



جامعة
بنها
كلية التربية
الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة

**بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية**

إعداد
فريد حسانين فرج حسانين
مدير عام بمديرية الشباب والرياضة بالجيزة

إشراف

دكتور
حسام الدين خليفة

أستاذ الكرة الطائرة ووكيل كلية التربية الرياضية
للبنين لشئون الدراسات العليا
جامعة بنها

دكتور
عاطف نمر خليفة

أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور
ياسر محفوظ الجوهري

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب
جامعة بنها

1431هـ/2010م

مقدمة البحث :

تأثرت التربية البدنية الرياضية تأثراً كبيراً بالعلوم الطبيعية والإنسانية الهامة ويعتبر علم النفس من هذه العلوم والتي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوك الإنسان في صوره المختلفة للتعرف علي دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته علي تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته .

كما أن المنافسة الرياضية يمكن أن تسهم في تشكيل وتكوين الشخصية ، فالمنافسة الرياضية والكفاح من أجل الفوز قد يمثلان خبرات مفيدة لإعداد الرياضي لمواجهة والضغوط إلي تواجهه في عالم الحياة الواقعي .

وتعتبر الضغوط ظاهرة نفسية عامة ومنتشرة في كافة المجالات والأنشطة ، وهي كثيرة الحدوث في حياتنا اليومية ، فحياة الإنسان لا تخلو من الضغوط فهي تعتبر خبرة وجدانية يمكن وصفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار وتوقع الخطر ، فهي خبرة انفعالية غير سارة .

مشكلة البحث :

تعد المنافسة الرياضية هدفاً مباشراً ومحكاً رئيسياً لظروف التدريب والجو الاجتماعي وحصائل جهود القائمين علي الرياضة .

كما تبدو أهمية الضبط النفسي في الرياضات الفردية وتزداد أهميتها في الألعاب الجماعية وحيث تمثل العلاقات الاجتماعية داخل الفريق أهمية خاصة وذلك انطلاقاً من تصرفات اللاعبين كأفراد يمكن أن تؤثر علي اللاعبين في ناحية أخرى.

فالإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة يتطلب الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور اللاعب نفسه وبالتالي يتحدد الاتجاه العام لقياس الحالة النفسية للاعب ، فلعبة الكرة الطائرة تعتبر رياضة متميزة بالمواقف المختلفة والتي تطلب أن يتأقلم اللاعب بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة .

ومشكلة ضغوط المنافسة تعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي دراستها لما لها من آثار واضحة علي الأداء خاصة في مراحل ما قبل المباراة وأثناء المنافسة .

فلاعب الكرة الطائرة يمر قبل اشتراكه الفعلي في المباراة بحالة يطلق عليها علم النفس الرياضي حالة ما قبل المباراة وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية المؤثرة علي اللاعب في أثناء المباراة وينتقل فيها من الانتظار السلبي إلي الاشتراك الفعلي في المنافسة وترتبط حالة ما قبل البداية أحياناً ببعض المظاهر الايجابية مثل التركيز الواعي للانتباه والانفعالات المفرحة إلي النفس مما يسهم في رفع قدرته علي العمل والأداء وفي بعض الأحيان يرتبط ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر الاستثارة أو الانفعالات السلبية غير المفرحة مما يؤدي إلي هبوط قدرة اللاعب علي الأداء .

فقد تختلف الانفعالات والضغوط باختلاف تخصصات اللاعبين في رياضة الكرة الطائرة حيث أن ضغوط المنافسة متباينة بين لاعبي الكرة الطائرة حيث (المعد - لاعب قائم بالصد - لاعب ضارب - لاعب مدافع حر " ليبرو ") فقد تختلف تلك الضغوط باختلاف الخبرات المكتسبة بالإضافة إلي اختلاف السمات الشخصية وكذلك النمط الجسماني إذ يختلف النمط الجسماني باختلاف التخصص وتختلف أيضاً بطبيعة المنافسة سواء علي المستوى المحلي أو المستوى الدولي كذلك شهرة الفريق المنافس وكبيعة الأرض والجمهور بالإضافة إلي التوافق النفسي بين اللاعبين ببعضهم البعض .

ومن خلال استعراض أهم المصادر النفسية التي أكدتها نتائج الدراسات السابقة يتضح أهمية دراسة مصادر ضغوط المنافسة .

وفي ضوء ما سبق أمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة الإجابة علي التساؤل التالي :

- ما هي مصادر ضغوط المنافسة للاعبي الكرة الطائرة وفقاً لتخصصاتهم (

لاعب معد - لاعب قائم بالصد - لاعب ضارب - لاعب مدافع حر) ووفقاً

لمستويات المنافسة ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي :

- إلي بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة والتعرف عن خلاله علي:-

- الفروق بين لاعب الكرة الطائرة في الضغوط النفسية وفقاً لتخصصاتهم (لاعب معد - لاعب ضارب - لاعب الصد - لاعب مدافع) .
- الفروق بين لاعب الكرة الطائرة في الضغوط النفسية وفقاً لمستويات المنافسة الدوري الممتاز (أ) و الدوري الممتاز (ب) رجال.

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لتخصصاتهم في الضغوط النفسية .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمستويات المنافسة في الضغوط النفسية .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة والذين يمثلون أندية الدوري الممتاز (أ) و (ب) رجال للموسم التدريبي 2008 / 2009 م

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية الدوري الممتاز (أ) و (ب) رجال وعددهم (720) لاعب يمثلون كل المجتمع ، حيث بلغ عدد أندية الدوري الممتاز (أ) (24) نادي رياضي قسموا إلى (4) مجموعات وبلغ قوام لاعبي الممتاز (أ) (360) لاعب ، كما بلغ عدد أندية الدوري الممتاز (ب) (24) نادي رياضي قسموا إلى (4) مجموعات وبلغ قوام لاعبي الممتاز (ب) (360) لاعب.

وقد قام الباحث بتقسيم مجتمع البحث إلى عينة الدراسة الأساسية وعينة الدراسة الاستطلاعية والجدول التالية توضح توزيع أفراد عينة البحث لأندية الممتاز (أ) و (ب) رجال .

أدوات البحث :

مقياس الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة .

(إعداد الباحث)

ثم قام الباحث بإعداد المقياس بعد أن خلص إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي عامة والكرة الطائرة خاصة قد يمكن تمثيلها في أثنى عشر محور وهي :

. المحور الأول " ضغوط نفسية مرتبطة بتنظيم الوقت " .

. المحور الثاني " ضغوط نفسية مرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري " .

. المحور الثالث " ضغوط نفسية مرتبطة بالجو المحيط " .

. المحور الرابع " ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب الزائد " .

. المحور الخامس " ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية " .

. المحور السادس " الضغوط الأخلاقية " .

. المحور السابع " ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب " .

. المحور الثامن " ضغوط نفسية مرتبطة بالنواحي الاجتماعية " .

. المحور التاسع " الضغوط العقلية " .

. المحور العاشر " ضغوط نفسية مرتبطة بالصدقة " .

. المحور الحادي عشر " ضغوط نفسية مرتبطة بالمكسب المادي " .

. المحور الثاني عشر " ضغوط نفسية مرتبطة بزملاء الفريق " .

ثم تم عرض هذه المحاور على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس

الرياضي ومجال الكرة الطائرة وقد بلغ عددهم (13)

كما توصل الباحث إلى أن السادة الخبراء قد اقترحوا دمج (محور ضغوط نفسية

مرتبطة بالتدريب الزائد و محور ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب) لتمثل محور

واحد فقط وهو " ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب " ، حيث يدخل ضمنيا التدريب

الزائد كأحد أبعاد طبيعة التدريب .

وكذلك دمج (محور الجو المحيط ومحور ضغوط مرتبطة بزملاء الفريق)
ضمنيا مع محور (ضغوط نفسية مرتبطة بالنواحي الاجتماعية) وبذلك فقد توصل
الباحث إلى أن محاورا لضغوط النفسية للاعب الكرة الطائرة تمثلت في
. المحور الأول : ضغوط نفسية مرتبطة بتنظيم الوقت .

. المحور الثاني : ضغوط نفسية مرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري .

. المحور الثالث : ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب .

. المحور الرابع : ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية .

. المحور الخامس : ضغوط نفسية مرتبطة بالنواحي الاجتماعية والجو المحيط .

ثم قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات أسفل كل محور من هذه
المحاور في ضوء المفهوم النظري للمحاور المقترحة ، حيث تكونت الصورة الأولية
للمقياس من (71) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كالتالي :

. المحور الأول : ضغوط نفسية مرتبطة بتنظيم الوقت (13) عبارة .

. المحور الثاني : ضغوط نفسية مرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري (16)
عبارة .

. المحور الثالث : ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب (11) عبارة .

. المحور الرابع : ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية (17) عبارة .

. المحور الخامس : ضغوط نفسية مرتبطة بالنواحي الاجتماعية والجو المحيط (14)
عبارة .

وتم عرضها على أساتذة علم النفس الرياضي للتعرف على :
أجمع الخبراء على ملائمة العبارات لمحاور المقياس حسب المفهوم النظري للضغوط
النفسية وتم تعديل صياغة بعض العبارات وكذلك ملائمة ميزان التقدير الثلاثي
للاستجابة على العبارات .

خطة البحث :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من
1 / 8 / 2008م إلى 15/9/2008 م على عينة من نفس مجتمع البحث ومن
خارج العينة الأساسية والتي تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والبالغ عددها
(15) لاعب يمثلون أندية الدوري الممتاز (أ و ب) رجال .

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2008/10/1م الي 2008/12/30 م على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والتي تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية (عينة التقنيين) والبالغ عددها (73) لاعب يمثلون أندية الدوري الممتاز (أ و ب) رجال .
المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة :
صدق مقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة :

بعد أن قام الباحث بالتحقق من صدق تمثيل المحاور والعبارات لمقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة من الوجهة المنطقية عن طريق السادة الخبراء .

قام بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنيين) البالغ قوامها (73) لاعب يمثلون أندية الدوري الممتاز (أ ، ب) . وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور ، وكذلك إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والمجموع الكلي للمقياس .

- قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة على عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (523) لاعب من لاعبي الدوري الممتاز ويمثلوا (72.64%) من مجتمع البحث المشارك في بطولة الدوري الممتاز (أ . ب) رجال في الفترة من 2009 /1/15 م الي 2009/4/30 م .

- قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة عن طريق حساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنيين البالغ قوامها (73) لاعب من نفس مجتمع ومن خارج العينة الأساسية
خطة المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (13) SPSS Version لحساب المعالجات الإحصائية والتي تتفق وحجم العينة وتحقق أهداف البحث وهي :
الإحصاء الوصفي .
معامل الارتباط لبيرسون .

- . معامل ألفا كرونباخ .
- . تحليل التباين في اتجاه واحد .
- . اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للعينات غير المتساوية .
- . اختبار دلالة الفروق باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) .
- أهم النتائج :
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لتخصصاتهم في الضغوط النفسية .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمستويات المنافسة في الضغوط النفسية .
- الاستنتاجات :
- من خلال ما توصل إليه الباحث من تحقيق أهدافه ونتائج بحثه تمكن إلى استخلاص ما يأتي :
- * أمكن تحديد الضغوط النفسية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة في :
 - ضغوط نفسية مرتبطة بتنظيم الوقت .
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالتعامل مع الجهاز الفني والإداري .
 - ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب .
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية .
 - ضغوط نفسية مرتبطة بالنواحي الاجتماعية والجو المحيط .
- * تم استخلاص أداة مقننة لقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة .
- تختلف درجة الضغوط النفسية باختلاف المنافسة للدوري الممتاز (أ) و (ب) رجال .
- التوصيات :
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة بغرض التعرف على المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ووضع البرامج النفسية للتخفيف عنها .
- تقنين مقياس للضغوط النفسية لناشئ وناشئات الكرة الطائرة .
- التعرف على الضغوط النفسية لاعبي الكرة الطائرة في ضوء الجنس .
- تقنين بعض المقاييس النفسية للتعرف على المشكلات النفسية التي تواجه لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة .
- ضرورة استخدام المهارات العقلية والنفسية المناسبة لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

- ضرورة وجود أخصائي نفسي تربيوي رياضي ضمن الجهاز الفني لفرق الكرة الطائرة.