

## الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبي منتخب تربية ديالى

م . د جنان محمد نوروز [Dr.jinannawrooz@yahoo.com](mailto:Dr.jinannawrooz@yahoo.com)  
المديرية العامة لتربية ديالى

م . د حسنين ناجي حسين [Dr.hasanainnaji@gmail.com](mailto:Dr.hasanainnaji@gmail.com)  
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمة المفتاحية: الاتزان الانفعالي Emotional Balance

تاريخ استلام البحث : 2017/6/20

DOI : 10.23813/FA/71/11

FA-201709-71P-59

---

### مستخلص البحث :

يعد الاتزان الانفعالي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الالعاب ومنها الكرة الطائرة. لدوره الفاعل في التحكم بانفعالات اللاعب في المواقف المختلفة التي يتعرض لها اثناء التدريب والمنافسة وعلاقته بالأداء المهاري. لذا قام الباحثان بدراسة علاقة الاتزان الانفعالي بمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة. وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي على عينة من لاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة المرحلة الاعدادية (16) لاعب للعام الدراسي 2016-2017 وقد استنتج الباحثان وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي ومهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

## **Emotional Balance and its Relationship with Service and Ace Skills Accurately in Volleyball for Diyala Education Players Team**

**Dr. Jinan Mohammed Nowru**  
**Dr. Hasanain Najji Hussein**

### **Abstract :**

Emotional balance is one of the important psychological concepts in all games, including volleyball and because its effective role in controlling emotions of the player in different positions, which are exposed to him/her during training and competition and its relationship to performance skills. So the researchers studied the emotional balance relationship with service and ace skills in volleyball. The researchers have used a descriptive method on a sample of Diyala Education Volleyball for preparatory schools including (16) players for the academic year 2016 - 2017. The researchers have concluded that there is a correlation relationship between the emotional balance and service and ace skills in Volleyball.

**الباب الاول:**

**1-التعريف بالبحث**

**1-1المقدمة واهمية البحث:**

يعد الاعداد النفسي احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الاخرى، وتعد الانفعالات النفسية واحدة من اهم الحالات المدروسة قديماً وحديثاً في المجال الرياضي لما لها من تأثيرات مهمة على اداء اللاعبين في التدريب واثناء المنافسات الرياضية وما يهمننا هنا بيان اثر مستوى الاتزان الانفعالي على لاعبي الكرة الطائرة.

اذ ان زيادة المتطلبات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والتأكيد على مبدا الفوز والخسارة جعل اللاعبين معرضين لمزيد من الضغوط التدريبية والانفعالات النفسية فضلاً عن ضغوط الحياة اليومية والاجتماعية، ويعد الاتزان الانفعالي من اهم العوامل النفسية التي يجب ان يمتاز بها الرياضي لأنه ذات صلة مباشرة في حالة الاستقرار النفسي اثناء المنافسة. ومن هنا تأتي اهمية البحث اذ هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء المهاري والذي يتمثل بدقة مهارتي الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.

## 1-1 مشكلة البحث:

اما مشكلة البحث فتتلخص في مقدار سرعة ظهور الانفعالية لدى بعض لاعبي الكرة الطائرة ولاسيما عند خسارة بعض النقاط المتتالية او خسارة شوط او شوطين من المباراة وتتفاوت سرعة ظهور هذه الانفعالات ومدى تأثر الاداء المهاري للاعب بعد ظهور علامات الانفعال من لاعب الى اخر واحيانا يزداد انخفاض الاداء المهاري للاعب بزيادة طول فترة الانفعالات والتي تؤدي احيانا الى حدوث مشاكل بين لاعبي الفريق الواحد واحيانا الوصول الى عدم المباراة وبالتالي خسارة المباراة لهذا ارتأى الباحثان الخوض في معرفة مستوى الاتزان الانفعالي للاعبين الكرة الطائرة وعلاقته بمهارتي الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة وتتلخص مشكلة البحث بالسؤالين الاتيين:

1. هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.
2. هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.

## 2-1 اهداف البحث

ويهدف البحث الى :

1. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.
2. التعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.
3. التعرف على العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.

## 4-1 فرضيات البحث

ويقترض الباحثان ما يلي :

1. وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.
2. وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الضرب الساحق للاعبين منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.

## 5-1 مجالات البحث فهي:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية بالكرة الطائرة لأعمار من 16-18 سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2016/11/1 ولغاية 2017/2/1
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي وقاعة تربية الرصافة الاولى .

## الباب الثاني

### 2 – الدراسات النظرية والسابقة .

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 2-1-1 الاتزان الانفعالي :

تعد حياة الإنسان في تغيير مستمر وتغير دائم، نتيجة للمواقف التي يمر بها فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط انفعالي واحد، وللانفعالات قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية فهي تساعد على فهم الآخرين، اذ يعرف هو "استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته"(حامد سلمان،2012: 325).

ويعد الاتزان الانفعالي جزءاً من شخصية الفرد وتكوينه، ويختلف كل فرد عن الآخر من حيث درجة الاتزان الانفعالي للمواقف التي يقابلها(عيسى محمود،2011: 165)، ويعرف بأنه مدى استقرار الحالة المزاجية للشخص ومدى قدرته على مواجهة الفشل والنكسات والمشكلات ومصادر التوتر الأخرى باقل قدر من الانزعاج والاحباط(دلال عوض،2016: 138، ويعني ايضاً ان تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به(سعدي موسى،2016: 33)

وللاتزان الانفعالي الدور البارز في ممارسة الالعاب الرياضية وخاصة في مواقف المنافسة من خلال القدرة على ضبط الانفعالات والقدرة على مواجهة المشكلات باقل قدر من الانزعاج والاحباط لتحقيق الاداء الامثل من خلال الاحتفاظ بال ضبط النفسي في مواجهة التوتر والانفعال الذي يتعرض له اللاعب وتختلف درجة الاتزان الانفعالي من لاعب الى اخر لما له من ارتباط اساسي بشخصية الفرد، وان طبيعة اللعبة لها دور بارز في تحديد شدة الانفعال للاعبين لذلك يحتاج اللاعبون الى حالة مزاجية تتصف بالثبات والاستقرار لحد كبير لتحقيق الدقة في الاداء والقدرة على حل المشكلات التي تعترض اللاعبين وهذا بدوره ينعكس ايجابياً على نتيجة المباراة.

### 2 – 1 – 2 مهارة الارسال بالكرة الطائرة:

تعد مهارة الارسال احدى المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ذات الطابع الهجومي وهي مفتاح اللعب لبداية المباراة وبداية الشوط واستئناف اللعب بعد كل توقف في اللعب والتي من خلالها يمكن تحقيق نقطة مباشرة .

وتعرف مهارة الارسال بانها " الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة بكف اليد بهدف ارسالها من فوق الشبكة الى نصف الملعب المقابل من دون ارتكاب اي خطأ من الفريق المرسل"(ناهدة عبد زيد وآخرون،2015: 58)، وهو طريقة دقيقة يحدد فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد ويمكن احراز نقطة مباشرة من الارسال اذا ما تم ادائه بطريقة مؤثرة على فريق المنافس مستقلاً في ادائه عن زملائه في الفريق او الفريق

المنافس(نجلاء عباس واخرون،2012: 93)، وان مهارة الارسال مهارة فردية تعطي للاعب التحكم الكامل بالكرة، اذ يتطلب ان يتمتع اللاعب المرسل بالدقة العالية وقدرة على التحكم بالانفعالات والذكاء والقدرة على توجيه الكرة للمكان المناسب لتحقيق افضل اداء والفوز بالمباراة.

### 2-1-3 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة:

ان مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية الحاسمة في لعبة الكرة الطائرة وهي ضرب الكرة بأحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق بطرق قانونية (رياض خليل واخرون،2012: 101) ، ويعد الضرب الساحق سلاح الهجوم في الكرة الطائرة، ويحتل وضعا رئيسا في اللعب لأهميته في العمل على تفوق الفرق المتنافسة. وهو اللمسة الأخيرة في لعب الفريق، ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة. ويتميز مسار الكرة بقوة، وأقصى سرعة قد تصل ١٧٠ كم/ساعة مما لا يسمح للاعب الخلفي للفريق المنافس برد فعل بمجرد ضرب الكرة(الين وديع، 1990: 117)، لذلك يجب ان ينماز المهاجم بقوة الملاحظة، وحسن التصرف، وسرعة البديهة والثقة بالنفس وان يتمتع بطول القامة الكلي، وقوة عضلات الرجلين واليدين وسرعة الحركة والرشاقة في التوقيت المناسب وبالطريقة المطلوبة(طارق وحسين،2011: 56) .

ان مهارة الضرب الساحق مهارة فردية تتيح للاعب حرية التصرف بالكرة، لذلك يجب ان يتمتع اللاعب المرسل بدقة الاداء وشخصية قوية قادرة على ضبط الانفعالات التي يمر بها اثناء الاداء والتركيز على توجيه الكرة الى الاماكن المهمة التي يستطيع من خلالها تحقيق نقطة مباشرة.

### 2-2 الدراساتين السابقتين:

#### 2-2-1 دراسة محمود اسماعيل محمد 2006

(الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة )  
هدفت الدراسة الى :

1. الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظات غزة .

2. التعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي ونوع الطالب على قدرة الطلبة على السرعة الادراكية من جانب وقدرتهم على التفكير الابتكاري من جانب اخر.

**منهج الدراسة:** اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي بعده طريقة في البحث عن الحاضر  
**عينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة الاصلي من جميع طلاب وطالبات الصف الحادي عشر بنوعيه العلمي والادبي وبلغ عدد العينة (27280) طالبا.

#### 2-2-2 دراسة دنيا صاحب جمعة 2014 م

( سمة قلق المنافسة وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتدمات في الساحة والميدان)

هدفت الدراسة الى:

1. التعرف على هذين العاملين (سمة قلق المنافسة والاتزان الانفعالي) لدى لاعبات الساحة والميدان المتدمات.

2. معرفة العلاقة بين هذين العاملين.

**منهج البحث:** اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

**عينة البحث:** وقد تكونت عينة البحث من (23) لاعبة من المتدمات .

**2-2-3 مناقشة الدراساتين السابقتين:**

الدراستين السابقتين التي ذكرت، قد تختلف او تتشابه في بعض المحاور مع الدراسة الحالية، ولغرض توضيح اوجه الاختلاف او التشابه فيما بينها تم مناقشتها كما يأتي:

1. عنيت الدراسة الحالية مع دراسة(محمود اسماعيل محمد) ودراسة (دنيا صاحب جمعة) بدراسة الاتزان الانفعالي واهميته ودوره في تحقيق الاستقرار النفسي.

2. اعتمدت الدراساتين السابقتين المنهج الوصفي وهو ما معمول به في الدراسة الحالية.

3. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراساتين السابقتين من حيث عدد افراد العينة وفئاتهم العمرية.

**الباب الثالث**

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

**3 – 1 منهج البحث :**

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة قيد البحث فالمنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر اخرى (رحيم يونس، 2008: 97).

**3 – 2 مجتمع وعينة البحث :**

مجتمع البحث هو لاعبي الكرة الطائرة لمنتخبات التربية في عموم العراق للمرحلة الإعدادية بعدد (20) فريق يتكون الفريق الواحد من (16) لاعب بمجموع (320) لاعب . أما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عمدية من لاعبي منتخب تربية ديالى للكرة الطائرة (للمرحلة الاعدادية ) للسنة الدراسية 2016 – 2017 و عددهم (16) لاعبا .

**3-3 تجانس العينة:**

قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث، اذا ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متجانسة في الأقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة في البحث (ديبولد فاندالين واخرون، 1984: 398)، اذ قام الباحثان بإيجاد تجانس العينة من حيث العمر التدريبي

والكتلة والطول واستبعاد العمر الزمني وذلك لكونهم طلاب مدارس ثانوية وبأعمار محددة وقد استعمل الباحثان معمل الالتواء لإيجاد التجانس وكما مبين في الجدول (1)

**جدول (1) يبين تجانس عينة البحث**

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
العمر التدريبي	الشهر	17	5,138	16	0,179	16
الكتلة	كغم	73,938	6,038	74,5	0,573-	
الطول	سم	176,875	5,031	177,5	0,645-	

### 3-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستعملة بالبحث

#### 3-3-1 الاجهزة المستعملة بالبحث :

1. حاسبة لابتوب hp صيني المنشأ
2. كاميرا نوع (sony) ياباني المنشأ .

#### 3-3-2 الادوات المستعملة في البحث :

- ملعب الكرة الطائرة ( قاعة مغلقة ) .
- كرات قانونية عدد (10) .
- شريط قياس معدني بطول (20) متر .
- طباشير ملون .
- مقص
- اشرطة لاصقة ملونة بعرض (5) سم .
- صافرة عدد (2) .
- الاختبارات والقياس .

#### 3-3-3 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث .

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. شبكة المعلومات (الانترنت)
3. المقابلات الشخصية

### 4-3 المقياس المستعملة في البحث ( مقياس الاتزان الانفعالي )

استعمل الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل الدكتور احمد حازم احمد الطائي التدريسي في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل من العراق في عام 2012 واعد للاعبين المتقدمين في جميع الالعاب الرياضية ويتكون المقياس من 19 فقرة وهو مقياس احادي البعد خاص باللاعبين المتقدمين ويتكون المقياس من فقرات سلبية ودرجاتها (2،1،3) وفقرات ايجابية ودرجاتها (3،2،1) وثلاثة بدائل هي (دائماً، احيانا نادرا) وتتراوح

الدرجة النهائية بين (19- 53) وكلما ارتفعت درجة المستجيب اشار ذلك الى انه ينماز بالاتزان الانفعالي والعكس صحيح .

### 3-5-5 الاسس العلمية لمقياس الاتزان الانفعالي

#### 3-5-1 الصدق الظاهري :

قام الباحثان بالتحقق من صدق مقياس الاتزان الانفعالي باستعمال الصدق الظاهري وذلك بعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة بوساطة استمارة استبانة(1) اعدت لذلك وبلغت نسبة الاتفاق (90%) اذ بلغ عدد الخبراء الذي تم عرض صلاحية المقياس عليهم (10) خبراء وتم موافقة 9 خبراء منهم على صلاحية المقياس باستثناء خبير واحد اقترح اجراء تعديلات على بعض فقراته .

#### 3-5-2 الثبات

استعمل الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار على فريق منتخب تربية الرصافة الاولى وكان عددهم 12 لاعبا في يوم الاثنين 2016/11/14 وتم اعادة الاختبار على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة وقدرها اسبوع في يوم الاحد 2016 /11/20 مع ضمان توفر الظروف المشابهة لاجراءات الاختبار الاول وبعد جمع البيانات وتفريغها تم حساب معامل الارتباط بين النتائج للاجرائين الاول والثاني للعينة المختارة عشوائيا وقد بلغت معامل الارتباط ( 0,891 ) .

#### 3-5-3 الموضوعية

ويقصد بها مدى ابتعاد النتائج عن الحكم الذاتي والتاثيرات الاخرى وان الاسلوب الذي وضع فيه المقياس وهو على شكل تدرجات ثلاثية ( دائما، احيانا ، نادرا ) يعد من الاختبارات الموضوعية لان عملية تصحيحها وفق الدرجة لكل تدرج وهذه العملية من التصحيح واستخراج النتائج لا تتاثر بذاتية المصححين وعليه يعد الاختبار موضوعيا .

#### 3 – 6 اختبارات البحث :

#### 3 – 6 – 1 اختبار مهارة الإرسال (الصميدعي واخرون،2010: 373-374)

#### الاختبار الأول : اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)

اسم الاختبار: اختبار دقة الإرسال بالكرة الطائرة.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة ، مسجل .

موصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب(النصف المواجه لنصف

الملعب المخطط على بعد(9)م عن الشبكة) يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً كما في

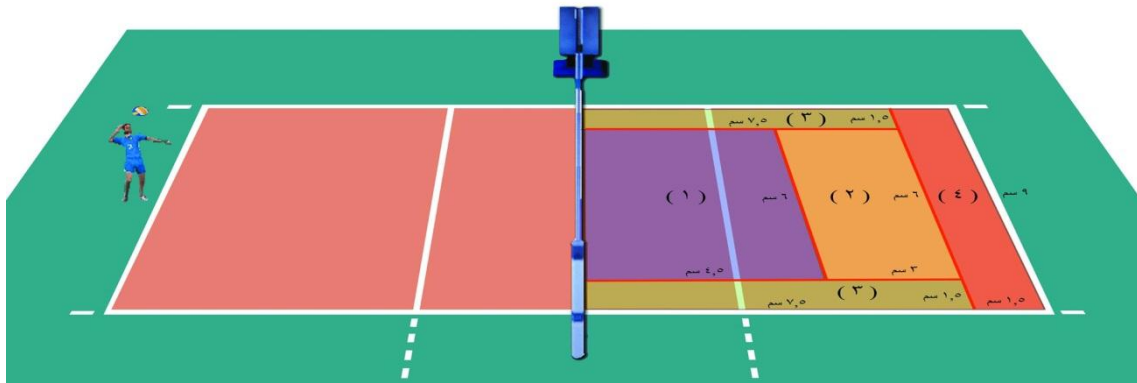
الشكل (1).



**شروط الاختبار:** لكل لاعب (10) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة .

### التسجيل:

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختر خطأ قانوني.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).



الشكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الإرسال بالكرة الطائرة

### 3 - 6 - 2 اختبار مهارة الضرب الساحق

الاختبار الثالث: اختبار دقة الضرب الساحق (حسانين وحمدي، 1997: 208-209)

اسم الاختبار: دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والخطي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والمستقيم.

الأدوات: (30) كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، مرتبتان موضوعتان كما في

الشكل (2)

مواصفات الأداء: الضرب من مركز رقم (4) اذ يقوم المدرب بإعداد الكرة له من المركز

رقم (3) على المختر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه القطري (المرتبة

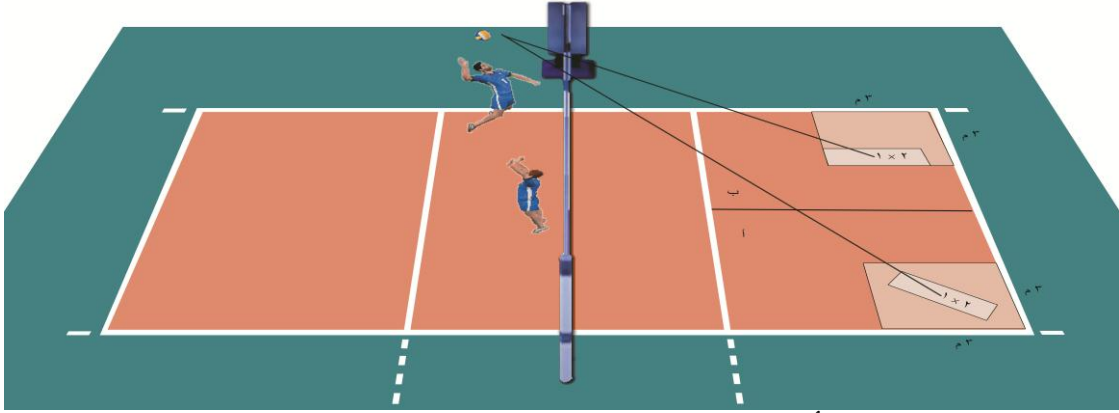
الموجودة في المركز (5) و(15) ضربة ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة

في المركز (1) .

### التسجيل:

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.

- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).



الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم بالكرة الطائرة

### 3 - 7 التجارب الاستطلاعية:

#### 3 - 7 - 1 التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاثنين الموافق 2016/11/14 على عينة قوامها (12) لاعب من منتخب تربية الرصافة الاولى من خلال عرض المقياس على اللاعبين وكانت التجربة الاستطلاعية تهدف الى :

1. التأكد من صلاحية وملاءمة فقرات مقياس الاتزان الانفعالي لعينة البحث .
2. التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبين للاجابة عن فقرات المقياس.
3. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة .

#### 3 - 5 - 2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2016/11/22 على نفس العينة متكونة من (12) لاعب من منتخب تربية الرصافة الاولى للتعرف على دقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وتهدف التجربة الاستطلاعية الثانية الى :

1. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات .
2. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
3. صلاحية الاختبارات المختارة وملائمتها لعينة البحث.
4. صلاحية الادوات المستعملة في اجراء البحث.

### 3 - 6 اجراءات البحث الميدانية

#### 3 - 6 - 1 تطبيق المقياس والاختبارات

قام الباحثان بتطبيق المقياس والاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق 2016 /11/29 من خلال توزيع مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث للاجابة عن فقراته ومن ثم اجراء اختباري دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة بنفس اليوم وعلى عينة البحث المكونة من ( 16 ) لاعب .

### 3 - 7 الوسائل الاحصائية :

تم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات الاحصائية واستخراج النتائج.

### الباب الرابع

#### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي والاختبارات المهارية المختارة للتعرف على نوع العلاقات الارتباطية بين المتغيرات لعينة البحث.  
 4-1 عرض وتحليل ومناقشة علاقة ارتباط مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال لعينة البحث.

#### جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ لمقياس الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مقياس الاتزان الانفعالي	33,688	8,187	* 0,561	0,016	معنوي
دقة مهارة الارسال	17,813	2,373			

من الجدول (2) يتبين لنا وجود علاقة معنية بين كل من مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة اذ كان الوسط الحسابي لمقياس الاتزان الانفعالي (33,688) وبانحراف معياري (8,187) اما الوسط الحسابي لدقة مهارة الارسال فقد كان (17,813) بانحراف معياري (2,373) اذ كانت قيمة معامل الارتباط هي (\*0,561) ونسبة الخطأ (0,016) وهذا يدل على معنوية الارتباط ويرى الباحثان ان الارتباط قد يكون له عدة اسباب منها ان افراد العينة هم من طلاب المدارس والذين ليست لديهم الخبرات الكافية وهذا ما جعلهم تحت ضغوط مختلفة مثل القلق والخجل والحماس الزائد للظهور بأفضل صورة بأداء الارسال وهذا ما عمد اليه فريق العمل المساعد اذ كانت عينة البحث تحت ضغوط كثيرة مما جعل دور الاتزان الانفعالي واضحا فاللاعب الذي يملك اتزان انفعالي افضل هو اللاعب صاحب الاختبار الافضل وهذا ما اكده المدرب اثناء الاختبارات بان هنالك بعض اللاعبين لم يظهروا بصورتهم الحقيقية رغم محاولاتهم الجادة والواضحة لأفضل اداء لكنهم لم يحصلوا على نتائج جيدة وهذا ما يراه

الباحثان بظهور دور الاتزان الانفعالي بشكل فعال وهذا ما اكده علي فرجاني 2015 الاتزان الانفعالي بانه السيطرة الكاملة على مشاعر العصبية الناتجة عن الخوف الشديد من مواجهة الجمهور او القلق او التوتر او الخجل او الحماس الزائد(علي فرجاني،2015: 132)، وكما اشارت (دلال عوض 2016) ان الشخص الثابت انفعالياً هو من يستطيع الاحتفاظ بضبط النفس في مواجهة التوتر الانفعالي البسيط وكذلك لا يغضب او يثور بسهولة وتتصف حالته بالاستقرار والثبات الى حد كبير.. (دلال عوض،2016: 139).

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة علاقة ارتباط مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الضرب الساحق لعينة البحث

##### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطا لمقياس الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الارسال لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطا	الدلالة
مقياس الاتزان الانفعالي	33,688	8,187	0,543*	0,030	معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق	24,563	5.228			

من الجدول (3) يتبين لنا وجود علاقة معنية بين كل من مستوى الاتزان الانفعالي ودقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة اذ كان الوسط الحسابي لمقياس الاتزان الانفعالي (33,688) وبانحراف معياري (8,187) اما الوسط الحسابي لدقة مهارة الضرب الساحق فقد كان (24,563) بانحراف معياري (5,228) اذ كانت قيمة معامل الارتباط هي (\*0,543) ونسبة الخطأ (0,030) وهذا يدل على معنوية الارتباط ويرى الباحثان ان حالة الضغوط التي مرت بها عينة البحث جعلت حالة الاتزان الانفعالي تتوضح بصورة فعالة والتي توضحت من خلال الاداء المهاري لعينة البحث وظهرت جلية من خلال نتائج الاختبار اذ تفاوت اداء اللاعبين بنتائج الاختبار ليس وفق مستوى قدراتهم المهارية انما وفق قدرات الاتزان الانفعالي لديهم . يرى الباحثان ان بعض اللاعبين يفقدون السيطرة والتركيز نوعا ما تحت الظروف الانفعالية وبعضهم الاخر لديهم قدرات متفاوتة بالثبات على مستوياتهم المهارية اثناء التعرض لضغوط المنافسة وهذا ما اكده علاوي 1998 (علاوي، 1998) ان اللاعب الذي ينماز بسمة ضبط النفس (الاتزان الانفعالي) او التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف او الارتباك او الاحجام عند الفشل او الهزيمة كما لا تظهر عليه اعراض الغضب لبعض قرارات الحكم التي تكون في غير صالحه وان اللاعب يستطيع الاجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في اثناء المنافسة ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحاسمة في المباراة. (علاوي، 1998: 162)، ويرى (احمد عزت 2009) ان انفعالات الأفراد تقودهم إلى إدراك الأشياء بطرائق تتفق

وحاجاتهم.(احمد عزت،2009: 145)، وكذلك اكد (حامد سليمان2012 ) أن الانفعالات الميسرة هي الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها ايجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف التنافسي وتحقيق الأهداف المنشودة (حامد سليمان، 2012: 328).

#### الباب الخامس :

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5 – 1 الاستنتاجات :

1. للاتزان الانفعالي علاقة ايجابية بدقة مهارتي الارسال والضرب الساحق للاعبي منتخب تربية ديالى بالكرة الطائرة.
2. قلة المنافسات الرسمية لعينة البحث كانت وراء عدم ظهور الاتزان الانفعالي العالي لان ذلك يعني قلة تعرضهم لضغوط الانجاز .
3. صعوبة مهارة الارسال الساحق كمهارة فنية تحتاج الى تدريب طويل ومكثف جعلت نتائج العينة ضعيفة في تلك المهارة .
4. كثرة المتغيرات المحيطة بمهارة الضرب الساحق كوضع اللاعب اثناء الارتقاء ووضع حائط الصد وتمركز اللاعبين الخصم جعل المهارة بدرجة صعوبة معينة تتطلب خبرة كبيرة وهي مايفتقد اليها عينة البحث وبالتالي لم تكن نتائج تلك المهارة عالية في الاختبار .

#### 5-2 التوصيات :

1. الاشتراك في مختلف البطولات المدرسية والاتحادية لزيادة خبرة اللاعبين واحتكاكهم لتحسين تعاملهم مع ضغوط المنافسات .
2. زيادة التمارين المهارية للارسال والضرب الساحق للارتفاع بمستوى المهارتين لكونهما من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة .
3. زيادة الوعي لدى للاعبين لأهمية العوامل النفسية وتأثيرها بالمنافسات الرياضية .
4. الاكثار من التغذية الراجعة للاعبين اثناء الاداء والتعزيز الايجابي بالتشجيع والتحفيز نحو الاداء الصحيح .

#### المصادر العربية والاجنبية :

- احمد عزت راجح (2009): *أصول علم النفس* : (عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2009)
- الين وديع، فرج،(1990): *دليل المعلم والمدرّب واللاعب*، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- حامد سلمان حمد،(2012): *علم النفس الرياضي*، ط1، دمشق، دار العرب ودار النور للنشر.

- دلال عوض، (2016): الثبات الانفعالي وادارة الضغوط، عمان، دار من الخليج الى المحيط للنشر والتوزيع .
- دنيا صاحب جمعة، (2014): سمة قلق المنافسة وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى اللاعبات المتدمات في الساحة والميدان، بحث منشو، جامعه بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية للمجلد 13، العدد 1.
- ديولد فاندالين واخرون، (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) ط 3، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية.
- رحيم يونس كرو العزاوي، (2008): منهج البحث العلمي، عمان ، دار دجلة.
- رياض خليل(واخرون)، (2012): الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب، ط1، النجف الاشرف، الكلمة الطيبة.
- سعدي موسى الحانوثي،(2016): الاضطرابات العصبية، الرياض، العبيكان للنشر.
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي،(2011): الكرة الطائرة تعليم، تدريب، بناء وقيادة الفريق، التغذية انواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة، ط1، النجف الاشرف، الكلمة الطيبة .
- علي فرجاني(2015): مهارات المتحدث الاعلامي طريقك للمنصات الاعلامية، ط1، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
- عيسى محمود الحسن،(2011): التعلم الحركي، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع.
- لؤي غانم الصميدعي(واخرون)،(2010): الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل.
- محمد حسن علاوي،(1998): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم،(1997): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- محمود اسماعيل محمد،(2006): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة غزة.
- ناهدة عبد زيد(واخرون)،(2015): الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1، لبنان، دار الكتب العلمية.
- نجلاء عباس(واخرون)،(2012):المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة، ط1، بغداد، مطبعة الموالم.

### الملاحق

### الملحق رقم (1) مقياس الاتزان الانفعالي

عزيزي اللاعب :

يقوم الباحثان بإجراء دراسة تهدف للتعرف على (الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى)، وقد تبني الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي حسب ما تقتضيه الدراسة، وهو مجموعة من الفقرات يرجى قرأتها والإجابة عنها بما ينطبق عن شعورك الحقيقي، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل إن جميع إجاباتكم تحظى باحترام الباحثان وتقديرهما، وسوف لن يطلع عليها أحد، ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي، لذا كل ما يطلب منك هو الإجابة بصدق عن تلك الفقرات وبما يعبر عن انطباعاتك الشخصية كما يرجو الباحثان عدم ترك أية فقرة من دون إجابة وذلك بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه ينطبق عليك تماماً.  
هذا ولك منا كل الاحترام والتقدير.

- التوقيع:
- اسم اللاعب:
- الموالي:
- العمر التدريبي:

### مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	في أثناء المنافسة عندما اعتقد أن الحكم قد أخطأ في عدد			

			من قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فأنتي لا أنفعل
2			أحافظ على هدوئي عند اتخاذ الحكم قرارا خاطئا ضدي
3			عند تعرضي للانتقاد من أحد اللاعبين أو المدرب فأنتي لا أعود الى حالتي الطبيعية بسرعة في أثناء المنافسة
4			أستطيع أستعاده هدوئي عند فشل أدائي خلال وقت المنافسة
5			أخشى على نفسي من الأوقات الحرجة للمنافسة
6			ينتابني الغضب في المنافسة إذا لم تجر الأحداث كما أريد أو اخطط لها
7			أتضايق عند وجود لاعب أقوى مني في الفريق .
8			أحافظ على هدوء أعصابي في حالة وقوع أخطاء قبل المنافسة .
9			أغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة كما اريد
10			عندما ينتقذي المدرب طول مدة المنافسة فأنتي أستعيد هدوئي بسرعة .
11			أنا من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال .
12			أتحكم في انفعالي في اللحظات الحرجة من المنافسة .
13			أفقد أعصابي بصورة نادرة في أثناء المنافسة .
14			من الصعب علي أن أحتفظ بهدوئي عندما يضايقتني المنافس .
15			أفقد هدوئي وأرتبك عندما يستفزني مشجعوا المنافس .
16			أستطيع أن أحتفظ بهدوئي على الرغم من مضايقة الجمهور لي.
17			يصعب التحكم في أنفعالاتي عندما يرتكب زملائي اللاعبون خطأ بحقي
18			يتحكم الأنفعال بأدائي في أثناء المنافسة .
19			أنا لاعب أستطيع التصرف الجيد في الأوقات الحرجة من المنافسة .