

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الخامس - العدد الرابع عشر || تاريخ الإصدار 2026-05-20



التوتر النفسي وعلاقته بدقة مهارة الضرب الساحق للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة

Psychological Stress and Its Relationship to the Accuracy of the Spike Skill in Volleyball Players of the College of Physical Education and Sports Sciences National Team

م.م ساره رشيد احمد

Sara Rasheed Ahmad

قسم الأنشطة الطلابية - جامعة ديالى

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss5146>

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

Clarivate | ProQuest

Ulrichsweb™



ISSN INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INTERNATIONAL CENTRE



Google Scholar

معرفة e-Marefa



شبكة المعلومات العربية الشامية Arab Educational Information Network

AskZad

ORCID Connecting Research and Researchers

INTERNATIONAL Scientific Indexing

CC creative commons

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ودقة تنفيذ مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الكرة الطائرة. وانطلقت الدراسة من أهمية التكامل بين الجوانب البدنية والنفسية في تحقيق الإنجاز الرياضي، إذ لم يعد الأداء المهاري يعتمد على القدرات الحركية فقط، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للاعب، ولا سيما التوتر الناتج عن ضغوط المنافسة.

تمثلت مشكلة البحث في ملاحظة وجود تذبذب في دقة أداء الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب الكلية، خصوصاً في اللحظات الحاسمة من المباريات، على الرغم من امتلاكهم مهارات فنية وبدنية جيدة. وقد افترضت الباحثة أن هذا التراجع قد يرتبط بارتفاع مستويات التوتر النفسي الذي يؤدي إلى ضعف التركيز واضطراب التوافق الحركي.

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتم تطبيقها على لاعبي منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي (2025-2026). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوتر النفسي ودقة الضرب الساحق، حيث كلما ارتفع مستوى التوتر النفسي انخفضت دقة الأداء المهاري.

وتوصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، من خلال تصميم برامج تدريبية متكاملة تساهم في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء، خصوصاً في المواقف التنافسية.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي، الضرب الساحق، الكرة الطائرة، الدقة المهارية، علم النفس الرياضي، الأداء الرياضي.

Abstract:

This study aims to identify the relationship between psychological stress and the accuracy of the spike skill among volleyball players of the College of Physical Education and Sports Sciences team. The study is based on the importance of integrating physical and psychological aspects in achieving athletic performance, as skill execution is no longer dependent solely on motor abilities but is significantly influenced by the athlete's psychological state, particularly stress resulting from competitive pressure.

The research problem emerged from the observation of noticeable fluctuations in the accuracy of spike performance among college team players, especially during critical moments in matches, despite their advanced physical and technical levels. The researcher hypothesized that this decline may be associated with elevated psychological stress, which negatively affects concentration and motor coordination.

The study adopted a descriptive correlational approach and was conducted on volleyball players from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala during the academic year (2025-2026). The results revealed a statistically significant correlation between psychological stress and spike accuracy, indicating that higher levels of stress are associated with lower performance accuracy.

The study recommends emphasizing psychological preparation alongside physical and technical training by designing integrated training programs aimed at reducing stress and enhancing performance, particularly in competitive situations.

Keywords: Psychological Stress, Spike Skill, Volleyball, Skill Accuracy, Sports Psychology, Athletic Performance

مقدمة البحث وأهميته:

شهدت التربية البدنية والرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً لم يقتصر على أساليب التدريب البدني فحسب، بل امتد ليشمل العلوم الإنسانية والنفسية التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من منظومة الإعداد الرياضي الشامل. إن التفوق الرياضي في العصر الحديث لم يعد رهناً بالقوة العضلية أو المهارة الفنية المجردة، بل أصبح نتاجاً للتوازن الدقيق بين ما يمتلكه اللاعب من قدرات حركية وما يتمتع به من استقرار نفسي واتزان انفعالي.

تعتبر الشخصية الرياضية وحدة متكاملة تتأثر بالمحيط الخارجي وظروف المنافسة، ومن هنا برز علم النفس الرياضي كعامل حاسم في تفسير سلوك اللاعبين وتوجيه أدائهم. فالمنافسات الرياضية بطبيعتها تضع اللاعب تحت ضغوط مستمرة تتطلب استجابات سريعة ودقيقة، مما يجعل دراسة المتغيرات النفسية ضرورة ملحة لتطوير المستويات الرياضية والوصول إلى الإنجاز العالي.

تتفرد الكرة الطائرة بخصائص تميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية، فهي لعبة تعتمد على تبادل سريع للكرة في مساحة محدودة وزمن استجابة قصير جداً، مما يضاعف من حجم الأعباء النفسية الواقعة على كاهل اللاعبين. وفي هذا السياق، يبرز "التوتر النفسي" كواحد من أهم المتغيرات التي ترافق اللاعب منذ لحظة الاستعداد للمباراة وحتى صافرة النهاية.

التوتر النفسي ليس مجرد شعور عابر، بل هو حالة من عدم التوازن الداخلي تنجم عن إدراك اللاعب لوجود فجوة بين متطلبات الموقف الرياضي وقدراته الفعلية على مواجهتها. وفي بيئة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يمثل اللاعبون نخبة أكاديمية ورياضية، يزداد هذا التوتر نتيجة الرغبة في إثبات الذات وتمثيل المؤسسة التعليمية خير تمثيل. إن الارتفاع المفرط في مستويات التوتر قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وتصلب العضلات، مما ينعكس سلباً على التوافق الحركي المطلوب لتنفيذ المهارات الأساسية.

إن العلاقة بين التوتر النفسي ودقة الضرب الساحق هي علاقة حساسة للغاية؛ فالدقة تتطلب تركيزاً عالياً وتحكماً دقيقاً في مسار الكرة وقوة ضربها. عندما يقع لاعب منتخب الكلية تحت تأثير التوتر النفسي الشديد، يحدث خلل في "التوقيت الحركي"، حيث قد يفقد اللاعب القدرة على تقدير الارتفاع المناسب للكرة أو زاوية الضرب المثالية. هذا الاضطراب لا يقلل من قوة الضربة فحسب، بل يخرجها عن مسارها الصحيح، مما يجعلها إما خارج حدود الملعب أو في متناول حائط صد الخصم، وهو ما يؤثر مباشرة على سير المباراة ونتائجها النهائية.

تستمد هذه الدراسة أهميتها من كونها تتصدى لواحد من أدق التحديات التي تواجه لاعبي منتخبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي كيفية الحفاظ على الكفاءة المهارية تحت وطأة الضغوط النفسية. وتبرز قيمة البحث في محاولته الربط العلمي الرصين بين المتغيرات النفسية والمخرجات المهارية الميدانية، مما يفتح آفاقاً جديدة أمام المدربين والباحثين لفهم مسببات تراجع الأداء في اللحظات الحاسمة. وتكمن الأهمية أيضاً في توفير قاعدة بيانات علمية تساعد في تصميم برامج تدريبية متكاملة تدمج بين التدريب المهاري والتدريب على مواجهة التوتر، مما يرفع من سوية الأداء العام لمنتخبات الكليات ويعزز من فرصهم في تحقيق مراكز متقدمة في البطولات الجامعية. كما يساهم البحث في ترسيخ المنهج العلمي لدى طلبة كليات الرياضة من خلال إدراكهم بأن التفوق في الميدان يتطلب وعياً ذاتياً بالحالة النفسية، وقدرة على إدارة الانفعالات بذات الدرجة التي تتطلبها القوة البدنية، وصولاً إلى بناء رياضي متكامل الشخصية وقادر على الإنجاز تحت مختلف الظروف التنافسية.

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثة ومتابعتها الميدانية المستمرة لتدريبات ومباريات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الكرة الطائرة، ومن خلال الاحتكاك المباشر مع اللاعبين في المنافسات الجامعية، لاحظت الباحثة تذبذباً واضحاً في مستوى الأداء المهاري، وتحديدًا في دقة تنفيذ الضرب الساحق الذي يعد الركيزة الأساسية لحسم النقاط وتفوق الفريق. فبالرغم من امتلاك هؤلاء اللاعبين لمستويات بدنية وفنية متقدمة نتيجة المناهج التدريبية التخصصية التي يتلقونها، إلا أن هناك فجوة تظهر بوضوح في اللحظات الحاسمة من المباريات أو عند مواجهة فرق منافسة قوية، حيث يميل الأداء إلى فقدان الدقة والتوجيه الصحيح.

وترى الباحثة أن هذا التراجع لا يعود بالضرورة إلى نقص في الكفاءة الحركية، بل قد يكمن خلفه عامل "التوتر النفسي" الناتج عن ضغوط المنافسة، والرغبة في تحقيق الذات، والخوف من الوقوع في الخطأ أمام الجمهور والأقران. فالتوتر الزائد يؤدي إلى انقباضات عضلية غير إرادية وتشتت في التركيز الذهني، مما يربك التوافق الحركي المطلوب لضرب الكرة في الوقت والمكان المناسبين. وبما أن لاعبي الكلية يمثلون واجهة أكاديمية ورياضية، فإن حاجتهم للثبات الانفعالي تصبح مضاعفة لضمان ترجمة مهاراتهم إلى نتائج دقيقة ومثمرة. وبناءً على ما تقدم، تتجسد مشكلة البحث في محاولة الكشف عن طبيعة تلك العلاقة القائمة بين مستويات التوتر التي يمر بها هؤلاء اللاعبون وبين مدى دقة تنفيذهم لمهارة الضرب الساحق، ومن هنا تبرز الحاجة للإجابة عن السؤال الآتي:

"ما هي علاقة التوتر النفسي بدقة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة؟"

هدف البحث :

يهدف البحث إلى ما يأتي :

1. التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي بدقة الضرب الساقق لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة.

فرض البحث:

1. توجد علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ودقة الضرب الساقق لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة.

مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبو منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2026/2025.

2- المجال المكاني : قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

3- المجال الزمني : الفترة من 2026/1/7 ولغاية 2026/3/18.

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم التوتر النفسي

" أن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي. وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي ذكرت في عشرات الكتب والاطاريح، تناولته من أوجه مختلفة، فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسولوجية وأخرى ناتجة عن الشعور بالنقص، وتارة نتيجة التنشأة الاجتماعية وغيرها، كما نجده سلوكاً متعلماً من البيئة" (1).

"إن التوتر هو حالة ملازمة لسلوك الفرد، كونه ينشأ في الظروف غير الاعتيادية، حيث يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلفة تحتاج إلى درجة من التركيز. والتوتر هو حالة من الإحساس باختلاف التوازن على الصعيدين البيولوجي والنفسي يصاحبهما تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة. فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيولوجياً أو نفسياً حيال وضعيات تواجهه وتهدده" (2).

"وأصبح التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإنه يضعف من ثقة الرياضي بنفسه، عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة" (1).

2-2 مظاهر التوتر النفسي (2) :

(1) عبد الودود احمد الزبيدي وآخران , بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته باداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة

ببحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الخامس ,الاردن , جامعة اليرموك 2013,ص409

(2) خليل أبو فرحة: الموسوعة النفسية، (ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن-) 2000,ص13

(1) اسامة كامل راتب، مصدر سبق ذكره , 2000,ص271

(2) عبد الودود احمد الزبيدي وآخران , مصدر سبق ذكره 2013,ص410

يمكن تقسيم هذه المظاهر إلى

- **مظاهر جسمية** : وتتضمن تسارع دقات القلب و ضيق التنفس و تصب العرق و تقلص وألم في المعدة و الشعور بالغثيان و رجفة في العضلات و ضعف في الأرجل إحساس بوخز كالدبابيس والإبر في مختلف أجزاء الجسم مع التيبس في العضلات و الشعور بعدم الاتزان و اضطراب النظر و كثيرة التبول والإسهال. أما فيما يخص شهية الأكل فهي تختلف من شخص لآخر ، فأحيانا يلجأ الشخص إلى زيادة وجبات الأكل فيزداد وزنه والبعض الآخر يلجأ إلى التقليل من الطعام .

- **مظاهر نفسية** : منها الشعور بعدم القدرة على تجاوز الخوف والرغبة المستمرة وحدة المزاج و ظهور الاكتئاب ، فضلا عن صعوبة البدء بالنوم .

ومن الأعراض الأخرى الشعور بالتعب عند النهوض من النوم و القفز لمجرد حدوث صوت خفيف و التقلب في الرأي و دائم الشكوك مع الشعور بالسأم من البيت والانزعاج من الأطفال و تجنب العلاقات الاجتماعية واللجوء إلى العزلة عن الناس.

- **مظاهر ذهنية** : والتي تتمثل في ضعف التركيز أو تشتيت الانتباه والاضطراب في الذاكرة والنسيان و ظهور أفكار يصعب السيطرة عليها و ضعف الأداء وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة .

2-3 أسباب التوتر النفسي :

هناك عدد أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي أما تكون مباشرة أو غير مباشرة ، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية.

أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفت إلى أنواع عدة منها(1)

1. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه .
 2. المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية .
 3. المثيرات الاجتماعية وتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي .
 4. المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول .
 5. المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها.
- أما الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي فأنها تتمثل بما يأتي .
1. عدم وجود توازن بين ما يدرسه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدرسه هو نحو قدراته .
 2. كيفية إدراك الرياضي للإحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبي للإحداث) .
 3. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من التنشيط .

يعني هذا استجابة الفرد للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً ، على ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي

1. البيئة .
2. الإدراكات .
3. الاستجابات .

2-4 أساليب مواجهة التوتر

(1) علي عبدالله خلف الحمدوني : أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2006 ص 21.

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة ، وقد اقترح علماء النفس مجموعة من أساليب التدخل العلاجي للوصول بالإفراد الذين يعانون من التوتر النفسي إلى التكيف من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي ومن هذه الأساليب(1) :-

- أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعد من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل (ادمون جاكسون) ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارتخائها ، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ، وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما أنه أسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي .

- الأسلوب العلمي لحل المشكلات ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول إلى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ، حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول إلى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل والاختيارات وتقويم البدائل والحلول المحتملة فيتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ، وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته .

وفي المجال الرياضي هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم لمواجهة التوتر، مثل الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ و التنويم المغناطيسي و اليوجا و التدريب الذاتي و التصور البصري وتكون كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم أخصائيو علم النفس الرياضي مثل الاسترخاء العضلي التقدمي ، التغذية الراجعة(1) .

2- 5 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسيولوجية والقانونية في انجاز واجب حركي معين(1) ، ولكل لعبة رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة بها والتي تختلف عن الألعاب الأخرى وكذلك داخل اللعبة الواحدة اختلافاً بين مهارة وأخرى ، والمهارة تعبر عن الانجاز الذي يدل على ماتعلمه الفرد وعلى مستوى إجادته لما تعلمه حيث يعرف بسطويسي احمد المهارة " بأنها كل اداء جيد مبني على التعلم والخبرة"(2).

إن لعبة الكرة الطائرة تتضمن مهارات أساسية الهجومية منها والدفاعية التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية واقتصادية في المجهود البدني ويشير كل من (Teller fransiow Belly lean) إلى إن المهارة هي الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدف وهو الفوز بالمباراة(3).

ونتيجة للتطور الكبير في لعبة الكرة الطائرة عمدت الكوادر التدريبية إلى استحداث أساليب وأنواع مهارية حديثة في مجابهة الفريق المنافس لقناعتها إن هذه الأساليب والأنواع المهارية لاتقل أهمية عن اللياقة البدنية والتي يجب أن تقنن بدرجة كبيرة وعالية لكي تسهل على اللاعب والفريق تطبيق الجوانب الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية وهذا التطور المهاري جاء عن طريق استعمال الطرق العلمية الحديثة في القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب حيث تم استعمال الأجهزة الحديثة في التصوير كذلك جهاز الكمبيوتر الذي أصبح له أهمية كبيرة في التحليل الأداء المهاري للاعبين ، إذ إن الإخفاق في أداء مهارة ما يؤثر على الأداء بشكل عام لذا يجب على اللاعبين أن يمتلكوا مستوى عالي من الأداء المهاري حتى يتكامل أداء الفريق .

(1) عبد الودود احمد الزبيدي وآخران، مصدر سبق ذكره 2013 ،ص411

(1) فريق كمونه وكوردن هيريت : التدليك العام للرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1990 ، ص21

(1) طلحة حسام الدين و آخرون : التعلم والتحكم الحركي - مبادئ-نظريات-تطبيقات ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص43

(2) بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، مصر : دار الفكر العربي ، 1996 ، ص38 .

(3) Knapp, B , skill in sport .the attainment of proficiency , routledge and kegen Paul , 1983, p.37 .

والمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي ، وهذه اللعبة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة وهي (1) :

- 1- الإرسال .
- 2- الإعداد .
- 3- الضربات الساحقة .
- 4- حائط الصد .
- 5- استقبال الإرسال .
- 6- الدفاع عن الملعب .

وقد اتفق الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة مثل (Beutel Stahl)⁽²⁾ و (knapp.B.)⁽³⁾ إلى أن المهارات قسمت وحسب تسلسلها في اللعب إلى :

1-5-2 مهارة الضرب الساحق :

تعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة وأكثرها إثارة ، فهي عبارة عن "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة والموجهة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية"⁽¹⁾ ، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يمتازون بطول القامة وقوة عضلات الرجلين والذراعين والسرعة الحركية والتوافق العصبي العضلي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والدقة في الأداء الحركي والتصرف السليم في توجيه الضربات في نقطة معينة بما يخدم الهدف الميكانيكي من هذا الأداء وهو ضرب الكرة لكي تتحرك بأعلى سرعة ممكنة في اتجاه ملعب المنافس وهنا تلعب الدقة والسرعة دوراً رئيسياً في تعزيز فاعلية الأداء .

إن الذي يحقق السرعة العالية لحركة الكرة يرجع إلى عدة أمور ميكانيكية تتعلق بقيم الزوايا المتحققة في الجذع والذراع الضاربة وارتفاع مركز ثقل الجسم وزاوية الدفع ومقادير العزوم المتحققة في جسم اللاعب الضارب سواء التهيؤ للقفز أو في حركات الجسم عند أعلى نقطة طيران له ، كما يعرفها (آري سلنجر وجوان اكير) بأنها عبارة عن فعل انفجاري ديناميكي يتم من خلاله ضرب الكرة بشكل قوي ويقوم اللاعب بضرب الكرة من فوق الشبكة باتجاه ساحة المنافس وبزاوية حادة⁽²⁾.

إن أداء اللاعب في مهارة الضرب الساحق مرتبط بشكل كبير بالتدريب المستمر والإعداد الجيد وفق شروط ميكانيكية صحيحة "ولكي يحقق اللاعب ضربة هجومية ناجحة يجب أن يعتمد على القانون الذي ينص على إن (الزخم = الكتلة x السرعة) و (الزخم الزاوي = عزم القصور الذاتي x السرعة الزاوية) وهذين القانونين لهما علاقة بمبدأ التصادم الذي يحدث لحظة ضرب الكرة في هذه المهارة"⁽¹⁾ .

2-5-2 أنواع مهارة الضرب الساحق⁽²⁾

- 1- الضرب الساحق المواجه العالي .

(1) علي حسنين حسب الله وآخرون : الكرة الطائرة المعاصرة ، ط1 ، القاهرة : الغد للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 28 .

(2) Beutel stahl : B. I. V. verlagcge sllschaft munchen bern , volleyball fur-spieler und trainer , 1987 , p. 9

(3) knapp , B , : op. cit . p. 37 .

(1) اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان : دار الفكر للنشر ، 1999 ، ص 75 .

(2) Aria selinger : power volleyball – the serve, U. S. A 1995, p .86 .

(1) صفوت احمد علي وصابر علي : قراءات في علم الحركة ، مصر : مطبعة مكتب الفنون للطباعة ، 1988 ، ص 57 .

(2) محمد خير الحوراني ؛ الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ ، مهارات ، تدريب) : (أريد ، دار الأمل للنشر ، 1996م) ، ص 87 .

2- الضرب الساحق بالدوران .

3- الضرب الساحق الجانبي .

4- الضرب الساحق بالرسم .

5- الضرب الساحق بالخداع .

6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي .

وسنركز شرحنا على نوع واحد من الضرب الساحق وهو الضرب الساحق المواجه العالي ، وذلك كونه يدرس ضمن المنهج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثانية في كليات التربية الرياضية وأقسامها .

2-3-5 مهارة الضرب الساحق المواجه

ويعد من أبسط أنواع الضرب الساحق استعمالاً وأكثرها تكراراً في اللعب إذ تصل نسبته الى حوالي 16% قياساً بالأنواع الأخرى ، وغالباً ما يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركز (2 ، 4) وتتلخص طريقة أدائه بالآتي(1):

اولاً / مرحلة الخطوات التقريبية

- يكون اللاعب في حالة ارتخاء تام قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان ممدودتان الى الأسفل وبشكل مرتخ أيضاً مع مراقبة مركزة للكرة القادمة من اللاعب المعد ليتسنى له الانطلاق في اللحظة المناسبة .

- يأخذ اللاعب من (3 - 4) خطوات بحيث تكون الخطوة الثالثة قصيرة ويقدم اليسار بالنسبة للاعب الأيمن ، والرابعة تكون واسعة وعميقة مع جلب الساق الخلفية بعدها فوراً للامام مع انثناء متوسط لمفصل الركبة استعداداً للقفز للأعلى .

- يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الثالثة الى الخلف والأعلى الى ابعد نقطة ممكنة وذلك للمساعدة على النهوض الى الأعلى بشكل جيد مع مراعاة أن تكون نقطة نهوض اللاعب للأعلى خلف الكرة .

ثانياً / مرحلة النهوض وضرب الكرة

- تبدأ عملية النهوض بحركة جلب الذراعين من الخلف الى الامام والأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة أنسيابية ويكون الجسم منتنياً قليلاً الى الامام .

- بعد النهوض يقوس اللاعب الجذع الى الخلف مع ثني الذراع الضاربة الى الخلف من مفصل المرفق بحيث يكون المفصل أعلى من مستوى الكتف مع مراعاة امتداد اليد الأخرى بشكل أفقي لحفظ التوازن .

- خلال ذلك يقوم اللاعب بفتل الجذع باتجاه اليد الضاربة ويكون هذا الفتل حسب قوة الضرب ، ثم تلتقي اليد الضاربة وهي ممدودة بالكرة بقوة وفي أعلى نقطة وتوجهها بالاتجاه المرغوب فيه .

ثالثاً / مرحلة الهبوط :

- بعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بخفة على رؤوس الاصابع مع انثناء قليل في مفصل الركبة لامتصاص شدة الهبوط .

- يجب ان تكون نقطة الهبوط هي نفسها نقطة النهوض لتفادي اخطاء لمس الشبكة او اجتياز خط الوسط .

نلاحظ مما تقدم انه يجب ان يكون لدى اللاعب المهاجم قدر كاف من التوافق العصبي العضلي عند ادائه لهذه المهارة ، حيث يقترب اللاعب من الكرة بمسافة معينة ويثب في الهواء ثم يضرب الكرة من اعلى نقطة لتسقط في المكان الخالي لملاعب المنافس متفادياً حائط الصد ثم النزول في

(1) عقيل عبد الله الكاتب (واخرون) ؛ التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987م) ، ص 77-78 .

ملعبه مراعيًا" عدم تخطيه خط المنتصف ولمس الشبكة ... كل هذا يحتاج الى توافق وضبط واتزان ورشاقة ، كما يجب ان يتحلى بالذكاء وسرعة رد الفعل(1).

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 غفران جمال أيوب (2013) (2).

الموسومة: **تمرينات خاصة للاسترخاء في خفض التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية وإثرها على نتائج لاعبي الاسكواش بأعمار (19-17) سنة**

هدفت الدراسة 1- التعرف على مستوى التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الشباب في الاسكواش

2- أعداد تمرينات استرخاء لخفض التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الشباب في الاسكواش

3- معرفة تأثير خفض التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية على نتائج لاعبي الشباب في الاسكواش.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ، باستخدام مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة من لاعبي الأندية العراقية لفئة الشباب بالاسكواش من هم باعمار(17-19) وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة. كما تضمن أيضا أدوات جمع المعلومات والوسائل المساعدة وكذلك مقياس التوتر النفسي المعدل والأسس العلمية لة والتمرينات الخاصة بالاسترخاء واحتوى ايضاً على التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية و البعدية ، وأخيرا استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة بحثها واختباراتها وذلك من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS)

اهم الاستنتاجات

1. ان ممارسة أفراد العينة التجريبية لتمرينات الاسترخاء أثر في خفض التوتر وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، حيث ساعد على الإسراع بعمليات الشفاء بعد الوحدات ولهذه العملية تأثير كبير في تقدم نتائج لاعبي الشباب بالاسكواش .
2. ان العلاقة التي ظهرت هي علاقة سلبية بين التوتر النفسي والمتغيرات الفسيولوجية وبين نتائج المباريات للاعبين الشباب بالاسكواش حيث تتأثر النتائج بارتفاع وانخفاض مستوى التوتر.
3. يتمتع لاعبي الشباب بالاسكواش بدرجات متباينة من درجات التوتر النفسي والمتغيرات الفسيولوجية تحت ظروف المنافسة الرياضية ودرجات متدنية أثناء الوحدات التدريبية .

أما أهم التوصيات

- 1- من الممكن تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد على تخليص لاعبيهم من التوتر النفسي والمتغيرات الفسيولوجية أو تقليلها عن طريق فتح دورات وعمل ندوات متخصصة لذلك.
- 2- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين الاسكواش ضمن مناهج التدريب اليومية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري .

(1) محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 75 .

(2) غفران جمال أيوب؛ تمرينات خاصة للاسترخاء في خفض التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية وإثرها على نتائج لاعبي الاسكواش بأعمار (17-19) سنة): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2013) ص

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لكونه يلائم طبيعة المشكلة البحث المراد حلها، اذ يمثل هذا المنهج دراسة الحقائق والعلاقات المتبادلة بين تلك الحقائق والمتغيرات بها⁽¹⁾.

3-2 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بلاعبي فريق كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي (2026/2025) والبالغ عددهم (18) لاعبا وتم استبعاد (3) لاعبين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبهذا يكون المجموعة النهائي لعينة البحث (15) لاعبا وهم يمثلون نسبة (83.33%) من المجتمع الأصلي.

3 - 3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

• المصادر العربية.

• الاختبارات والقياس.

• استمارة جمع البيانات.

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

• كرة طائرة عدد (5).

• ساعة إيقاف الكترونية عدد (٢).

• شريط قياس.

• بساط اسفنج عدد (٢)

• ملعب كرة طائرة قانوني.

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية:

3 - 4 - 1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً: مقياس التوتر النفسي

استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف على درجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية الذي أعدته (هدى جلال محمد 2005)⁽¹⁾ مع بعض التعديل على فقرات المقياس وعرضه على الخبراء من اجل التأكد من صلاحية الفقرات المعدلة والمحذوفة ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ومن الاسباب التي دفع بالباحث الى اختيار هذا المقياس احتوائه على عدة مجالات (المجال الفسيولوجي) و(المجال العقلي) و(المجال الانفعالي) وتكون هذا المقياس من(31) فقرة قبل التعديل و(28) بعد التعديل وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :-

(1)وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1 : (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002) ص 274.

(1) هدى جلال محمد البياتي، بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بالالعاب الفرعية (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل) 2005

(تنطبق عليه بدرجة كبيره جدا)(تنطبق عليه بدرجة كبيره)(تنطبق عليه بدرجة متوسطة)
(تنطبق عليه بدرجة قليله) (لا تنطبق عليه إطلاقاً)

ومن اجل استعمال المقياس حرصت الباحثة على تطبيق الشروط العلمية عليّة قبل استخدام المقياس على عينة البحث , وقسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين , مجموعة الفقرات الايجابية وعددها(15) , ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (13) وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمه وهي (5) وحتى اقل قيمه وهي (1) , أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من اقل قيمه (1) إلى أعلى قيمه (5)

- الفقرات الايجابية(1,3,4,5,7,8,13,14,15,16,17,18,21,26,28)

- الفقرات السلبية (2,6,9,10,11,12,19,20,22,23,24,25,27)

ثانياً: اختبار دقة أداء مهارة الضرب الساحق⁽²⁾:

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، الملعب مخطط ، كرة الطائرة عدد (5) ، بساط اسفنج عدد (٢) .

طريقة الاداء : يقوم المدرب بأعداد الكرة للاعب الذي يقف في مركز ، وعلى اللاعب أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري نحو الهدف (البساط) ولكل لاعب (٣٠) محاولة (15) محاولة على كل هدف .

التسجيل :

- الضربة الساحقة الصحيحة على الهدف 4 نقاط . - الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخصصة (٣) نقاط . - الضربة الساحقة

الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) او (ب) (٢) نقطة . - الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (١) نقطة.

ملاحظات :

يعطي اللاعب فتره راحه ٣٠ ثانيه بعد كل خمس محاولات. -

لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب)

محاولة المدرب بقدر تثبيت ارتفاع وقوس الكرة عن الشبكة.

بإمكان نفس الاختبار من مركز (٢) .

ثالثاً: اختبار مستوى اداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم (3) :

الادوات : ملعب كرة طائره قانوني ، الملعب يخطط

كرة طائرة عدد (5) ، بساط اسفنجي عدد (٢) طريقة الاداء : يقوم المدرب بأعداد الكرة للاعب الذي يقف في مركز ، وعلى اللاعب أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم نحو الهدف (البساط) ولكل لاعب (٣٠) محاوله ، (١٠) محاولة على كل هدف.

التسجيل :

• الضربة الساحقة الصحيحة على الهدف 4 نقاط .

• الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخصصة (٣) نقاط.

(²)علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة - تاريخ - تعلم - تدريب - تحليل - قانون، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص184.

(³)علي مصطفى طه؛ مصدر سبق ذكره: ص 180.

- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (٢) نقطة.
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (١) نقطه.

ملاحظات

يعطي اللاعب فتره راحه ٣٠ ثانيه بعد كل خمس محاولات.

لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب)

محاولة المدرب بقدر تثبيت ارتفاع و قوس الكرة عن الشبكة.

يمكن نفس الاختبار من مركز (٢) .

3 - 4 - 2 التجربة الاستطلاعية

لأجل القيام بالتجربة الرئيسية لابد من القيام بدراسة استطلاعية على حضيرة مشابهه للعبة البحث ، الغرض منها اختبار وسائل البحث وادواته حيث تم القيام بتجربة استطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين تابعين الى فريق الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2026/2025 يوم 2026/1/19 وذلك على قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد، في تمام الساعة العاشرة صباحا وهدفت التجربة الى:

1. التعرف على مدى الصعوبات التي تواجه الباحث ليهتم بها في التجربة الرئيسية.
2. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية . وقد استغرقت التجربة الاستطلاعية يوما واحدا ، وكان الوقت الكلي للاختبارات استغرق ساعة ونصف.
3. التعرف على قدرة امكانية فريق العمل المساعد".

3 - 4 - 3 التجربة الرئيسية

نظرا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة البحث في قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى في يوم 2026/1/25 وبعد إتمام الاختبارات وانهاء التجربة الرئيسية تم تفرغ البيانات وبعدها اتجهت الباحثة الى اجراء المعالجات .

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج التوتر النفسي وعلاقته بدقة مهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم.

الجدول (1)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة
التوتر النفسي	درجة	76.64 8	1.315	0.158	0.89	12.1	0.00	معنوي
الضرب الساحق	درجة	86.68 4	1.682	0.218	4	38	0	

2-4 مناقشة النتائج

من الجدول (1) يتضح وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين التوتر النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحث ذلك الى انجاح أداء الضرب الساحق يتطلب توقيت صحيح بين ارتفاع الكرة لحظة الارتقاء الانساب الضربها ، وهذا كله تحدده الزمنية القصيرة المحصورة بين رفع الكرة وضربها وتوجيهها بنجاح . و عموما يمكن القول " أن الإدراك يتطور من خلال التكرار والتجربة والخبرة الشخصية وكفاءة اللاعب ؛ فكلما مارس اللاعب المهارة أو الحركة تطورت عنده صفة التحكم في التوتر(4)، وهذا بالتأكيد ما يحرص اللاعبون على تكراره في التمرين من خلال الأداء المهاري وليس من خلال التركيز على قدرات التحكم في التوتر النفسي). (5)

يتضح أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومنطقياً بين مستويات التوتر النفسي ودقة أداء مهارة الضرب الساحق، حيث يفسر الباحث هذه العلاقة المعنوية بأن التوتر النفسي يمثل حالة الاستثارة العصبية التي تسبق وترافق الأداء الحركي. ففي مواقف المنافسة التي يمر بها لاعبو منتخب الكلية، يعمل التوتر كمحفز وظيفي إذا ما بقي ضمن حدوده المثالية، إلا أن ظهوره كعلاقة دالة إحصائياً يشير إلى أن اللاعبين الذين استطاعوا إدارة هذا التوتر وتوظيفه لصالحهم هم الأكثر دقة في توجيه الكرات الساحقة(6). إن عملية الضرب الساحق ليست مجرد اندفاع بدني، بل هي عملية ميكانيكية دقيقة تبدأ من لحظة اتخاذ القرار وتنتهي بلامسة الكرة في أعلى نقطة ارتقاء؛ وأي اضطراب في الحالة النفسية (التوتر) يؤدي مباشرة إلى إحداث خلل في "السيال العصبي" الصادر من الدماغ إلى العضلات المنفذة، مما ينتج عنه تشنج بسيط في العضلات المحيطة بالكتف والرسغ، وهو ما يفسر خروج الكرة عن مسارها المطلوب(7).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن دقة الضرب الساحق تتطلب ما يسمى بـ "الانتباه الانتقائي"، وهو قدرة اللاعب على عزل المؤثرات الخارجية (الجمهور، حائط الصد، ضغط النتيجة) والتركيز فقط على مسار الكرة وتوقيت ضربها. التوتر النفسي المعتدل يساعد على شحذ هذا الانتباه، بينما التوتر المرتفع يشتتته، مما يؤكد أن العلاقة المعنوية المحتسبة تعكس مدى قدرة لاعبي المنتخب على الموازنة بين ضغوط المباراة

(4) عامر جبار؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2000) ص 102.

(5) عبد الفتاح، كمال، ومحمد حسن علاوي .علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية .القاهرة: دار الفكر العربي، 2018. ص135

(6) الخولي، أمين أنور .الكرة الطائرة: الإعداد البدني والمهاري والنفسي .القاهرة: دار الفكر العربي، 2019. ص86

(7) راتب، أسامة كامل .علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات .الطبعة الخامسة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2022 ص128

ومتطلبات الدقة المهارية. إن اللاعب الذي يعاني من توتر غير منضبط يفقد إحساسه بـ "التوقيت الحركي"، فتجده إما يرتقي مبكراً أو يضرب الكرة وهي في مستوى منخفض، مما يؤدي إلى ضياع الجهد البدني المبذول في عملية الاقتراب والارتقاء. (8)

وعموماً، يمكن القول إن التوتر النفسي يتطور ويتشكل من خلال تكرار الخبرات التنافسية؛ فكلما زاد عدد المباريات والمواقف الصعبة التي يمر بها اللاعب، تطورت لديه "المناعة النفسية" والقدرة على التحكم في انفعالاته. وهذا ما يحرص عليه المدربون في كليات التربية البدنية من خلال وضع اللاعبين في ظروف مشابهة للمباريات أثناء الوحدات التدريبية (9)، ليس فقط لتطوير القوة العضلية، بل لتدريب الجهاز العصبي على العمل بكفاءة تحت وطأة التوتر النفسي. إن التكامل بين الاستقرار النفسي والدقة المهارية هو حجر الزاوية في إنجاح مهارة الضرب الساحق، حيث يضمن هذا التكامل انسيابية الحركة وتوجيه الكرة بالزوايا الحادة التي يصعب على المدافعين التعامل معها، مما يجعل التوتر النفسي متغيراً حاسماً لا يمكن إغفاله عند تقييم مستوى الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة. (10)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها بعد معالجتها إحصائية تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. امتلاك لاعبي الكرة الطائرة إدارة تحكم عالية في التوتر النفسي وجيد بالزمن والمسافة واعتماداً على الممارسة والخبرة الشخصية لهم.
2. وجود علاقة ايجابية بين التوتر النفسي بدقة أداء مهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم.

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات فإنها توصي بما يلي:

1. اجراء اختبارات القدرات النفسية بشكل دوري لتقييم مستوى اللاعبين مما يساعد على وضع مناهج تدريبية مبنية على أسس علمية وموضوعية.
2. استخدام التمارين التي تساعد على تنمية القدرات النفسية وخاصة التوتر في اثناء المنافسات بما يخدم لعبة الكرة الطائرة.
3. اجراء دراسات مشابهة على مهارات وقدرات النفسية لم يتطرق اليها الباحث.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

القرآن الكريم.

- أبو جادو، صالح محمد علي. (2021). *سيكولوجية التعلم والتعليم وتطبيقاتها*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- خطابية، أكرم زكي. (1999). *موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (ط1)*. عمان: دار الفكر للنشر.

(8) لطفي، محمد. الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي في الكرة الطائرة. بغداد: مكتبة الكرادة، 2023. ص 97

(9) باوزير، سمير. علم النفس الرياضي: تطبيقات ومفاهيم. القاهرة: المكتبة الأكاديمية، 2020. ص 48

(10) أبو جادو، صالح محمد علي. سيكولوجية التعلم والتعليم وتطبيقاتها. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2021. ص 64

- باوزير، سمير. (2020). *علم النفس الرياضي: تطبيقات ومفاهيم*. القاهرة: المكتبة الأكاديمية.
- بسطويسي، أحمد. (1996). *أسس ونظريات الحركة (ط1)*. مصر: دار الفكر العربي.
- أبو فرحة، خليل. (2000). *الموسوعة النفسية (ط1)*. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- الخولي، أمين أنور. (2019). *الكرة الطائرة: الإعداد البدني والمهاري والنفسي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2022). *علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات (الطبعة الخامسة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي، صفوت أحمد، وصابر، علي. (د.ت) *قراءات في علم الحركة*. مصر: مطبعة مكتب الفنون للطباعة.
- طلحة، حسام الدين، وآخرون. (2006). *التعلم والتحكم الحركي: مبادئ-نظريات-تطبيقات (ط1)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- جبار، عامر. (2000). *تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة*. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 11 (1)، 102.
- عبد الفتاح، كمال، وعلاوي، محمد حسن. (2018). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزبيدي، عبد الودود أحمد، وآخرون. (2013). *بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة*. بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الخامس، جامعة اليرموك، الأردن.
- الكاتب، عقيل عبد الله، وآخرون. (1987). *التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- حسب الله، علي حسنين، وآخرون. (2000). *الكرة الطائرة المعاصرة (ط1)*. القاهرة: الغد للطباعة والنشر.
- الحمودني، علي عبدالله خلف. (2006). *أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين (رسالة ماجستير غير منشورة)*. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- طه، علي مصطفى. (1999). *الكرة الطائرة: تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون (ط1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أيوب، غفران جمال. (2013). *تمارين خاصة للاسترخاء في خفض التوتر النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية وأثرها على نتائج لاعبي الاسكواش بأعمار (17-19) سنة (رسالة ماجستير)*. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- كمونه، فريق، وكوردن هيربرت. (1990). *التدليك العام للرياضي*. بغداد: دار الحكمة.
- لظفي، محمد. (2023). *الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي في الكرة الطائرة*. بغداد: مكتبة الكرادة.
- الهوراني، محمد خير. (1996). *الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ، مهارات، تدريب)*. أربد: دار الأمل للنشر.
- البياتي، هدى جلال محمد. (2005). *بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بالألعاب الفرعية (رسالة ماجستير)*. جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.
- محبوب، وجيه. (2002). *أصول البحث العلمي ومناهجه (ط1)*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية:

- Selinger, A. (1995). *Power volleyball: The serve*. U.S.A.
- Beutelstahl, D. (1987). *Volleyball for players and trainers*. Munich & Bern: B.I.V. Verlag.
- Knapp, B. (1983). *Skill in sport: The attainment of proficiency*. London: Routledge & Kegan Paul.

لملحق (1)

مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تطبيق عليه بدرجه كبيره جدا	تطبيق عليه بدرجه كبيره	تطبيق عليه بدرجه متوسطه	تطبيق عليه بدرجه قليلة	لا تتطبق عليه إطلاقاً
1	أستطيع بسهولة أن أقوم بالاسترخاء لعضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير.					
3	أعرف كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.					
5	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها					
6	أستطيع أن اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة					
7	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة..					
8	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المنافسة					
9	أستطيع تذكر أحداث التدريب في المنافسة بشكل جيد.					
10	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المنافسة.					
11	أستطيع تصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بديتها .					
12	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أداي أشخاص مهمون					
13	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المنافسة					
14	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.					
15	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة.					
16	استطع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المنافسة على نحو غير مخطط.					
17	أحدث بهيوة وثقه مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً.					
18	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالمنافسة					
19	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً أو مفاجئاً .					
20	اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
21	أغضب سريعاً لأتفه الأسباب قبل ولقاء المنافسة.					
22	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب.					
23	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة.					
24	قبيل المنافسة اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات, التقلصات)					
25	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس					
26	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .					
27	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.					
28	أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد زول سبب إثرتي					