



جامعة
بنها
كلية التربية
الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
الرياضيات الجماعية
ورياضات المضرب

بناء مقياس للضغط النفسي للاعبى 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 وكيل 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 الجوهرى
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات
الجماعية ورياضات المضرب
جامعة بنها

1431هـ/10/2010م

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 على دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته علي تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته .

كما أن المنافسة الرياضية يمكن أن تسهم في تشكيل وتكوين الشخصية ، فالمنافسة الرياضية والكافح من أجل الفوز قد يمثلان خبرات مفيدة لإعداد الرياضي لمواجهة الضغوط إلى تواجهه في عالم الحياة الواقعى .

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 وجданية يمكن وصفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار وتوقع الخطر ، فهي خبرة افعالية غير سارة .

مشكلة البحث :

تعد المنافسة الرياضية هدفاً مباشراً ومحكاً رئيسياً لظروف التدريب والجو الاجتماعي وحصائر 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 الكورة الطائرة يتطلب الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور اللاعب نفسه وبالتالي يتحدد الاتجاه العام لقياس الحالة النفسية للاعب ، فلعبة الكورة الطائرة تعتبر رياضة متميزة بالموافق المختلفة والتي تطلب أن يتآقلم اللعب بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة .

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

فلاعب الكرة الطائرة يمر قبل اشتراكه الفعلي في المباراة بحالة يطلق عليها علم النفس الرياضي حالة ما قبل المباراة وتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية المؤثرة على اللاعب في أثناء المباراة وينتقل فيها من الانتظار السلبي إلى الاشتراك الفعلي في المنافسة وترتبط حالة ما قبل البداية أحياناً ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الوعي لانتباه والانفعالات المفرحة إلى النفس مما يسهم في رفع قدرته على العمل والأداء وفي بعض الأحيان يرتبط بعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر والاستثارة أو الانفعالات السلبية غير المفرحة مما يؤدي إلى هبوط قدرة اللاعب على 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 إلى اختلاف السمات الشخصية وكذلك النمط الجسماني إذ يختلف النمط الجسماني باختلاف التخصص وتختلف أيضاً بطبيعة المنافسة سواء على المستوى المحلي أو المستوى الدولي كذلك شهرة الفريق المنافس وكبادرة الأرض والجمهور بالإضافة إلى 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 على التساؤل التالي :

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

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

لمستويات المنافسة ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- إلى بناء مقياس للضغط النفسي للاعب الكرة الطائرة والتعرف عن خلاله علي:-

- الفروق بين لاعب الكرة الطائرة في الضغوط النفسية وفقاً لخصائصهم (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 لخصائصهم 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 لمناسبتة وطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

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

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من أندية الدوري الممتاز (أ) و (ب) رجال وعدهم (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 والجداول التالية توضح توزيع أفراد عينة البحث لأندية الممتاز (أ) و (ب) رجال .

أدوات البحث :

مقياس الضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة .

(إعداد الباحث)

ثم قام الباحث بإعداد المقياس بعد أن خلص إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بال المجال الرياضي عامة والكرة الطائرة خاصة قد يمكن تمثيلها في أثني 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 بالصداقة " .
 - . 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) لتمثيل محور واحد فقط وهو " ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب " ، حيث يدخل ضمنها 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 لضغط النفسي للاعبين 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 للضغط النفسي وتم تعديل صياغة بعض العبارات وكذلك ملائمة ميزان التقدير الثلاثي للاستجابة على العبارات .

خطوة البحث :

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

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 10/1/2008 م الي 30/12/2008 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 للاعبين للاعب الكرات الطائرة : صدق مقياس الضغوط النفسية للاعبين الكرات الطائرة :

بعد أن قام الباحث بالتحقق من صدق تمثيل المحاور والعبارات لمقياس الضغوط النفسية للاعبين الكرات 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 للاعبين الكرات الطائرة على عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (523) لاعب من لاعبي الدوري الممتاز ويمثلوا (67.264%) من مجتمع البحث المشارك في بطولة الدوري الممتاز (أ . ب) رجال في الفترة من 15/1/2009 م الي 30/4/2009 م .

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

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS Version 13) 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 تمكنا 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 للاعبين الكرة الطائرة .

• تختلف درجة الضغوط النفسية باختلاف المنافسة للدوري الممتاز (أ) و (ب) رجال .

التوصيات :

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة بغرض التعرف على المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ووضع البرامج النفسية للتخفيف عنها .

- تقييم مقياس للضغط النفسي لناشئ وناشئات الكرة الطائرة .

- التعرف على الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة في ضوء الجنس .

- تقييم 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 تربوي رياضي ضمن الجهاز الفني لفرق الكرة الطائرة.