

Self - Handicapping and Tension of psychological and the relationship with the arrangement of achievement for the players (female) of volleyball

اعاقة الذات والتوتر النفسي وعلاقتها بترتيب انجاز فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة

د. شيماء علي خميس
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى اعاقة الذات والتوتر النفسي وعلاقة المتغيرين بترتيب انجاز فرق الكرة الطائرة للفئات المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الجنوبية للعام الدراسي 2009-2010 حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى اعاقة الذات والتوتر النفسي وترتيب انجاز الفرق .
واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبات الكرة الطائرة المشاركات في هذه البطولة والبالغ عددهن (43) لاعبة وبواقع أربع فرق لاربع جامعات وهي (بابل ، القادسية ، ميسان ، البصرة) وهن يمثلن مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية والادوات المستخدمة في البحث مقياسي اعاقة الذات والتوتر النفسي واستنتجت الباحثة ان اللاعبات اتسمن بأعاقه ذات مرتفعة على الرغم من تفاوته بين الجامعات اما مقياس التوتر النفسي فقد كان مرتفع وايضا ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات وذلك لاسباب كثيرة سيتم شرحها في البحث وقد اوصت الباحثة بضرورة الاعداد النفسي المستمر للاعبات وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال السنة الدراسية الواحدة .

Abstract

The research aims to identify the level of Self - Handicapping and the level of the tension of psychological and the relationship with arrangement of achievement to the players(female) of the volleyball which took part in the competition of the Iraqi universities for the south area for the year 2009-2010 .the researcher suppose that a relationship statistically significant correlation between the level of Self – Handicapping and level of tension of psychological for the players(female) , and the researcher used the descriptive manner survey and the way relation connectivity to their appropriateness to the nature of research. And society of research the players(female) of Volleyball, which took part in this competition , there were (43) players. which divided to four teams to four universities. There are (Babylon,Qadisaih,Misaan,and Bus rah).And these universities represents society and sample of research, which selected by intentional way. The tools are used in research (scale of Self - Handicapping and scale tension of psychological). Then the researcher get on this result: the players(female) have low Self - Handicapping in spite of the deferent between the universities, and tension of psychological was low , and deferent with the universities, and that because many reasons which will explain it during the research. The researcher recommends with necessary of continues psychological properties to the players , and increase outside participates which decrease the self- handicapping to the player(female) and decrease the tension of psychological which consist from the little competition .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لاقت اقبالا شعبيا من قبل اللاعبين لطبيعة ادائها وما تتميز به من سهولة ومرونة في الحركة فعلى الرغم من الميزات التي تتميز بها فلا بد من توفر نواحي ضرورية أثناء التدريب وهي الاعداد البدني والمهاري والنفسي فقد يظن البعض ان الجانب النفسي ليس له تأثير في الاعداد الرياضي او تطوير المستوى ولكن لهذا الجانب دور في ترسيخ القدرة الرياضية من خلال تنمية سمات الشخصية والاصرار وعدم التردد أثناء الاداء . وهناك جوانب عديدة يتضمنها الاعداد النفسي ومنها صفتي اعاقه الذات والتوتر النفسي من الامور التي يغفل البعض عنها في أثناء الاهتمام بالخصائص النفسية للاعبة على وجه الخصوص ، فهاتين الصفتين تؤثر زيادتها أو قلتها على مستواها المهاري والفني أثناء الاداء .

ومن هنا تجد الباحثة ان هناك ضرورة ملحة لمعرفة درجة هذه الاعاقه وكذلك التوتر الذي يحدث اثناء الاداء ومدى علاقتهما بالاداء الرياضي ويتم ذلك من خلال هذا العمل البحثي الذي سيتم انجازه . لهذا فان الاهمية العلمية تكمن في تسليط الضوء على خاصيتين نفسيين للاعبة الكرة الطائرة وهي اعاقه الذات والتوتر النفسي ومدى توفرهما لديها ومعرفة نوع العلاقة بين اعاقه الذات والتوتر النفسي وترتيب انجاز الفريق وتعديل هذه العلاقة ان كانت سلبية وتعزيزها ان كانت ايجابية من اجل تطوير النتائج في المستقبل .

2-1 مشكلة البحث :-

هذه الدراسة هي محاولة للاجابة عن التساؤلات الاتية :-

1- مدى توفر صفتي اعاقه الذات والتوتر النفسي لدى لاعبات جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2009-2010 .

2- هل توجد علاقة بين صفتي اعاقه الذات والتوتر النفسي وترتيب انجاز فرق الكرة الطائرة للفتيات ؟

3- ماهي نوع هذه العلاقة (ايجابية أو سلبية) ؟

3-1 أهداف البحث :-

1- التعرف على درجة اعاقه الذات والتوتر النفسي لدى فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات للعام الدراسي 2009-2010 .

2- التعرف على علاقة اعاقه الذات والتوتر النفسي بترتيب انجاز فرق جامعات المنطقة الوسطى والجنوبية .

4-1 فرض البحث :-

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين اعاقه الذات والتوتر النفسي وترتيب انجاز فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات .

6-1 مجالات البحث :-

1-6-1 المجال البشري : لاعبات فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2009-2010 .

2-6-1 المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية الزراعة في جامعة النجف .

3-6-1 المجال الزمني : الفترة من 2010/3/10 ولغاية 2010/5/15 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

1-2 الدراسات النظرية :-

1-1-2 مفهوم اعاقه الذات :-

لقد ظهرت البدايات الاولى لمفهوم اعاقه الذات عند بعض العلماء ومنهم جونزوبييركلاس عندما أشار الى ان بعض الافراد الذين يلقون وحول ضعف انجازهم في الاداء الرياضي ، قد يضعف انجازهم لذلك الاداء فيميلون الى احداث اعاقات لادائهم واطلق على هذا النوع من الافراد تسمية المعاقين ذاتيا او ذوي اعاقه الذات (1: 405) ويسعى الافراد الى عزل انفسهم عن نتائج الاداء السلبي ، وان هذا النوع من حماية الذات قادر في الحقيقة على اعطاء حرية اكبر للفرد للتمتع والاشترار بصورة اكبر في النشاط (2: 868) .

وكما نفهم من اعاقه الذات على انه محاولة للاعبة احداث عقبات خوفا من الاخفاق في الاداء وذلك من اجل حماية تقدير الذات (3: 67) . لذا فنجد من خلال ما ذكر سابقا ان اعاقه الذات هي عبارة عن محاولة اللاعب او اللاعبة على حد سواء الى وضع اعدار مسبقة لسبب الفشل الذي قد يتوقع حدوثه في المستقبل من اجل الابتعاد عن مسؤولية الفشل وعدم وضع اللوم على ادائهما وانما على الاسباب أو الظروف الخارجية التي قد ترافق الاداء الرياضي أثناء البطولة .

2-1-2 مفهوم التوتر النفسي ومظاهره:-

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للتوتر النفسي وسوف نذكر بعضها فقد عرّفه البعض على انه " حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدهده في وضعيه حقيقية أو متخيلية" (4 : 92). وكذلك انه " حالة من عدم الارتياح وعدم الاستقرار المصاحب لعدم إشباع الرغبات أو عدم تحقيق الأهداف أو عند حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع" (5 : 444) ، إضافة الى انه عبارة عن " العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث ما بأنه مؤذ أو مهدد او يحمل تحدياً ، وتقيّم قدره الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه" (6 : 79) .

اذن التوتر النفسي هو حاله من الضغط النفسي الذي تتعرض له اللاعب خلال المباراة مما يؤثر في مستوى ادائها المهاري والخططي فهي تبقى مشوشة ذهنيا نتيجة تعرضها لظروف مختلفة قد تكون ظروف المباراة من جمهور و منافسين واداء وغيرها من العوامل التي تسبب التوتر وعدم التركيز في الاداء .

وللتوتر النفسي عدة مظاهر ويمكن اجمالها بالتالي (7 : 9) :-

- 1- المظاهر العقلية .
- 2- المظاهر الفسيولوجية .
- 3- المظاهر الانفعالية .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :-

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات الارتباطية الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث" (8 : 139) .

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة للفتيات المشاركات في بطولة الفرات الاوسط بواقع (4) فرق اما عينة البحث فقد تكونت من كل أفراد مجتمع البحث والتمثلة في الفرق المشاركة بواقع (43) لاعبة من المشاركات في هذه البطولة وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الفرق وعدد اللاعبات عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
1	بابل	9	20,97%
2	الكوفة	12	27,90%
3	البصرة	10	23,25%
4	ميسان	12	27,90%
	المجموع	43	100%

3-3 أدوات واجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- 2- الملاحظة .
- 3- الاستبانة (مقياسي اعاقه الذات والتوتر النفسي)
إما الاجهزة المستعمله:-
- 1- حاسبة يدويه نوع (flamingo).
- 2- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

4-3 اجراءات البحث الميدانية :-

1-4-3 اجراءات اعداد مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس اعاقه الذات لـ (عماد كريم برشاوي) (9 : 14) والذي يتألف من (26) فقرة وكذلك مقياس التوتر النفسي لـ (هدى جلال) والذي يتألف من (31) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياسان على مجموعة من الخبراء والمختصين* وقد ابدوا رأيهم في ملائمتها مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهرها في صورتها النهائية كما في الملحقين (1) و (2) .

** الساده الخبراء هم :

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2010/3/15 على (5) لاعبات من لاعبات جامعة بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

3-4-3 اسلوب تصحيح المقياسين :-

يتكون مقياس اعاقا الذات من (26) فقرة والاجابة عنها وفق ستة بدائل وهي (أوافق بشدة ، أوافق ، أميل للموافقة ، أميل للرفض ، أرفض ، أرفض بشدة) (وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3,4,5,6) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية ، اما مقياس التوتر النفسي المتكون من (31) فقرة فالاجابة عليه تكون وفق خمس بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي مطلقا) وتعطى أوزان للدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

3-4-4 حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس اعاقا الذات يتكون من (26) فقرة فإن اعلى درجة للاعبة تكون (156) واقل درجة هي (26) والوسط الحسابي بلغ (118,13) والانحراف المعياري بلغ (9,54) ، اما مقياس التوتر النفسي والمتكون من (31) فقرة فإن اعلى درجة (155) وأدنى درجة هي (31) والوسط الحسابي بلغ (122,45) والانحراف المعياري بلغ (6,34) .

3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس:-

3-4-5-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر" (10 : 27) . وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

3-4-5-2 الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس اعاقا الذات (0,87) ولمقياس التوتر النفسي (0,82) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

3-4-6 التجربة الرئيسية :-

وقد تم ذلك خلال فترة بطولة الكرة الطائرة لجامعات الفرات الاوسط في الفترة 25 / 4 / 2010 ولغاية 2010/5/1 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (43) لاعبة وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

3-5 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط سبيرمان ، قانون T لعينة واحدة) .

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 التعرف على اعاقا الذات و التوتر النفسي لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لا بد من التعرف على اعاقا الذات لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

1. أ.د محمد جاسم الياسري:
2.-:أ.د فاهم الطريحي:
3- أ.د ياسين علوان اسماعيل:
4-:أ.م.د حسين ربيع:
5. أ.م.د. حيدر عبد الرضا

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس.
كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص) اختبارات وقياس.
كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي
كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص) علم النفس التربوي.
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل (اختصاص) اختبار وقياس .

جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير اعاقه الذات

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق او النادي
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2,31	2,34	8	91	8,9	105,56	9	بابل
معنوي	2,20	2,41	11	91	7,12	121,12	12	الكوفة
معنوي	2,26	3,02	9	91	8,90	114,46	10	البصرة
معنوي	2,20	2,29	11	91	7,94	101,81	12	ميسان
							43	المجموع

* مستوى الدلالة (0,05)

فيوضح لنا من الجدول أعلاه بأن نتائج الفرق قد كانت كالتالي فجامعة بابل كانت قيمة الوسط الحسابي اكثر من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين لدرجة مرتفعة من اعاقه الذات اما بالنسبة للاعبين لجامعة الكوفة فنجد ان قيمة الوسط الحسابي قد كانت أيضا أكثر من الوسط الفرضي وهذا يؤدي الى ارتفاع امتلاكهم لصفة اعاقه الذات ، أما بالنسبة لجامعة البصرة فنجد ان قيمة الوسط الحسابي قد كانت أكثر من الوسط الفرضي وهذه النتيجة تبين ان اللاعبين يمتلكون درجة مرتفعة من صفة أعاقه الذات ، اما لاعبين جامعة ميسان فنجد ان قيمة الوسط الحسابي قد كانت أكثر من الوسط وهذا يدل على ان صفة أعاقه الذات قد كانت مرتفعة لديهم .

فمن خلال ما ذكر سابقا من الدرجات المتفاوتة في امتلاك العينة لصفة اعاقه الذات يعود الى أسباب مختلفة وخاصة قلة الاعداد النفسي الجيد للاعبين وذلك من اجل تقليل التوتر وبالتالي حدوث اعاقه ذات للاعبين .
اما بالنسبة للتوتر النفسي فقد كانت نتائج الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي كما في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمتغير التوتر النفسي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق او النادي
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2,31	2,93	8	93	7,90	112,56	9	بابل
معنوي	2,20	2,56	11	93	8,28	114,10	12	الكوفة
معنوي	2,26	2,34	9	93	8,12	125,78	10	البصرة
معنوي	2,20	2,71	11	93	9,34	112,56	12	ميسان
							43	المجموع

* مستوى الدلالة (0,05)

نجد من خلال ما عرض في الجدول (3) ان قيم الوسط الحسابي قد ظهرت أعلى من قيمة الوسط الفرضي ولكل الفرق مما يبين لنا امتلاك اللاعبين لمستوى مرتفع من التوتر النفسي والناجم من قلة التدريب النفسي أو الخوف المتولد من المشاركة الخارجية اذ ان قلة المشاركات الخارجية والاحتكاك مع الفرق الاخرى له دور كبير في اضعاف مقاومة اللاعب للظروف الجديدة فهي لم تخوض مباريات تجعلها تستعد للاحتكاك مع هكذا فرق وتدفع عنها عامل الخوف والتردد من الفشل في تحقيق نتيجة جيدة امام الجماهير الحاضرة أو الفريق المنافس .

4-2 التعرف على العلاقة بين اعاقه الذات وترتيب انجاز الفرق :-

للتعرف على العلاقة بين اعاقه الذات وترتيب انجاز الفرق فلا بد لنا من ايجاد معامل الارتباط (سبيرمان) وقد تم ذلك من خلال تحويل الدرجات الخام لمقياس اعاقه الذات الى رتب وكما في الجدول (4) .

جدول (4)

يوضح العلاقة بين اعاقه الذات وترتيب انجاز فرق الكرة الطائرة

الجامعة	ترتيب اعاقه الذات للفرق	ترتيب الإنجاز	قيمة ر المحسوبة	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت ر الجدولية	الدلالة
البصرة	4	3	0.456	-2.123	2.36	غير معنوي
الكوفة	1	2				
بابل	3	1				
ميسان	2	4				

ر = معامل ارتباط سبيرمان للرتب

ت ر = معادلة دلالة معنوية الارتباط

فمن خلال ما عرض في الجول (3) نجد انه لا توجد علاقة معنوية بين اعاقه الذات وترتيب انجاز فرق الكرة الطائرة ومما أثر في اختلاف انجاز الفرق على الرغم من التباين في ترتيب كل فريق والسبب في ذلك يعود الى امتلاك عينة البحث لصفة اعاقه الذات والتي أثرت في مستوى الانجاز وهذه الدرجة المرتفعة لهذه الصفة يعود الى قلق اللاعبين خلال المباريات وقلة الاحتكاك مع الفرق المشاركة اضافة الى قلة المشاركات الخارجية وهنا يأتي دور المدرب في تحفيز اللاعبين وزرع روح المنافسة واجراء لقاءات مختلفة مع فرق أخرى من اجل ابعاد عامل الخوف والتردد وزرع روح المنافسة وتحقيق النتائج الجيدة و عدم عزو سبب الفشل الى قوة الفريق المنافس أو أي ظرف خارجي قد يسبب اعاقه الاداء الرياضي فعندما تشارك اللاعب في بطولات مع فرق أخرى وتحقيق نتائج جيدة سيحقق رغبة مستمرة في النجاح وعدم القلق من قوة الفريق المنافس ، فالعامل النفسي يلعب دور كبير في تقوية ارادة اللاعب والمتمثل في ابعاد اعاقه الذات التي تلجأ اليها اللاعب عند الاخفاق في الاداء أثناء المباريات فلو قللنا مستوى اعاقه الذات للاعبه لأثر ذلك في مستوى انجاز الفريق ككل وبالتالي تحقيق النتائج الجيدة .

3-4 التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب انجاز الفرق :-

للتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب انجاز الفرق فلا بد لنا من ايجاد معامل الارتباط (سبيرمان) وقد تم ذلك من خلال تحويل الدرجات الخام لمقياس التوتر النفسي الى رتب وكما في الجدول (4) .

جدول (4)

يوضح العلاقة بين التوتر النفسي وترتيب انجاز فرق الكرة الطائرة

الجامعة	ترتيب التوتر النفسي	ترتيب الإنجاز	قيمة ر المحسوبة	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت ر الجدولية	الدلالة
البصرة	2	3	0.478	-2.325	2.36	غير معنوي
الكوفة	1	2				
بابل	4	1				
ميسان	3	4				

ر = معامل ارتباط سبيرمان للرتب

ت ر = معادلة دلالة معنوية الارتباط

فمن خلال ما عرض في الجدول (4) نجد انه لا توجد علاقة معنوية بين ترتيب التوتر النفسي وانجاز فرق الكرة الطائرة ومما أثر في اختلاف انجاز الفرق على الرغم من التباين في ترتيب كل فريق والسبب في ذلك يعود الى امتلاك عينة البحث لدرجة مرتفعة من التوتر النفسي فأرتفاع هذه الصفة يؤثر في اداء اللاعبه فهو يؤدي الى قلة التركيز وصعوبة في الاداء المهاري والخططي أثناء المباراة وهنا يبرز لنا دور الاعداد النفسي الجيد خلال فترة التدريب وتوجيه اللاعبه الى عدم التأثر بالمواقف الجديدة ومحاولة التكيف مع أي ظرف تتعرض له اضافة الى دور المشاركات الخارجية للفريق والتي تعزز من ثقة اللاعبه بقدراتها وعدم التردد من أي فريق منافس مهما كان مستوى ادائه لذا فلو انخفض التوتر لدى اللاعبه نستطيع تحقيق نتائج جيدة للفريق .

الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

- 1- تتصف لاعبات الكرة الطائرة في جامعات الفرات الاوسط بالتوتر النفسي واعاقه الذات .
- 2- لا توجد علاقة حقيقية بين اعاقه الذات وترتيب انجاز فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات وكذلك بين ترتيب التوتر النفسي وترتيب انجاز الفرق ايضا .

2-5 التوصيات :-

- 1- تطبيق مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب لاجل التعرف على مدى امتلاك اللاعب لصفة اعاقه الذات والتوتر النفسي مما يسهل مهمه التعامل معها .
- 2- استخدام كل الوسائل المتاحة من مشاركات خارجية او تحفيز اللاعبه وغيرها من وسائل من شأنها تحسين مستوى الاعداد النفسي للفريق ككل .
- 3- تطبيق مقياسي البحث الحالية على لاعبي الكرة الطائرة في الجامعات من أجل التعرف على هذه المتغيرات لديهم ومدى تأثيرها على الانجاز .
- 4- توجيه اللاعبات الى ضرورة التقليل من التوتر النفسي اثناء المباراة من خلال التحكم في قدراتها وعدم الارتباك من الفرق المنافسه مهما كان مستوى ادائها .

- المصادر العربية والاجنبية :-

- 1- Jonse , Edward E . Attribution , perceiving the causes of behavior , published simultaneously in Canada , 1972 .
- 2-Deepe , R.K. and Hard . Self – Handicapping and intrinsic motivation ; Buffering intrinsic motivation from the threat of failure . Journal of personality and social psychology , vol. (70) , no . 4 , 1996 .
- 3- Myers , david G. Social psychology . New York, fifth edition , 1996 .
- 4- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1977 .
- 5 - وليم الخولي . الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1976 .
- 6- اليونسيف . مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية ، مكتبة اليونسف الاقليمي في الشرق الاوسط وشمال افريقيا ، عمان ، الاردن ، 1995 .
- 7- هدى جلال . بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعب الفرقيه ، رساله ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- 8- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 9- عماد كريم برشاوي . اعاقه الذات وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رساله ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية ، 2004 .
- 10- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .

ملحق (1)
مقياس اعاقاة الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أميل للموافقة	أميل للرفض	أرفض بشدة
1	عندما أفعل شيئاً خاطئاً فأنتي أول ما ألوم نفسي .					
2	أميل الى تأجيل الظروف حتى اللحظة الأخيرة .					
3	أميل الى الاستعداد المفرط عندما يكون لدي بطولة .					
4	أشعر بالمرض أكثر من معظم الناس .					
5	أحاول دائماً القيام بأحسن ما يمكن بغض النظر عن نوع البطولة .					
6	قبل ان انوي المشاركة في أي بطولة أتأكد من لدي الاستعداد والخلقية المناسبة .					
7	أكون فلة جداً قبل البطولة .					
8	عندما ألعب تنتشت أفكارى بسبب ضجيج .					
9	تنتشت أفكارى بسهولة عندما أحاول تسجيل نقطة جيدة للفريق .					
10	أحاول أن لا أشارك كثيراً في البطولات القوية لكي لأشعر بالاذى اذا ما خسرت او كان ادائى سيئا .					
11	أنا أرغب بتلقى الاحترام على ما أقوم به بدلاً من تلقي الاعجاب بإمكانياتى .					
12	ادائى سيكون أفضل اذا بلغت مجهوداً أكبر .					
13	أفضل المتع الصغيرة الحاضرة على المتع الكبيرة في المستقبل الغامض وكما يقال عصفور في اليد خيراً من عشرة على الشجرة .					
14	أنا عموماً أفضل أن أكون في أحسن الاحوال .					
15	يوماً ما سأنجز كل ما أريد .					
16	أشعر في بعض الاحيان بالراحة عندما أكون مريضة ليوم أو أكثر لان هذا يبعدينى عن التمرين .					
17	سأعمل بشكل أفضل اذا تمكنت من السيطرة على انفعالاتى .					
18	حينما أكون سيئة في اداء مهارة ما فأنتى اوسى في اننى جيدة في اداء مهارة أخرى .					
19	أعترف بأننى أحاول أن أكون متعقلة عندما تكون حياتى ليست بمستوى توقعات الآخرين .					
20	عندما أمار ألعاب التسلية أو أمور أخرى فغالبا ما يرافقتى الحظ السيء .					
21	أفضل أن لا أتناول أي دواء يؤثر على قدرتى في التفكير بوضوح والاداء السليم .					
22	أنغمس بالافراط في الطعام والشراب أكثر مما يجب .					
23	عندما تكون هناك بطولة مهمة فأنتى أحاول النوم في الليلة التي تسبقها بأكثر قدر ممكن .					
24	لا أسمح بالمشكلات الانفعالية في جانب من حياتى ان تتدخل في ادائى أثناء المباريات .					
25	عندما أقلق بخصوص ضرورة الجودة في الاداء الرياضى أفنى انجزه بشكل أفضل .					
26	أحياناً تنتابنى الكابة بحيث تصبح المهمات السهلة صعبة على .					

ملحق (2)

مقياس التوتر النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
1.	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
2.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .					
3.	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
4.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .					
5.	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد .					
6.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
7.	أقوم بالضغط على أنساني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة					
8.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة .					
9.	أستطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد .					
10.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .					
11.	أستطيع تصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها .					
12.	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
13.	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .					
14.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .					
15.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .					
16.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .					
17.	أحدثت بهدوء وبنقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
18.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة .					
19.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرراً او مفاجئاً					
20.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب					
21.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
22.	يضايقني التمييز بين اللاعبات في المعاملة من قبل المدرب .					
23.	يسهل علي تمييز دقائق الأمور .					
24.	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل اليّ مسؤولية معينة .					
25.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الحاجبين ، ... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .					
26.	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .					
27.	قبيل المباراة أشعر بالألم العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ...) .					
28.	أشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .					
29.	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .					
30.	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .					
31.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .					