



الاتزان الانفعالي وعلاقته باداء مهارة حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة منتخب جامعة الكوفة

م.م علي احمد محمد صالح¹، م.م محمد علي قاسم كاظم²، م.م بشائر عبد الكاظم
حلبوس³

^{1,3} جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – العراق
² جامعة الكوفة / كلية علوم الحاسوب والرياضيات – العراق

alialesawea@gmail.com

Mohammedq.Almusawi@uokufa.edu.iq

Basheera.aluhabee@uokufa.edu.iq

ملخص. تتميز الرياضة بتعدد مستوياتها وتنوع ممارستها وأهدافها، وهنا يصبح من الضروري والحيوي الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من أجل مساعدة الفرق على تحقيق نتائج إيجابية. إذ إن ثقة اللاعب الواقعيه بنفسه تثير العديد من الأفعال الإيجابية لديه مثل الشعور بالحيوية والحماسه والبهجه والانتعاش كما انها تساعده في تركيز انتباهه والمثابره وبذل الجهد ورباطه الجأش وبالذات في اثناء المنافسات، "كما ان فقدان اللاعب لحاله الاتزان في طبيعه العمل الوظيفي للجسم والنتاج من الأفعال يؤدي الى اضطراب الجسم بوجه عام ومؤثرا على عمله التفكير والتي تنعكس اثارها على قدرات اللاعب الحركيه"، ولعبه الكره الطائرة من بين الألعاب والفعاليات الرياضيه التي لاقت عنايه كبيره من العاملين والخبراء بالكره الطائرة العالميه"، ومن تلك الألعاب لقد اكتسبت لعبة الكرة الطائرة في السنوات الأخيرة على وجه الخصوص شعبيه كبيره كواحدة من الرياضات الجماعية الممتعة والمثيرة، وتحتل مكانة مرموقة في عالم الرياضة، لذا فإن أهمية الدراسة تكمن في دراسة التوازن العاطفي للاعبى الكرة الطائرة، وكذلك العلاقة بين التوازن العاطفي وأداء لاعبي فريق جامعة الكوفة لمهارة حائط الصد. تكمن مشكلة الدراسة في تأثير الاتزان الانفعالي على اللاعبين والمستوى المهاري لديهم وخصوصا في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، لذلك ارتأى



الباحثين الخوض في هذه التجربة للتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة . واهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة . وبما أن الاستراتيجية الوصفية من أكثر الاستراتيجيات ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة فقد استخدمها الباحثان بالمنهج الارتباطي، وقد قدم فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة للعام الدراسي 2023-2024م عينة البحث والتي تم اختيارها بعناية حيث بلغ عدد اللاعبين للتجربة الأولية اثني عشر لاعباً وطالبن للتجربة الاستكشافية، وقد توصل الباحثان بناءً على تحليلاتهما الإحصائية ونتائجهما إلى الاستنتاجات المهمة التالية: تطور علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوازن العاطفي لعينة البحث وإتقان جدار الصد بالكرة الطائرة، وبناءً على النتائج قدم الباحثان أهم الاقتراحات: "التأكيد على تعزيز قيمة تقدير الاتزان الانفعالي لدى الرياضي من خلال وسائل الإعداد النفسي المتمثلة في (المحادثات المباشرة، دعم الجماهير، التدريب قبل المنافسة)، ووضوح الهدف".

Abstract. Sports are characterized by their different levels, multiple practitioners, as well as several goals. Currently, it is imperative and vital to pay attention to the psychological component of players in order to help teams achieve positive outcomes. as the player's realistic self-confidence arouses many positive emotions in him, such as a feeling of vitality, enthusiasm, joy and recovery. It also helps him focus his attention, persevere, exert effort and maintain his composure, especially during competitions. "Also, the player's loss of balance in the nature of the body's functional work resulting from emotion leads to a general disturbance in the body and affects the thinking process, the consequences of which may be seen in the player's motor abilities." Volleyball is one of the sports and hobbies that professionals and workers have given a lot of attention to. in football. The global plane ", and among those games, volleyball is considered one of the fun and exciting team games that occupies a good position among other sports, especially in recent years. Hence, the significance of studies in studying the emotional balance of volleyball players and the relationship between emotional balance and the University of Kufa volleyball players' display of the blocking wall technique team. The problem of the study is the outcome of emotional balance on the players and their skill level, especially in the volleyball blocking wall technique. Therefore, the researcher decided to delve



into this experiment to identify the relationship between emotional balance and the performance Regarding the University of Kufa volleyball players' ability to block walls team. The aim of the research is to identify the relationship between emotional balance and the performance of the blocking wall skill among the players of the University of Kufa volleyball team. Because it is one of the most relevant ways given the nature of the study topic, the researcher employed the descriptive approach with the correlational method. The University of Kufa volleyball team for the academic year (2023/2024) AD served as the study sample, and it was chosen carefully. as the number of players for the main experiment was (12) players (2 students for the exploratory experiment). Through the statistical treatments and results obtained by the researchers, The following were the most significant findings: The establishment of a statistically noteworthy association between emotional balance and the skill of the blocking wall in volleyball among the research sample. In light of the results, the researchers presented the most important recommendations: "Emphasizing the enhancement of the value of estimating emotional balance in the athlete through psychological preparation methods represented in (direct conversations, crowd support, pre-competition training), and clarity of the goal."

1. التعريف بالدراسة:

1.1. مقدمه الدراسة واهميتها

"تتميز الرياضة بتعدد مستوياتها وتنوع ممارستها وأهدافها، ولضمان إنتاج الفرق لنتائج إيجابية ، أصبح الاهتمام بالجانب النفسي للاعب أمراً ضرورياً وعاجلاً في الوقت الحالي. لذلك فإن الاتزان الانفعالي لدى اللاعب هي أحد الجوانب الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب بشكل خاص. وفي الواقع، في هذا التفاعل، غالباً ما يكتسب اللاعب خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين ، "اذ ان ثقه اللاعب الواقعيه بنفسه تثير العديد من الانفعالات الايجابية لديه مثل الشعور بالحيويه والحماسه والبهجه والانتعاش كما انها تساعده في تركيز انتباهه والمثابه وبذل الجهد ورباطه الجاش وبالذات في اثناء المنافسات، "كما ان فقدان اللاعب لحاله الاتزان في طبيعه العمل الوظيفي للجسم والنتاج من الانفعال يؤدي الى اضطراب الجسم بوجه عام ومؤثراً على عمليه التفكير والتي تنعكس اثارها على قدرات اللاعب الحركيه"، ولعبه الكره الطائره من بين الالعاب والفعاليات الرياضيه التي لاقت عنايه



كبيره من العاملين والخبراء بالكرة الطائرة العالمية ، ومن تلك الألعاب تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الممتعة والمثيرة التي تحتل مكانة جيدة بين الألعاب الرياضية الأخرى وخاصة في السنوات الأخيرة. ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في دراسة الاتزان الانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة والعلاقة بين الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة".

1.2. مشكله الدراسة :

"في الكرة الطائرة والتدريب الرياضي تعتبر الصفات النفسية والمهارية من الأمور الحاسمة، وتعد الكرة الطائرة من الرياضات الأساسية التي يمكن للاعب الكرة الطائرة أن يطور فيها مستوياته البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية، وبشكل عام وبالتحديد أثناء المباراة، ومن خلال مراجعة الباحث للبحوث والمصادر السابقة، وعمله الميداني، ومراقبته المستمرة لإجراءات تدريب فريق الكرة الطائرة بجامعة الكوفة، أصبح من الواضح أن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ بعداً متكاملأ في ذاكرة المدربين والموظفين، وفي تلك الحالة، في رياضة الكرة الطائرة، لم تعط هذه العوامل وزناً كافياً لمكون الموهبة واللياقة البدنية والإعداد التكتيكي ومن بين لاعبي فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة وخاصة في الفعاليات الرياضية تظهر السلبية التي يعيشها اللاعب طيلة فترة المنافسة وتتعاكس هذه السلبية على مستوى أداء الفرد ونتائج الفريق بشكل عام كما نرى أن العديد من اللاعبين الموهوبين يفقدون الكثير من واجباتهم وخطتهم المهارية عندما يفقدون رباطة جأشهم ويصبحون عاطفيين بشكل مبالغ فيه وهذا سيكون له تأثير سلبي كبير على الأداء الفني للاعب. خاصة في المنافسات القوية والحاسمة. إن الانفعال الشديد يمنع اللاعب من إدراك العديد من الحقائق ومن التفكير في وتيرة المباراة السريعة مما يجعله عدواً للفكر العقلاني والتصرفات المتوازنة. وقد قرر الباحثون إجراء هذه التجربة لمعرفة العلاقة بين التوازن العاطفي وأداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي فريق جامعة الكوفة بالكرة الطائرة لأن الاهتمام الرئيسي للدراسة هو تأثير التوازن العاطفي على اللاعبين ومستوى مهارتهم وخاصة في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

1.3. اهداف الدراسة :

- 1- التعرف على قيم الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة .



1.4. فرض الدراسة :

وجود علاقته ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي واداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة .

1.5. حدود الدراسة:

الحد البشري هو لاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة . والحد الزمني هو من 2023/12/1 - 2024/3/1 . والحد المكاني هو القاعة الرياضية الداخليه لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة .

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية :

2.1. منهج الدراسة:

ولأن المنهج الوصفي يمثل تصوراً دقيقاً للعلاقات المتبادلة بين المجتمع واتجاهاته وميوله ورغباته وتطوره بحيث يعطي صورة عن واقع الحياة ويضع المؤشرات ويبيّن التنبؤات المستقبلية فقد اختار الباحثان استخدام المنهج الوصفي بالارتباطي وكان هذا من أنسب المناهج لطبيعة مشكلة الدراسة واختيار المنهج المناسب لمشكلة الدراسة يعد من الأمور الأساسية التي يجب على الباحثين مراعاتها (محبوب، 1988، 219).

2.2. مجتمع وعينة الدراسة :

ومن أهم مراحل الدراسة هي مرحلة اختبار العينة التي أجراها الباحثون، حيث إن "العينة الجيدة يجب أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً يتوافق مع طبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها" (محبوب وبديري، 2002، ص 15). وقد شكل فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة والذي ضم اثني عشر لاعباً للتجربة الرئيسية واثنين للتجربة الاستكشافية، كما هو مبين في الجدول رقم (1)، مجتمع الدراسة للعام الدراسي 2023-2024م، كما أنهما بمثابة عينة الدراسة.

جدول رقم (1) يبين مجتمع الدراسة وعينته

ت	المجتمع	النسبة المئوية
1-	التجربة الرئيسية	85.7%
2-	التجربة الاستطلاعية	14.3%
3-	المجموع	100%



2.2.1. تجانس عينة الدراسة :

ولضمان تجانس العينة تمت معالجة المتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لمشاركي العينة كما هو موضح في الجدول (2) وتجدر الإشارة إلى أن معامل الانحراف لهذه المتغيرات تم الاحتفاظ به عند ± 1 مما يدل على أن العينة يُعتقد أنها موزعة بشكل طبيعي.

جدول (2) يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة

المواصفات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
العمر	سنة	20.9	1.449138	- 0.20702
الطول	السنتيمتر	184.8	1.686548	-0.35576
الكتلة	الكيلوغرام	81.5	2.12132	-0.70711

2.3. ادوات والاجهزة ووسائل جمع معلومات :-

1- الوسائل الدراسية وتتضمن :-

- الاستبانة.
- الاختبارات المهارية
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- مقياس الاتزان الانفعالي .

2- الاجهزة والادوات المستخدمة:-

- حاسبة الالكترونية نوع (Castor).
- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(1).
- ادوات مكتبية (اوراق, اقلام).
- كرات طائرة (5).

2.4. اجراءات الدراسة الميدانية :

2.4.1. مقياس الاتزان الانفعالي

وقد استخدم الباحثون مقياس التوازن العاطفي، وهو مقياس موحد وضعه توماس أ. تونكو في عام 1976 وترجمه إلى العربية محمد حسن علوي ومحمد العربي شمعون في عام 1978. وهناك خمس



إجابات محتملة في كل فقرة من فقرات المقياس الاثنتين والأربعين، وهي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا). يستطيع اللاعب التعبير عن ميوله في سبع سمات مميزة لها تأثيرها في مجال التربية البدنية وهي (الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في الضغوط، الثقة، المسؤولية الشخصية، ضبط النفس)، وذلك حسب أي من هذه البدائل حصل على أقل درجة (1) أو أعلى درجة (5)، ووفقاً للمقياس فإن اللاعب يستطيع تحقيق أقصى درجة (210) وأقصى درجة (42).

2.4.2. تحديد الاختبارات المهارية :

وصف الاختبارات المهارية :

اختبار حائط الصد ضد الضرب الساحق:- (كريم , واموري , 2022 , 125)

الاختبار الأول :- اسم الاختبار: اختبار صد الضرب الساحق.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق .

الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني, كرت طائرة قانونية عدد(10), شبكة بارترفاع قانوني(2.43)

م , استمارة تقييم معدة لهذا الغرض.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في منتصف احد نصفي الملعب, وفي النصف الاخر يتواجد احد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب (يقوم المدرب بأعداد الكرة ورميها للأعلى وهو بجانب الشبكة على اللاعب أداء ثلاث مرات ضرب ساحق من مراكز مختلفة وعلى المختبر ان يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به الطالب) .

التسجيل:

1. تلغى أي محاولة يكون فيها الضرب الساحق غير مناسب .
2. يراعي التسلسل السابق ذكره في مواصفات الأداء بالنسبة للضرب الساحق .
3. يؤدي المختبر حائط الصد في ضوء الشروط القانونية له .
4. أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .
5. يعطي المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيسي ودرجتين للقسم النهائي من الأداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الاقصى للدرجات على هذا الاختبار رقم (10) درجة . وكما موضح في الشكل (1)

الشكل رقم (1) يوضح الأداء الفني لمهارة حائط الصد



2.5. التجربة الإستطلاعية :

قبل البدء ببحثهم قام الباحثون بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة من المشاركين وذلك لتحديد افضل التقنيات والموارد للدراسة، وفي ضوء ذلك قام الباحثون يوم الاربعاء الموافق 2024/2/14 الساعة العاشرة صباحا بتطبيق اختبارات القياس والمهارة على عينة من مجتمع الدراسة وهي فريق جامعة الكوفة للكرة الطائرة والمكون من لاعبين اثنين، وكانت اهداف المسح ما يلي:

- 1-مدى ملائمة المقياس لعينة الدراسة واستعدادهم لأدائها والتأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة.

2- معرفة الوقت المستغرق لتطبيق المقياس والاختبارات المهارية قيد الدراسة .

3- معرفة مدى استعداد عينة الدراسة للإجابة عن فقرات المقياس والاختبارات المهارية قيد الدراسة.

4- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه فريق العمل .

5- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد .

2.6. التجربة الرئيسية :

قام الباحثين في يوم الأربعاء الموافق 2024/2/21 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وبعد اكمال جميع المستلزمات الضرورية وبمساعدة فريق العمل المساعد والتأكد من صلاحية المقياس والاختبارات



المعنية بقياس اداء مهارة حائط الصد بتوزيع استمارة لمقياس الاتزان الانفعالي لجميع أفراد عينة الدراسة والمتمثلة منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة . مع مراعاة ما يأتي:

1. توزيع الاستمارة الخاصة بالمقياس مع قلم لكل مختبر .
 2. شرح تعليمات المقياس بشكل واضح وبيان طريقة الإجابة عن فقراته ، مع التأكيد على إن من حق المختبر إن يختار إجابة واحد لكل فقرة من فقراته .
 3. توجيه المختبر بكتابة بياناته المطلوبة في الحقل المخصص لها .
 4. التأكد قبل البدء بالإجابة من فهم جميع أفراد العينة للمقياس وطريقة الإجابة عليه .
- وبعد انتهاء الإجابة من قبل عينة الدراسة على المقياس تم الشروع باختبار الاداء الفني لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثين وحسب ما ذكر آنفاً في توصيف الإختبار أعلاه وتم تقييم مهارة حائط الصد من قبل ثلاث خبراء هم
- 1-أ.م.د. غيث محمد كريم .
 - 2-أ.م.د. محمود ناصر راضي .
 - 3-م.م. جاسم حسن غازي .

2.7. الوسائل الإحصائية المستخدمة :

وقد استخدم الباحثون الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لفحص نتائج الدراسة.

3. عرض النتائج وتفسيرها :

3.1. عرض وتحليل قيم معامل الارتباط المحتمسبة والدلالة الاحصائية للاتزان الانفعالي وعلاقته باداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة :

ولتحقيق هدف الدراسة وفرضيته توصل الباحثين إلى وجود علاقة بين مقياس الاتزان الانفعالي

ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة من خلال معامل ارتباط بسيط

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه المحتسبه	ر	القيمه الجدوليه	درجه الحريره
الاتزان الانفعالي	درجة	171.31	29.49	0.43		0.21	11



			2.54	7.15	درجة	مهارة حائظ الصد
--	--	--	------	------	------	--------------------

3.2. تفسير النتائج :

"ظهر من خلال جدول (4) ان هنالك علاقة ارتباط عالية بين الاتزان الانفعالي ومهارة حائظ الصد بالكرة الطائرة لدى منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة وهذا مايفسر العلاقة الخطية بين الاتزان الانفعالي ومهارة حائظ الصد بالكرة الطائرة اي انه في حاله اتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فان واقع الاتزان الانفعالي المعتدل يؤدي الى تحسن الأداء والدليل على ذلك أن اللاعبين لديهم درجات معتدلة من الاتزان الانفعالي وأن لديهم مفهوم جيد عن أنفسهم، أي أن لديهم ثقة عالية في قدراتهم وإمكاناتهم، إن أحد المطالب الأساسية التي تدفع إلى الرغبة في المشاركة في الرياضة هو الحاجة إلى تقدير الذات (الإنجاز والكفاءة). وسرعان ما يكتشف الرياضي أن إحساسه بالقيمة يعتمد في الأغلب على قدرته على الإنجاز . النصر، والتألق، والنجاح، والشهرة. وبعبارة أخرى، يضع الرياضي المسؤولية على عاتقه عندما يتعرض لانتكاسات متكررة أثناء التدريب. ويفترض العلماء أن افتقاره إلى القدرة الذاتية، أو ما يعرف بالثقة الرياضية . اقتناع الشخص أو مستوى ثقته في مهاراته وقدرته على التفوق في الرياضة . كان سبب فشله. إن سمة الثقة بالنفس (*Sc-Trait*) والميول التنافسية الفريدة تؤثر على تحديد الرياضي لموضوع سيناريو الرياضة التنافسية. التنبؤ المستمر بالأداء الممتاز أو المثالي. ردود الفعل السلوكية الواضحة. هذه الأفعال هي نتيجة لكيفية إدراك النتائج ذاتياً. (علاوي ورضوان، 1987، 440) "الرضا والتميز والنجاح والتألق) هي أمثلة على النتائج الذاتية." إن العلاقة بين ثقة اللاعب بنفسه وقدرته على التحمل واضحة، وهذا يفسر كيف أن السمات العاطفية (الثقة، التصميم، المسؤولية الشخصية، إدارة الضغوط، الرغبة، الحساسية، وضبط النفس) تساهم في زيادة الدافعية نحو تحسين مستوى الأداء. القدرة على التحمل. المهارة الذاتية: "للاعبي الفريق الذين يتمتعون بثقة قوية بالنفس، والقدرة على إدارة قلقهم، والإرادة القوية لتجاوز المراحل الصعبة والحاسمة للحصول على نصيبهم من النصر". أما بالنسبة للشخص الذي فقد السيطرة على نفسه، فإن "الفشل والخسارة مصيره إذا تشتت إرادته". وعندما يتعلق الأمر بالتعامل مع مستويات الثقة ومدى الارتباط بينها وبين الفوز أو الخسارة في الأحداث الرياضية، فقد يرتكب الكثير من الرياضيين أخطاء فادحة. نعم، إلى أجل غير مسمى في كلتا الحالتين. ومن المهم للرياضي أن يحافظ على ثقته بنفسه لأن الفوز بالعديد من الألعاب الرياضية لا



ينبغي أن يلمه ليصبح واثقاً من نفسه بشكل مفرط. يُشار إلى الاعتقاد بأن المرء متفوق على أقرانه الفعليين باسم "الثقة المفرطة". قد يتظاهر الآخرون بالثقة، لكنهم في أعماقهم هم من يتحكمون في الأمور. ويشعرون بالقلق والشعور بالفشل. وفي مواقف أخرى، يفقد الرياضيون الثقة في مهاراتهم ومواهبهم أثناء الأحداث الرياضية. تُعرف هذه الحالة باسم "الافتقار إلى الراحة" وتؤثر على أداء اللاعب على الفور. ومع ذلك، فإن تحقيق التوازن بين الطرفين المذكورين أعلاه هو الأفضل والأمثل. ونتيجة لذلك يحصل اللاعبون على الدرجة اللازمة من الثقة بالنفس المثالية، وكثيراً ما يصل اللاعبون المتميزون إلى هذه الحالة عندما يدركون حدودهم البدنية والمهارية ويضعون أهدافاً معقولة تضمن تحسين الأداء وتجربة لعب أكثر متعة. "إن التحكم في التوتر هو القدرة على التغلب بفعالية على قلق اللاعب والتعامل مع الضغوط والعواطف القوية بطريقة إيجابية" (راتب، 1997، 214)، وهو أمر ضروري آخر للاعب الكرة الطائرة من أجل إدارة أدائه الحركي. ويتجنب الصراعات ويكون أكثر سيطرة على عمله بسبب حسن تقديره وحده. كما أن رغبة لاعب الكرة الطائرة لها تأثير كبير وإيجابي على دوافعه الذاتية والشخصية للعب، مما يغذي التزامه بالتدريب لتحقيق أهدافه في النجاح والتميز وتحسين المظهر والأداء الأقصى. "وفقاً للمطالب (2000، 69)، "يسعى اللاعبون الذين لديهم درجة عالية من هذا العامل إلى تحقيق النصر والإنجاز العالي والاستمتاع بأفضل العروض ومدى الالتزام والدقة في حمل الكرة". بهذه الطريقة أهدف إلى المنافسة. خارج واجباتهم الموكلة إليهم". المسؤوليات التكتيكية طوال اللعب.

4. الأستنتاجات والتوصيات :

4.1. الأستنتاجات :

- 1- من خلال النتائج تبين ان العينة تمتلك ائزان انفعالي جيد.
- 2- أظهرت قدرة عينة البحث على صد حائط الكرة الطائرة والتوازن العاطفي ارتباطاً ذا دلالة إحصائية.
- 3- للاتزان الانفعالي دور مهم في تعلم وتطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى عينة الدراسة.

4.2. التوصيات :

- وفي ضوء النتائج قدم الباحثين التوصيات التالية:
- 1- "التأكيد على تعزيز قيمة تقدير الاتزان الانفعالي لدى الرياضي من خلال وسائل الإعداد النفسي المتمثلة في (المحادثات المباشرة، دعم الجماهير)، ووضوح الهدف".



2- يركز البرنامج على إشراك اللاعبين في مسابقات تجريبية بهدف تعزيز مهاراتهم وتوازنهم العاطفي.

3- يجب على المسؤولين عن تعليم وتدريب اللاعبين أن يبذلوا جهداً لتشجيعهم وإثارة حماسهم ورفع مستوى تحفيز اللاعبين من أجل تعبئتهم ذهنياً قبل المباراة أو أثناءها لضمان وصول اللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء. مع الأخذ في الاعتبار أن مستوى الإثارة ليس مرتفعاً جداً الآن. يؤدي إلى القلق. التوتر يسبب ضعف الأداء.

المصادر

- [1] وجيه محجوب ؛ طرائق الدراسة العلمي ومناهجه . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- [2] وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ الدراسة العلمي . جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والدراسة العلمي ، 2002 .
- [3] محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون : اعداد مقياس الاتزان الانفعالي بصورته العربية ، 1978
- [4] غيث محمد كريم ورياض اموري : بانوراما الكرة الطائرة ، الطبعة الاولى ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، 2022.
- [5] محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ الأختبارات النفسيه والمهاريه " . القاهره ، دار الفكر العربي ، 1987.
- [6] نزار الطالّب ؛ محاضرات علم النفس الرياضي. لطلبة الماجستير" ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل ، 2000.
- [7] اسامه كامل راتب ؛ "علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات" . ط2 : القاهره ، دار الفكر العربي ، 1997.