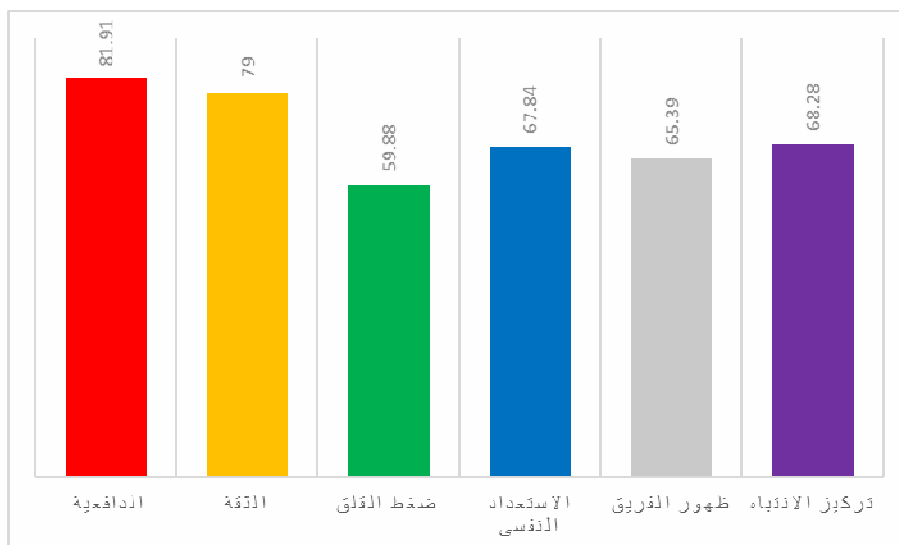
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وترتيبها تنازلياً (ن=45)

أبعاد المقياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسب المئوية	الترتيب	مستوى الاستجابة
1 الدافعية	3.88	0.60	81.91	الأولى	مرتفع جداً
2 الثقة	3.70	0.88	79	الثانية	مرتفع
3 ضبط القلق	3.20	0.81	59.88	السادسة	منخفض
4 الاستعداد النفسي	3.44	0.76	67.84	الرابعة	متوسط
5 ظهور الفريق	3.41	0.75	65.39	الخامسة	متوسط
6 تركيز الانتباه	3.61	0.68	68.28	الثالثة	متوسط
الدرجة الكلية	3.54	0.73	70.38		مرتفع

يتضح من الجدول رقم (5) أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن جاءت بدرجة مرتفعة على المستوى الكلي للمقياس بمتوسط حسابي (3.54) ونسبة مئوية (70.38). أما على مستوى أبعاد المقياس فقد احتل بعد الدافعية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) ونسبة مئوية (81.91%) ومستوى استجابة مرتفعة جداً، وجاء في المرتبة الثانية بعد الثقة بمتوسط حسابي (3.70) ونسبة مئوية (79.0%) وبمستوى استجابة مرتفعة، واحتل المرتبة الثالثة بعد تركيز الانتباه بمتوسط حسابي (3.61) ونسبة مئوية (68.28%) وبمستوى استجابة متوسطة، وجاء رابعاً بمستوى استجابة متوسطة أيضاً بعد الاستعداد النفسي بمتوسط حسابي (3.44) ونسبة مئوية (67.84)، وبمستوى استجابة متوسطة أيضاً جاء خامساً بعد ظهور الفريق بمتوسط حسابي (3.41) ونسبة مئوية (65.39%)، وفي المرتبة الأخيرة بمستوى استجابة منخفضة، جاء بعد ضبط القلق بمتوسط حسابي (3.20) ونسبة مئوية (59.88%). والشكل البياني رقم (1) يوضح ذلك.

شكل (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة وفق أبعاد المقياس الستة



وتعزى الباحثة تصدر بعد (الدافعية) في الترتيب الأول لأبعاد المهارات النفسية الى أن لاعبات الكرة الطائرة يبذلن جهداً كبيراً أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن الوصول للتفوق في الأداء. هذا ما يؤكد راتب (1999) في أن "وجود دافعية الانجاز أو الدافعية لدى الرياضي تعتبر من أقوى العناصر التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي".

أما فيما يتعلق بالبعد الثاني (الثقة) حيث تؤكد نتائج دراسة صدق نور الدين محمد والتي أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء

اللاعبين وأن ثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (محمد، 1994)

إن مهارة الثقة، صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فى تساعد اللاعب على تطوير أدائها الرياضى، كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض السمات الدافعية الهامة لكل رياضى مثل (المسؤولية، التصميم، الضمير العى..... الخ)، ويشير راتب (2000) إلى أن "الثقة بالنفس هى درجة الاعتقاد التى يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة فى توقع النتائج تجعل الرياضى أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضى أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم فى مواجهة العقبات التى تقابله أو المشكلات التى تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعد أيضاً على تركيز الانتباه فى المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أداءه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة".

وتعزو الباحثة احتلال بعد تركيز الانتباه بالمرتبة الثالثة الى تميز لاعبات الكرة الطائرة بالقدرة على تركيز الانتباه خاصة ما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من سرعة الانتقال بين المتطلبات الحركية والمهارات ومواقف اللعب، حيث قد يتطلب على اللاعب الانتقال من الهجوم إلى الدفاع أو العكس أثناء المباريات فى أجزاء من الثانية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فاضل (1999) حيث خلصت نتائج الدراسة الى تميز عينة الدراسة بدافعية الإنجاز الرياضى والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق.

كما وتتفق النتائج مع نتائج دراسة إبراهيم و بدر الدين (2001) التى أشارت إلتارتفاع العوامل النفسية (طموح الإنجاز – التحمل النفسى – هادفية الاستجابة – القبول الاجتماعى) لدى أفراد عينة الدراسة

إن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى والتي أكدت الدراسات أن أهم ما يميزها هو أن يكون تركيز الانتباه قد تم توجيهه كلية الى أداء المهارة. (شمعون، 1995)

وبعد الانتباه بعدا حيويًا فى مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضى على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (عنان، 1995)

ويؤكد النمر (1998) أنه لتحسين أداء اللاعبين يجب تركيز الانتباه أثناء الأداء وتعليم اللاعبين كيفية إغفال الأمور التى تشتت الانتباه وأن يتم التركيز فقط على ما يتعلق بالمهارة المؤداة، بالإضافة الى بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق التركيز وتعزيز الجيد أما الأداء الفاشل فيتم تحليله والاستفادة من تحليل الأخطاء.

ونظرا لاختلاف طبيعة الكرة الطائرة عن باقى الأنشطة الرياضية الجماعية خاصة من خلال نظام اللعب ضمن أشواط لا يحكمها زمن، وظروف المباريات سريعة الأداء وصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وقانون اللعبة والتغير السريع فى مواقف اللعب.

تأتي هنا أهمية بعد الاستعداد النفسي الذي جاء بالمرتبة الرابعة حيث يوضح شمعون (1995) أن "الاستعداد النفسي الجيد يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي من خلال العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر وبالتالي الوصول الى درجة عالية من الاسترخاء العميق يقل معها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي".

وهذا ما تحتاج اليه لاعبات الكرة الطائرة حيث يساعدهن ذلك على رفع الروح المعنوية لديهن خاصة أثناء المباريات، وكذلك تحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

وأكد أوجيلفي Ogilive (2000) على أنه بدراسة البروفایل النفسي للرياضيين في المستويات العالية، أنضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية التالية: الدافعية. الثقة بالنفس. التحكم الانفعالي. الضمير الحى. القيادة. التصميم. صلابة الرأى. العدوانية. الحساسية. القدرة التدريبية. الثقة بالآخرين.

وهذا ما أكد عليه راتب (1997) في أن اللاعب الذى يتميز بضعف في الاعداد النفسي يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية أثناء اللقاءات الرياضية.

وجاء في المرتبة الأخيرة ضبط القلق حيث تواجه لاعبات الكرة الطائرة الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق سواء أثناء التدريب أو خلال المنافسات الرياضية.

وتعتبر القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي الى فقد التوازن النفسى. (علاوي، 1998)

فسر كراتى (Cratty) ذلك بأنه عند وصول القلق الى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجى والنفسى للاعب مما يؤدي الى قلة كفاءة مستوى الأداء المهارى. (Cratty, 1979)

هنا نرى أن هذا البعد جاء في المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب المهارات النفسية للاعبات الكرة الطائرة مما يدل على أنهن يعملن على مواجهة القلق والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب منهن.

#### للإجابة على التساؤل الثاني والذي نص على :

هل هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) للمهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة في اللعب، مركز اللعب)؟

أولاً: فروق المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات خبرة اللعب.

## جدول رقم ( 6 )

المتوسطات الحسابية للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات خبرة اللاعب

أبعاد المقياس	سنوات خبرة اللاعب أقل من 5 سنوات	من 5-أقل من 10 سنوات	10 سنوات وأكثر
الدافعية	3.75	3.55	3.88
الثقة	3.40	3.16	3.10
تركيز الانتباه	3.53	3.30	2.84
الاستعداد النفسي	3.76	3.86	3.64
ظهور الفريق	3.82	3.82	4.14
ضبط القلق	3.38	3.31	2.96
الدرجة الكلية	3.60	3.50	3.43

ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في اللعب، والجدول رقم ( 7 ) يوضح ذلك.

## جدول رقم ( 7 )

تحليل التباين الأحادي للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في اللعب

الدلالة*	قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين
		0.864	2	1.728	بين المجموعات
0.288	1.499	0.576	110	63.380	داخل المجموعات
			112	65.108	المجموع
		0.944	2	1.887	بين المجموعات
0.077	2.626	0.359	110	39.530	داخل المجموعات
			112	41.418	المجموع
0.177	2.184	0.909	2	1.817	بين المجموعات
					تركيز





الدلالة*	قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	
		0.416	110	45.769	داخل المجموعات	الانتباه
			112	47.586	المجموع	
		0.358	2	0.715	بين المجموعات	الاستعداد النفسي
0.242	1.437	0.249	110	27.374	داخل المجموعات	
			112	28.089	المجموع	
		3.645	2	7.289	بين المجموعات	ظهور الفريق
*0.0000	9.342	0.390	110	42.915	داخل المجموعات	
			112	50.204	المجموع	
		1.407	2	2.814	بين المجموعات	ضبط القلق
*0.019	4.127		110	37.501	داخل المجموعات	
			112	40.315	المجموع	
		0.285	2	0.570	بين المجموعات	الدرجة الكلية
0.103	2.317	0.123	110	13.530	داخل المجموعات	
			112	14.10	المجموع	

\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة (  $\alpha \geq 0.05$  )

يتضح من الجدول رقم (7) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\alpha \geq 0.05$  ) في المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تعزى لمتغير سنوات الخبرة في اللعب في أبعاد الدافعية والثقة وتركيز الانتباه والاستعداد النفسي والمستوى الكلي للمهارات النفسية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $\alpha \geq 0.05$  ) في المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تعزى إلى متغير سنوات خبرة اللعب في بعدي ظهور الفريق وضبط القلق.

ولتحديد الفروق استخدم الباحث اختبار فيشر (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (8) توضح ذلك.

## الجدول رقم ( 8 )

نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات خبرة اللاعب

الأبعاد	سنوات خبرة اللاعب	أقل من 5 سنوات	من 5-أقل من 10 سنوات	10 سنوات فأكثر
ظهور الفريق	أقل من 5 سنوات		0.07	*0.4208
	من 5 - أقل من 10 سنوات			*0.3503
	10 سنوات فأكثر			
ضبط القلق	أقل من 5 سنوات		0.2262	*0.6861
	من 5 - أقل من 10 سنوات			*0.4599
	10 سنوات فأكثر			

\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (  $\alpha \geq 0.05$  )

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن إلى الأبعاد الدالة إحصائياً تبعاً لمتغير سنوات خبرة اللاعب، حيث أشارت نتائج بعد (ظهور الفريق) بأنه لا توجد فروق بين متوسط الخبرة أقل من 5 سنوات ومتوسط الخبرة 5 سنوات - أقل من 10 سنوات، ووجود فروق بين متوسط الخبرة أقل من 5 سنوات ومتوسط الخبرة 10 سنوات فأكثر ولصالح الخبرة أقل من 5 سنوات، وأيضاً وجود فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات - أقل من 10 سنوات ومتوسط الخبرة 10 سنوات فأكثر ولصالح الخبرة 5 سنوات - أقل من 10 سنوات.

أما ضبط القلق فقد أظهرت النتائج انه لا توجد فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات فأقل ومتوسط الخبرة 5-أقل من 10 سنوات، ووجود فروق بين متوسط الخبرة أقل من 5 سنوات ومتوسط الخبرة 10 سنوات فأكثر ولصالح الخبرة أقل من 5 سنوات ، وأيضاً وجود فروق بين متوسط الخبرة 5 سنوات -أقل من 10 سنوات ومتوسط الخبرة 10 سنوات فأكثر ولصالح 5 سنوات -أقل من 10 سنوات.

ثانياً: فروق المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب

ليبرو	إعداد	هجوم	مركز اللعب أبعاد المقياس
2.95	3.45	4.12	الدافعية
2.81	3.20	3.47	الثقة
3.53	3.37	3.20	تركيز الانتباه
3.73	3.68	3.83	الاستعداد النفسي
3.20	3.58	4.29	ظهور الفريق
3.18	3.41	3.62	ضبط القلق
3.23	3.45	3.69	الدرجة الكلية

ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول رقم (10)

تحليل التباين الأحادي للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب

الدلالة*	قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين
		13.665	2	27.329	بين المجموعات
*0.0000	39.787	0.343	110	37.778	داخل المجموعات
			112	65.108	المجموع
		4.119	2	8.237	بين المجموعات
*0.0000	13.654	0.302	110	33.180	داخل المجموعات
					الثقة

الدلالة*	قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	
			112	41.418	المجموع	
			2	2.174	بين المجموعات	
0.088	2.490	1.087	110	50.204	داخل المجموعات	تركيز الانتباه
		0.437	112	50.204	المجموع	
			2	0.507	بين المجموعات	
0.367	1.010	0.251	110	27.583	داخل المجموعات	الاستعداد النفسي
		0.251	112	28.089	المجموع	
			2	24.357	بين المجموعات	
*0.0000	57.669	12.178	110	23.229	داخل المجموعات	ظهور الفريق
		0.211	112	47.586	المجموع	
			2	0.707	بين المجموعات	
0.378	0.981	0.353	110	39.608	داخل المجموعات	ضبط القلق
		0.360	112	40.315	المجموع	
			2	4.146	بين المجموعات	
*0.0000	22.907	2.073	110	9.954	داخل المجموعات	الدرجة الكلية
		0.0904	112	14.100	المجموع	

\* دال إحصائيا عند مستوى دلالة (  $\alpha \geq 0.05$  )

يتضح من الجدول (10) عدم وجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تعزى إلى متغير مركز اللعب في الأبعاد ضبط القلق والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تعزى إلى متغير مركز اللعب في الأبعاد 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 ( 11 ) توضح ذلك.



الجدول رقم ( 11 )

نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب

الأبعاد	مركز اللعب	هجوم	إعداد	ليبرو
الدافعية	هجوم		*0.6790	*1.1723
	إعداد			*0.4933
	ليبرو			
الثقة	هجوم		*0.2778	*0.6653
	إعداد			*0.3875
	ليبرو			
ظهور الفريق	هجوم		*0.7075	*1.0815
	إعداد			*0.3741
	ليبرو			
المستوى الكلي للمهارات النفسية	هجوم		*0.2492	*0.4613
	إعداد			*0.2121
	ليبرو			

\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (  $\alpha \geq 0.05$  )

يتضح من الجدول رقم (11) نتائج اختبار اقل فرق دال (LSD Test) لدلالة الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن إلى الأبعاد الدالة إحصائياً تبعاً إلى متغير مركز اللعب، حيث كانت نتائج بعد الدافعية، وجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الإعداد ولصالح مركز الهجوم، ووجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الهجوم، كما يتضح وجود فروق بين متوسط مركز الإعداد ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الإعداد، أما بعد الثقة فقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الإعداد ولصالح مركز الهجوم، ووجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الإعداد، وأيضاً وجود فروق بين متوسط مركز الإعداد ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الإعداد، أما بعد ظهور الفريق فقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الإعداد ولصالح مركز الهجوم، ووجود فروق بين متوسط مركز الإعداد ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الإعداد، كذلك المستوى الكلي للمهارات النفسية حيث أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الإعداد ولصالح مركز الهجوم، ووجود فروق بين متوسط مركز الهجوم ومتوسط مركز الليبرو

ولصالح مركز الهجوم، وأيضاً وجود فروق بين متوسط مركز الإعداد ومتوسط مركز الليبرو ولصالح مركز الإعداد.

### الاستنتاجات :

تبعاً لمحددات الدراسة و ما تم التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تتميز لاعبات الكرة الطائرة في الأردن بمستوى مرتفع جداً للدافعية ضمن المهارات النفسية، وكذلك مستوى مرتفع لمهارة الثقة.
- تتميز لاعبات الكرة الطائرة في الأردن بمستوى متوسط للمهارات النفسية تركيز الانتباه و الاستعداد النفسي و ظهور القلق.
- لا توجد علاقة بين المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في اللعب لبعض أبعاد الدراسة ( الدافعية ، الثقة ، تركيز الانتباه ، الاستعداد النفسي).
- أثر متغير سنوات الخبرة لدى لاعبات الكرة الطائرة في بعض المهارات النفسية ضمن الأبعاد قيد الدراسة وهي بعد ( ظهور الفريق ) و ( ضغط القلق ).
- لم تؤثر سنوات لعب الكرة الطائرة في المهارات النفسية التي تكتسبها لاعبات الكرة الطائرة في الأردن خلال سنوات اللعب، حيث كانت النتائج لصالح فئة أقل من 5 سنوات.
- تأثرت المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لطبيعة مركز اللعب وذلك لصالح مركز الهجوم.
- توجد علاقة في المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغير مركز اللعب ضمن الأبعاد قيد الدراسة وهي بعد ( الدافعية ) و ( الثقة ) و ( ظهور الفريق ) ولصالح اللاعبات بالمراكز الهجومية.

### التوصيات :

- في حدود ما توصلت له الدراسة من نتائج واستنتاجات توصي الباحثة بما يلي :
- التأكيد على أهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والاهتمام بوضع برنامج للاعداد النفسي ضمن برنامج إعداد اللاعبات لضمان تكامل العملية التدريبية.
- ضرورة العمل على النفسى الرياضى بتنمية وتطوير المهارات النفسية المتعلقة بضبط القلق للاعبات الكرة الطائرة.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الكرة الطائرة رجال وفئات عمرية للتعرف على المهارات النفسية لديهم.

## قائمة المراجع

- ابراهيم، شعبان و بدر الدين طارق (2001). العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضى للاعبى كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد 42 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- أبو زيد، مصطفى (1990). العوامل المرتبطة بالسلوك القيادى فى المجال الرياضى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- أبو عبده، حسن السيد (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسى وبعض مصادر الضغط النفسى لدى ناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- أبو عبية، محمد حسن (1986). المنهج فى علم النفس الرياضى، دار المعارف، الإسكندرية، 1986.
- الحماحي، محمد (1983). معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة طنطا.
- خليفة ، إبراهيم عبد ربه (1985). الصفات الحركية والقياسات الحسية والسّمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- الخيكانى، عامر سعيد (2008) . سيكولوجية كرة القدم ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- راتب، أسامة كامل (1990). دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (1997). الإعداد النفسى لتدريب الناشئين . دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (1997). قلق المنافسة (ضغوط التدريب واحتراق الرياضى) ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2000). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. مرسى، مصطفى محمد (1991). السمات الانفعالية لدى السياحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقى، نظريات وتطبيقات، العدد الثانى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية.
- سالم، محمود محمد (1999). سمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب فى كرة السلة، بحث منشور ، المجلد الحادى عشر، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة، جامعة حلوان.

- سلطان، نادية و محمود، نبيلة (1999). السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالسمات الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- شمعون، محمد العربي (1979). السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- شمعون، محمد العربي (1995). التدريب العقلي. الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني.
- شمعون، محمد العربي (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- صقر، صباح على (1994). قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية و التراكومات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- الطالب، نزار و لويس، كامل (2000). علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- عرب، محمد جسام و كاظم، حسين علي (2009). علم النفس الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- علاوي، محمد حسن (1979). علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1983). سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن (1994). علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1997). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن (1998). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عنان، محمود عبد الفتاح (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة " النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاضل ، بثينة محمد (1999). الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، العدد 27.
- فاضل ، بثينة محمد (2000). البروفيل النفسي للمستويات الرياضية العالية، مقال علمي مقدم للجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة ، المجلس الأعلى للجامعات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية..





فكري، سلوى عز الدين (1991). تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

فوزي، أحمد أمين (1986). بعض السمات الانفعالية المميزة للاعبين المراكز المختلفة في كرة السلة، المؤتمر الرياضي الأول ، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن.

محمد ، صدق نور الدين (1994). العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

منسي، محمود عبد الحلیم (1980). مقدمة في الإحصاء النفسى والتربوى، دار المعارف.

النقيب، يحيى كاظم (1990). علم النفس الرياضى ، معهد إعداد القادة، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة.

### المراجع العربية مترجمة بالانجليزي :

#### Arabic references translated into English:

Abu Abdo, Hassan El-Sayed (1993). A study of the relationship between the competitive anxiety trait and some sources of psychological stress among young footballers, The Scientific Journal of Physical Education and Sports, Researches of a Future Vision Conference for Physical Education and Sports in the Arab World, Faculty of Physical Education for Boys, Cairo, Helwan University.

Abu Obeya, Muhammad Hassan (1986). Curriculum in Sports Psychology, Dar Al Maaref, Alexandria, 1986.

Abu Zeid, Mustafa (1990). Factors associated with leadership behavior in the sports field, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys in Cairo, Helwan University.

Al-Hamamy, Muhammad (1983). Obstacles to practicing recreational activities and hobbies among university students, Journal of Educational Research, Faculty of Education, Tanta University.

Al-Khikani, Amer Saeed (2008). The Psychology of Football, 1st floor, Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for printing and design.

Allawi, Mohamed Hassan & Radwan, Mohamed Nasr El-Din (1987). Skill and psychological tests in the sports field, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

- 
- Allawi, Muhammad Hassan (1979). The Science of Sports Training, Dar Al Maaref, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1979). The Science of Sports Training, Dar Al Maaref, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1983). The Psychology of Training and Competitions, 2nd Edition, Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad Hassan (1983). The Psychology of Training and Competitions, 2nd Edition, Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad Hassan (1994). Sports Psychology, 9th edition, Dar Al Maaref, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1994). Sports Psychology, 9th edition, Dar Al Maaref, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1997). Coach Psychology and Sports Training, Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad Hassan (1997). Coach Psychology and Sports Training, Dar Al Maaref.
- Allawi, Muhammad Hassan (1998). Encyclopedia of Psychological Tests for Sport, Book Center for Publishing, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1998). Introduction to Sports Psychology, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.
- Allawi, Muhammad Hassan (1998). Introduction to Sports Psychology, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.
- Al-Naqeeb, Yahya Kazem (1990). Sports Psychology, Leadership Development Institute, Saudi Committee for Physical Education and Sports.
- Annan, Mahmoud Abdel-Fattah (1995). The Psychology of Physical Education and Sports "Theory, Application and Experimentation", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Arabs, Muhammad Jassam & Kazem, Hussein Ali (2009). Mathematical Psychology, 1st Edition, Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for printing and design.
- Chamoun, Mohamed Elaraby (1979). Emotional traits and their relationship to the self-concept of athletes, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys in Cairo, Helwan University.



- 
- Chamoun, Muhammad Al-Arabi (1995). Mental training - the way to the championship, Arab Federation for Sports Medicine, Journal of Sports Medicine Sciences, Bahrain, second issue.
- Chamoun, Muhammad Al-Arabi (1996). Mental training in the sports field, Arab Thought House, Cairo.
- Fadel, Buthaina Muhammad (1999). Differences in the mental skills of female handball players according to the results of the matches, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, No. 27.
- Fadel, Buthaina Muhammad (2000). Psychological profile for high sports levels, a scientific article submitted to the Permanent Scientific Committee for the Promotion of Professors, Supreme Council of Universities, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Fawzy, Ahmed Amin (1986). Some Emotional Characteristics of Different Basketball Players, First Sports Conference, College of Physical Education, University of Jordan.
- Fikri, Salwa Ezz El-Din (1991). The effect of a program of relaxation exercises on improving both the ability to relax and the accuracy of the penalty throw from falling in handball, theories and applications, Issue Ten, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.
- Ibrahim, Shaaban & Badr El-Din Tariq (2001). Psychological factors contributing to the athletic achievement of basketball players, theories and applications, Issue 42, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.
- Khalifa, Ibrahim Abd Rabbo (1985). Kinetic traits, sensory measurements, and distinctive motivational traits for track and field runners, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys in Cairo, Helwan University.
- Mansi, Mahmoud Abdel Halim (1980). Introduction to psychological and educational statistics, Dar Al Maaref.
- Muhammad, Sidqi Nouredine (1994). The relationship between competitiveness and sports confidence as a trait and condition of football players, Scientific Journal of Physical Education and Sports, Scientific Conference on Sports and Olympic Principles, Accumulation and Challenges, Faculty of Physical Education for Boys in Cairo, Helwan University.

- 
- Rateb, Osama Kamel (1990). Motives for excellence in sports activity, Arab Thought House, Cairo.
- Rateb, Osama Kamel (1997). Competition Anxiety (Training Stress - Athletic Burnout), Arab Thought House, Cairo.
- Rateb, Osama Kamel (1997). Psychological preparation for training youth - a guide for coaches and parents, Arab Thought House, Cairo.
- Rateb, Osama Kamel (2000). Sports Psychology (Concepts - Applications), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Rateb, Osama Kamel (2000). Training psychological skills and their applications in the sports field, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Ratib, Osama Kamel. Morsi & Mostafa Mohamed (1991). Emotional traits of junior swimmers and swimmers and their relationship to digital achievement, theories and applications, twelfth issue, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria.
- Salem, Mahmoud Mohamed (1999). Characteristics of Sports Motivation Distinguished for Basketball Playing Centers, Published Research, Volume Eleven, Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, Helwan University
- Saqr, Sabah Ali (1994). Sports competition anxiety and emotional traits and their relationship to the results of tournaments among fencers, Scientific Journal of Physical Education and Sports, Research of the Conference on Sports and Olympic Principles, Accumulation and Challenges, Faculty of Physical Education for Boys in Cairo, Helwan University.
- Sultan, Nadia & Mahmoud, Nabila (1999). The leadership behavior of the sports coach and its relationship to the sporting motivational traits of handball juniors in Alexandria Governorate, The Third International Scientific Conference, Women's Sports and Future Sciences between Influence and Impact, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Taleb, Nizar & Lewis, Kamel (2000). Mathematical Psychology, 2nd Edition, Mosul, Dar Al-Kutub for printing and publishing.



---

## References:

- Anshel, M. H, (2003). Sport Psychology: From Theory to Practice. San Francisco: Benjamin Cummings, 4th ed.
- Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. New York: McGraw Hill. 5th Ed.
- Cratty, B.(1979).Movement Behavior and Motor Learning , 3<sup>rd</sup> Lea & Febiger Publisher , Philadelphia.
- Nash , Soline (1995). A guide for Relaxation and Inner Mental Training.
- Nideffer, R (1981). The Athletics and Practice of Applied, Sport Psychology , Mcnoughton Gnu, Michigan.
- Savoy . C (1993). A yearly Mental Training Program for Psychologist (Champaign) (2).
- Wiggins, M. S.(1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. Journal of Applied Sport Psychology.
- 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.