

القلق الرياضي وعلاقته باداء الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة

م.م امجد علي فليح م.م لقمان صالح كريم م.م محمد ثامر كريم

الملخص

هدفت الدراسة الى :

- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .
- التعرف على القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .
- أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الأرتباطي لملائمته مع طبيعة المشكلة .
- وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب كركوك للريشة الطائرة خضعوا لمقياس القلق الرياضي لاستحصاال البيانات الخاصة بالبحث وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا ، وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :
- ١ . هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث .
 - ٢ . ان لافراد العينة نسبة قلق منخفضة وثقة بالنفس جيدة .
 - ٣ . للاعداد النفسي السليم اهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني والجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز وهذا ما يحققه مدربي اللعبة خلال وحداتهم التدريبية من خلال توفير جلسات نفسية ترفع من معنوية اللاعب وثقته بنفسه .
- واوصى الباحث بما يأتي :
- ١ . تقوية الثقة بالنفس عند اللاعب مع الاستمرار في عملية التدريب للمهارات وضرورة تقدير اللاعب لمستواه في اللعب .
 - ٢ . خلق جو الالفة بين اللاعبين بما يتناسب وجو المنافسة وذلك عن طريق تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي يمكن ان تحدث اثناء المنافسات .
 - ٣ . اجراء بحوث مختلفة للمهارات النفسية الضرورية لاداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة مكامن الضعف فيها وتطويرها .

الكلمات المفتاحية : القلق الرياضي ، الارسال العالس ، الريشة الطائرة



Sports anxiety and its relationship to high long-serving performance in badminton

M. Amjad Ali Falih

M. Luqman Saleh Karim

M. Mohamed Thamer Karim

Summary

The study aimed to:

- Identifying the relationship between sports anxiety and the accuracy of the long high serve among the players of the Kirkuk national team in badminton.

Recognizing the sports anxiety and the accuracy of the long high serve among the players of the Kirkuk national team in badminton.

The researcher used the descriptive approach in the correlative method to suit the nature of the problem.

The research sample was represented by the Kirkuk badminton team players who were subjected to the sports anxiety scale to obtain the data for the research and after collecting the data it was processed statistically, and the researchers reached the following conclusions:

1. There is a significant correlation between sports anxiety and the performance of the long serve skill in badminton among the research sample.
2. The sample members have low anxiety and good self-confidence.
3. Proper psychological preparation is of great importance besides the physical preparation and the tactical and theoretical aspect helps to raise the achievement and this is what the game coaches achieve during their training units by providing psychological sessions that raise the player's morale and self-confidence.

The researcher recommended the following:

1. Strengthening the player's self-confidence while continuing the skills training process and the need for the player to assess his level of play.
2. Creating an atmosphere of familiarity between the players in proportion to the atmosphere of competition, by accustoming the players to the different situations that may occur during competitions.
3. Conducting various researches for the psychological skills necessary for the player to perform in a distinctive way with the different game skills and to know the weaknesses in them and develop them.

Keywords: sports anxiety, high serve, badminton

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

يعني علم النفس الرياضي بالجانب التطبيقي بنظريات علم النفس العام في الميادين الرياضية فيرفع مستوى الرياضي للوصول الى افضل المستويات من الانجاز الرياضي ، وقد عنيت البحوث التي اجريت في هذا المجال بالشخصية الرياضية والسمات المميزة لها ، كما عنيت بدراسة الاثار النفسية التي تتركها على اللاعبين في اللعب . وتلعب العوامل النفسية ومنها عامل القلق دورا مهما في لياقة اللاعب البدنية وقدرته على تنفيذ الواجبات التكتيكية والتكنيكية والقلق النفسي هو أحد مظاهر الإنفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى إختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب.

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده " (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٢ ، ٢٧٨)
ومما تقدم تتجلى اهمية اجراء هذا البحث حيث يعتبر القلق من المهارات النفسية التي تؤثر في اداء اللاعب وخاصة في لعبة الريشة الطائرة باعتبارها لعبة فردية تعتمد على قدرة اللاعب الفردية وامكانياته النفسية ومستوى اعداده النفسي داخل الساحة فضلا عن اداءه المهاري المتعلق بمهارة الارسال الذي يعتبر مفتاح اللعب وبه يحصل اللاعب على نقطة مباشرة . فالاعداد النفسي البعيد المدى سيحقق نتائج مرضية ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة .

١ - ٢ مشكلة البحث

يعد القلق من اهم العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى اداء الرياضي ولاعبي الريشة الطائرة بوجه خاص ، ومن خلال متابعة الباحثون للأداء الرياضي للاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة لاحظوا وجود بعض الضعف في اداء مهارة الارسال نتيجة القلق في الاداء وعدم الثقة بالنفس بشكل يضمن احراز نقطة مباشرة على الخصم وهذا ما ادى الى الخوض في هذه الدراسة للتعرف على تاثير القلق

الرياضي في اداء الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة . لذا ارتأى الباحثون دراسة حالة القلق في لعبة الريشة الطائرة وتأثيرها على مهارة الارسال .

١ - ٣ هدف البحث

- التعرف على العلاقة بين القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة .

- التعرف على القلق الرياضي ودقة الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة

١ - ٤ فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القلق الرياضي واداء الارسال العالي الطويل لدى لاعبي منتخب كركوك بالريشة الطائرة

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب كركوك

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : ملاعب النشاط الرياضي لتربية كركوك .

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني : ٥ / ١١ / ٢٠١٨ ولغاية ٢٨ / ٢ / ٢٠١٩

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة

٣ - ٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٥) لاعبا وهم يمثلون منتخب كركوك بلعبة الريشة الطائرة كركوك

٣ - ٣ الاجهزة والادوات ومصادر جمع البيانات المستخدمة في البحث

١. شريط قياس

٢. ملعب للريشة الطائرة
٣. مضارب وريش نوع Yonex
٤. شريط لاصق
٥. ادوات مكتبية
٦. حاسبة الكترونية
٧. اسماء اراء الخبراء *
٨. استمارة استبياناه ** القلق الرياضي

٣ - ٤ مقياس القلق الرياضي .

استخدم الباحثان مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) (نزار الطالب ، كامل لويس ، ١٩٩٣ ، ٢١٦) حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل الاختبار ٢٠ عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (١،٢،٣،٤،٥) .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (١٦،١٥،١٤،١٢،١٠،٩،٧،٤،٣،١) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (٢٠،١٩،١٨،١٧،١٣،١١،٨،٦،٥،٢) ، وان الدرجة النهائية للمقياس (٨٠) درجة والدرجة الدنيا (٢٠) درجة أما درجة الحياد فتكون (٥٠) درجة فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء اللاعب.

٣ - ٥ اختبار اداء مهارة الارسال الطويل العالي

غرض الاختبار: قياس الانجاز لمهارة الارسال العالي الطويل

تطبيق الاختبار : طبق على عينة من لاعبي منتخب كركوك للريشة الطائرة

الادوات المطلوبة : مضارب لعبة الريشة الطائرة ، ريشة الطائرة ، مساعد ، مخطط بتصميم الاختبار

كما موضح في الشكل (٢)

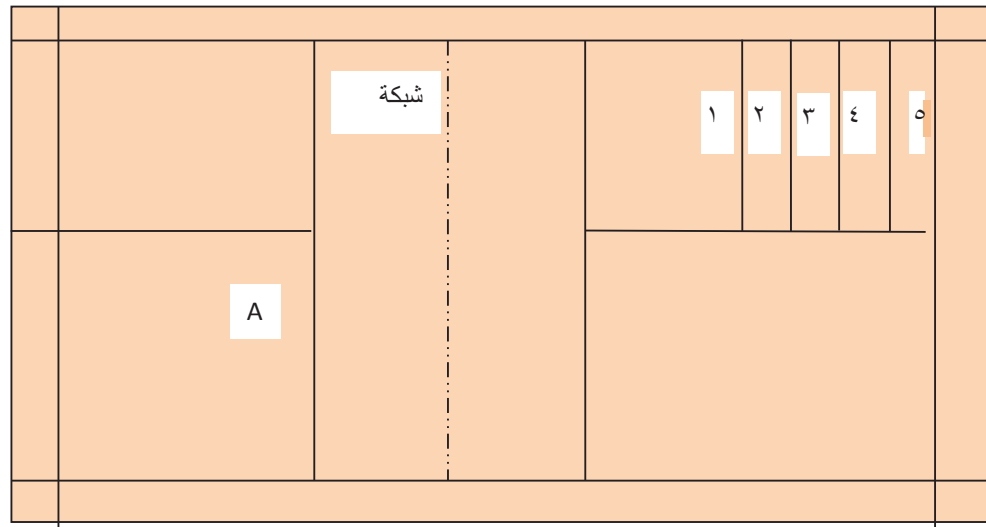
طريقة تنفيذ الاختبار :

يقف اللاعب المرسل في المنطقة (A) ويقوم بالارسال بشكل عال وطويل بحيث يعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للاعلى في المنطقة (O) محاولا اسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الاعلى ، ويقوم بالارسال (١٢) محاولة .

تقويم الاداء :

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة .
- الريشة التي تسقط على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى .
- النتيجة النهائية هي مجموع افضل (١٠) ارسالات من اصل (١٢)
- النقاط مقسمة من (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)
- (٣٦ سم) كل منطقة

شكل (٢)



٣-٦- التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٥/١١/٢٠١٨ في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على عينة قوامها (٤) لاعبين من لاعبي منتخب كركوك وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي :-

- التعرف على ملائمة الاختبارات المعدة لهذا الغرض .
- مدى وضوح الاختبارات للمستجوب ودرجة استجابته لها .
- احتساب زمن الاختبارات والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .



التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
معرفة فريق العمل المساعد لأداء الاختبارات

٣ - ٧ التجربة الرئيسية :

بعد ان تم التأكد من صلاحية المقاييس المرشحة للتطبيق ،تم تطبيق التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء ١١ / ١٢ / ٢٠١٨ حيث تم تطبيق الاختبار الاداء مهارة الارسال الطويل العالي وتوزيع استمارات المقاييس القلق الرياضي على عينة البحث والبالغ عددهم (١٥) لاعبا

٣ - ٨ الوسائل الاحصائية

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss version 22) لمعالجة بيانات البحث لاستخراج ما

يأتي :

- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الوسط الحسابي

٤ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

لقد تم عرض النتائج ومناقشتها على اساس هدف البحث الموضوع ومنها كالاتي :

٤ - ١ عرض ومناقشة نتائج متغيرات البحث

جدول رقم (١)

ت	المعالجة الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف العياري	(ر) المحسوبة معامل الارتباط البيسط	الاحتمالية sig	الدلالة
١	القلق الرياضي	٦٥,٤٦٦٧	٥,٦٠٤٤٢	*٠,٥٧٠	٠,٤٤١	معنوي
٢	الارسال الطويل	٣٢,٤٦٦٧	٤,٩٨٣٧٨			

*معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥ - ٢ = ١٣)

من خلال الجدول (١) نجد ان الوسط الحسابي للقلق الرياضي هو (٦٥,٤٦٦٧) والانحراف المعياري له (٥,٦٠٤٤٢) اما الوسط الحسابي لاختبار الارسال الطويل فقد بلغ (٤,٩٨٣٧٨) والانحراف المعياري له (٠,٥٧٠) اما معامل الارتباط لبيرسون فقد بلغ (٠,٥٧٠) ، عند درجة احتمالية (٠,٠٢٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبما ان الاحتمالية هي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبالتالي نجد ان الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق الرياضي ومهارة الارسال الطويل العالي لدى عينة البحث .

ويعزو الباحثون هذا الارتباط المعنوي بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل العالي في لعبة الريشة الطائرة الى الاعداد النفسي الجيد لافراد العينة الى جانب الجوانب البدنية والمهارية والخطية والذهنية وهي واحدة مكملة لالخرى فيجب الاهتمام بالناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا امام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول الى الانجاز العالي ، كما يجب بناء ثقة اللاعب بنفسه وهذا من واجبات المدرب . فمن خلال ما تم استنتاجه في نتائج هذا البحث قد تحقق فرض البحث في وجود علاقة ايجابية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب كركوك ، حيث وجد ان هناك ثقة اثناء اداء اللاعب للارسال الطويل العالي

الذي يعتبر من انواع الارسلات التي تجبر لاعبي الخصم على اتخاذ مواقع دفاعية اذا تم باداء بعيدا عن القلق وثقة عالية .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ان النتائج التي توصل اليها الباحثون اظهرت دلالة العلاقة بين القلق الرياضي لدى لاعبي منتخب كركوك عند اداء مهارة الارسال الطويل العالي بلعبة الريشة الطائرة ويمكن اجمال النتائج بما يلي :
١. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق الرياضي واداء مهارة الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث .
 ٢. ان لافراد العينة نسبة قلق منخفضة وثقة بالنفس جيدة .
 ٣. للاعداد النفسي السليم اهمية كبيرة الى جانب الاعداد البدني والجانب التكتيكي والنظري يساعد على رفع الانجاز وهذا ما يحققه مدربي اللعبة خلال وحداتهم التدريبية من خلال توفير جلسات نفسية ترفع من معنوية اللاعب وثقته بنفسه .

٥ - ٢ التوصيات

اوصى الباحث بماياتي :

- ١ - تقوية الثقة بالنفس عند اللاعب مع الاستمرار في عملية التدريب للمهارات وضرورة تقدير اللاعب لمستواه في اللعب .
- ٢ - خلق جو الالفة بين اللاعبين بما يتناسب وجو المنافسة وذلك عن طريق تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي يمكن ان تحدث اثناء المنافسات .
- ٣ - اجراء بحوث مختلفة للمهارات النفسية الضرورية لاداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة مكامن الضعف فيها وتطويرها .
- ٤ - اجراء بحوث لفئات عمرية صغيرة مشابهة تساعد في تطوير اللعبة ومهاراتها .

المصادر

- حسن العبيدي وعلي تركي : قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة اليد في الدوري العراقي وعلاقته بمستوى ادائهم ، المؤتمر العلمي الرابع ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
- خالدة ابراهيم : الحد او التقليل من عامل القلق على انجاز لاعب المستويات العليا في لعبة كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤ .
- طارق حمودي ، امين الجلي : الكرة والمضرب ، المكتبة الوطنية ببغداد ، (٦٥٥) ، ١٩٨٧ .
- عزت راجح : اصول علم النفس ، القاهرة ، ١٩٦٦ .
- محمود محمد الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٦٨ .
- مصطفى احمد زكي : بحوث في سايكولوجية الشخصية ، جامعة الكويت ، ١٩٨٠ .
- معين محمد طه : تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ، ٢٠٠١ .
- نزار الطالب ، كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) .



ملحق (٢)

استمارة استبيان اراء العينة

تحية طبية

في النية اجراء البحث الموسوم (القلق الرياضي وعلاقته باداء الارسال الطويل في لعبة الريشة الطائرة) ، يرجى وضع علامة () امام العبارة التي تجدونها تناسب حالتكم في المنافسة .

مع التقدير

ت	العبارات	الاجابات				
		ابدأ	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
١	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الاجادة					
٢	كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
٣	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
٤	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً					
٥	عندما ارتكب بعض الازخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتياكي لفترة طويلة					
٦	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
٧	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
٨	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة					
٩	عندما اشعر قبل المنافسة بانني متوتر وخائف فاني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المنافسة					
١٠	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة					
١١	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة اثناء المنافسة					
١٢	عند ارتكابي لبعض الازخطاء في بداية المنافسة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الازخطاء					
١٣	عندما ينصحنى المدرب في اخر لحظة قبل المنافسة فاني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة					
١٤	تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية					



				١٥	قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسني تزداد
				١٦	قد اكون عصبياً وقلقا قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فانني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة.
				١٧	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المنافسة
				١٨	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً
				١٩	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية
				٢٠	اشتركي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتياكي اثناء المنافسة