

## مستوى الإعداد النفسي لدى منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية من وجهة نظر اللاعبين

شافع سليمان ظلفاح، محمد بديوي بني ملحم\*

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تبعاً للمتغيرات الشخصية (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب). استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (63) لاعباً ولاعبة ممن شاركوا في بطولة الجامعات الأردنية والتي أقيمت بجامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية في الفترة من (1-2/4/2013) تم اختيارهم بالطريقة العمدية بأسلوب المسح الشامل لمجتمع الدراسة. تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، حيث تكونت من (31) فقرة موزعة على ستة مجالات (الوعي بالجانب النفسي، الإعداد المعرفي، الإعداد الانفعالي، تنمية السمات النفسية والإرادية، مستوى التدريب على المهارات النفسية، الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي). تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وتحليل التباين (ANOVA). وقد أظهرت النتائج بان مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة متوسطة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة توفير الأخصائي النفسي للتعاون مع المدربين في وضع برامج للإعداد النفسي لتنمية المهارات النفسية ضمن خطط تدريب اللاعبين لتحسين مستوى الأداء والتعامل مع المواقف التنافسية لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية بهدف الوصول إلى مستوى الانجاز المطلوب.

الكلمات الدالة: الإعداد النفسي، الريشة الطائرة.

### المقدمة

وتركيز الانتباه واستخدام التصور العقلي والاسترخاء وزيادة الثقة بالنفس، فضلا عن حاجة اللاعبين في الحفاظ على درجة عالية من التركيز في التعامل مع خصومهم تحت عبئ الضغوط النفسية المتعددة.

وتعتبر المواقف التنافسية عاملاً رئيسياً في التأثير على أداء اللاعبين في لعبة الريشة الطائرة كباقي الألعاب الرياضية الأخرى، حيث يشير Myer نقلاً عن (آل مراد، 2007) إلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون في تلك المواقف نتيجة لطبيعة المنافسات والتي تشكل مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة وارتباطها بمواقف النجاح والفشل. فقد أثبت الباحثون وعلماء النفس الرياضي بان الحالات الانفعالية التي يتعرض لها الرياضيون قبل الدخول إلى غمار المنافسة وخلال المنافسة ترتبط بقدرة الرياضيين على الأداء، كما أن هناك العديد من الرياضيين ممن تزيد لديهم مستوى الاستثارة (arousal) في بعض الرياضات فان ذلك قد يساعد في تحسين مستوى الأداء كالزيادة في القدرة اللاهوائية، ومع ذلك فان الحالات الانفعالية التي يتعرض لها اللاعبين قد يكون لها تأثير سلبي أيضاً على بعض المهارات الحركية من خلال زيادة التوتر العضلي والتي تؤثر في نهاية المطاف على بعض

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الرياضية التي يمكن ممارستها على مستوى الأفراد والجماعات بمختلف فئاتهم العمرية وقدراتهم، كما أنها من الرياضات التنافسية الشاقة والتي تشكل تحديات كبيرة لدى اللاعبين المحترفين، فكلما زاد مستوى أداء اللاعبين ومستوى الموقف التنافسي ازدادت المتطلبات الواقعة على كاهلهم من متطلبات بدنية كالسرعة وخفة الحركة والمرونة والتحمل والقوة، والمهارية والتي تتضمن المهارات الحركية ومكوناتها من خطوات جانبية وإمامية وخلفية واسلوب الانطلاق باتجاه الريشة والعودة لتغطية الملعب وحركة الجسم اثناء اداء مختلف الضربات كضربات الارسال المتنوعة والضربات الامامية والخلفية والساقطة والبعيدة، والخطية كالزمام الخضم في الرجوع للخلف وجعله في حالة عدم توازن لخلق فرص هجومية وتحويل وضع اللعب بتقييد فرص الخضم في الهجوم، والنفسية كالقدرة على التعامل مع حالات الفلق

\* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن. تاريخ استلام البحث 2015/5/24، وتاريخ قبوله 2015/10/1.

استراتيجيات الإعداد النفسي في تناول وحل المشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات وفي حياتهم الرياضية اليومية لتطوير المهارات النفسية لديهم، لتسير جنباً إلى جنب مع الجانب البدني والمهاري والخططي، وضرورة متابعتهم من خلال تعاون الأخصائي النفسي مع المدرب الرياضي في خلق بيئة فعالة تتصف بالألفة والمرونة والتكيف والاستجابة لاحتياجات اللاعبين، وكل ما من شأنه الوصول بهم إلى المستويات العالية في الأداء الرياضي، كما أن إغفال المدرب للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي وضعف المعرفة والوعي لدى اللاعبين بأهمية وفوائد برامج الإعداد النفسي وآثارها على الأداء سوف يؤدي إلى حدوث مشاكل مع تقدم العمر الرياضي للاعب، ويصبح هناك صعوبة في إيجاد حلول للمشاكل النفسية والتغيير في الجوانب والمهارات النفسية والانفعالية لدى اللاعب ويصبح الرياضي غير قادر على متابعة برامج الإعداد النفسي للوصول إلى تحسين المهارات والخصائص النفسية والعوامل التي تسهم في الوصول إلى قمة الأداء.

كما يشير كل من (Yang, 2011) و (Iees, 2003) إلى أهمية تدريب اللاعبين على المهارات النفسية (Psychological skills) في لعبة الريشة الطائرة والتي تنطوي ضمن خمسة مراحل هي التشخيص والتعليم والتنفيذ وحل المشكلات والتقييم، وذلك من خلال عدة أساليب منها الاختبارات النفسية (السيكومترية) والمقابلات وملاحظة أداء للاعبين بهدف توعية اللاعبين والتعرف على الخصائص النفسية اللازمة وأهميتها والعمل على ترميتها من خلال القدرة على الأداء تحت الضغوط والتركيز والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية والتي تعكس المستوى المطلوب من الأداء.

ويحدد أيضاً (Raglin, 2001) و (Smith et al., 1995) العديد من المهارات النفسية والصفات الشخصية التي تظهر على نجاح أداء اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية كالصحة العقلية الايجابية ومستوى النشاط، وانخفاض في التوتر والاكنتاب والغضب والتعب والارتباك، والقدرة في التعامل مع القلق واستخدام التصور العقلي والتحدث الذاتي. ويؤكد كل من (Thomas et al, 1999) على المهارات النفسية والأساليب اللازمة للإعداد النفسي كتحديد الأهداف والاسترخاء وتفعيل التصور العقلي والتحدث الذاتي وتركيز الانتباه والسيطرة على الانفعالات والتلقائية أو الطلاقة في الأداء والتي يتميز بها الرياضيين المحترفين عن غيرهم خلال التدريب والمنافسة.

ويلخص كل من (Robazza and Bortoli, 1998) و (Gould and Maynard, 2009) و (Jones et al, 2007) المهارات النفسية

العناصر كالتوافق العضلي (Jones, 2001) (Gould, 1992). ومن هنا ومع تزايد مستوى المنافسات الرياضية والضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون فقد تزايد الاهتمام من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي بالإعداد النفسي، وأصبح هذا الاهتمام يقف على نفس المكانة والأهمية التي يوليها المدربين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، فشكلت هذه العناصر منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، وذلك بهدف الوصول للاعب إلى تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه، مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف والضغط التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية (Gould et al., 2009).

كما إن تقارب المستويات في أداء ونتائج اللاعبين في معظم الرياضات في الجوانب البدنية والمهارية والخططية جعلت للجانب النفسي دوراً حاسماً في تحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز والانجاز الرياضي، وذلك اعتماداً على كيفية تطوير وتنمية السمات والمهارات النفسية بأحدث الأساليب العلمية. في حين تؤكد نظريات التدريب الرياضي على أن برامج التدريب يجب أن تشمل على الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسية والتي تسير بشكل متوازي في كافة مراحل التدريب سواء في مرحلة الإعداد العام (preparatory) أو في مرحلة المنافسات (competition) أو في المرحلة الانتقالية (transition)، وينبغي أن تتفاعل أنواع الإعداد بشكل متكامل في جميع تلك المراحل وذلك بهدف الوصول للاعب إلى مستوى عال من الكفاءة في الأداء، وثمة من يؤكد على أن الإعداد أو التدخل النفسي (psychological intervention) أصبح ضرورة حتمية وجزءاً لا يتجزأ من عمليات التدريب الرياضي ومراحله المتعددة لدى اللاعبين المميزين، بما في ذلك مرحلة الإعداد البدني والمهاري والخططي لتحقيق أهداف كل مرحلة في البرنامج التدريبي (Blumenstein et al, 2011) (Roy et al, 2008).

يضيف كل من (Ziv and Lido, 2013) إلى ضرورة التدخل المناسب في إيجاد استراتيجيات للتعامل مع الحالات النفسية التي تواجه اللاعبين في المجال الرياضي كحالات القلق والتوتر والضغط والحالات المزاجية السلبية وانخفاض في الدافعية، والتي يمكن أن يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسات بهدف تطوير وتحسين الاستعدادات النفسية وتطوير أدائهم في مختلف الرياضات.

ويؤكد (Stavrou, 2010) إلى الدور الذي تقوم به

وجعل الإعداد النفسي جزءاً من التدريب المنتظم أو المساعدة من قبل الأخصائي في هذا المجال، ومساعدة اللاعبين في دمج استراتيجيات التدريب العقلي خلال الأداء، والتعاون معهم في وضع وتحديد الأهداف لرسم رحلة النجاح (CAC, 2013).

### مشكلة الدراسة

لاحظ الباحثان من خلال عملهما في تدريب وتدريب مساق العاب المضرب في جامعة ليرموك ومتابعتها لبطولات الريشة الطائرة على مستوى الأندية والاتحادات الوطنية والجامعية في الأردن ولقائهما بالمدرّبين واللاعبين المشاركين في تلك البطولات، بان هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ما بين المواقف التدريبية ومواقف المنافسات، كما لاحظنا انخفاض في مستوى أداء غالبية لاعبي الريشة الطائرة في المواقف التنافسية عما كان عليه في المواقف التدريبية، إضافة إلى قلة تزويد اللاعبين بالمعارف المرتبطة بالجوانب النفسية كضبط النفس وطرق الاسترخاء، والتدريب العقلي، وخفض التوتر، وتطوير التركيز، والثقة بالنفس، وتحسين الحالة الانفعالية، وبناء المعرفة، وتطوير الدوافع الذاتية، وكيفية إيجاد الحلول للمشكلات النفسية التي تواجههم خلال المواسم التدريبية والمواقف التنافسية، والتي يمكن من خلالها تعزيز وتطوير أداء اللاعبين خلال تلك البطولات وتحقيق التكامل بين المتطلبات البدنية والمهارية الخططية والنفسية وصولاً إلى الأداء المثالي والانجاز. وقد يرجع ذلك إلى قلة اهتمام إدارات الأنشطة الرياضية في الجامعات والأندية والاتحادات الوطنية بتوفير الأخصائي النفسي، إضافة إلى تركيز المدرّبين على الجوانب البدنية والمهارية وضعف اهتمامهم بالجوانب النفسية والإعداد النفسي للاعبين ضمن البرامج التدريبية، الأمر الذي قد ينعكس على انخفاض مستوى أداء لاعبي الريشة الطائرة في المواقف التنافسية.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

1. بالرغم من أهمية الإعداد النفسي ودوره في تطوير مستوى الأداء لدى اللاعبين في المجال الرياضي، فعلى حد علم الباحثان بان الدراسات في مجال الإعداد النفسي في لعبة الريشة الطائرة في الأردن قليلة وبالتالي قد تكون هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تناولت مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن.
2. قد تساعد هذه الدراسة في توجيه العاملين من إدارات ومدرّبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية في الوقوف

والعقلية والعوامل المعرفية والاستراتيجيات السلوكية والتصرفات الشخصية المؤثرة في الإعداد النفسي للاعبين لتحقيق الأداء الناجح والتي يمكن أن يسترشد بها المدرّبين واللاعبين في: التوقعات الايجابية والتي تمثل (الثقة بالنفس، القدرة التنافسية، والتصميم، والشعور بالقدرة والدافعية، وتوجيه الدوافع الداخلية والخارجية، والالتزام)، والحالة المثالية من الانفعالات والاستثارة والسيطرة على مشاعر والقلق والتي تمثل (المحافظة على الهدوء، والاستمتاع والمرح)، والشعور أو الإحساس بالجسم والسيطرة الإرادية والتي تمثل (السيطرة الجسدية، والانفعالية، والحوار الداخلي، وتركيز الانتباه)، واستخدام التصور العقلي والتحدث الذاتي والتركيز على المهمة وتحديد الأهداف والتفانيّة في الأداء وإستراتيجية إدارة النجاح والأخطاء وضبط النفس والتنافسية ومحاكاة المنافسة.

ويؤكد كل من (Gould and Dieffenbach, 2002) بأن اغلب اللاعبين الناجحين هم اللاعبين للذين يحافظون على درجة عالية من المهارات النفسية كالتعامل مع الشدائد والبقاء في قمة الأداء تحت وطأة الضغوط النفسية، والقدرة على تحديد الأهداف والإعداد العقلي، والتركيز والتحرر من القلق وامتلاك الثقة والدافعية للإنجاز، والبراعة في التدريب خلال الدوري أو مرحلة المنافسات.

ويوجز كل من (Weinberg and Gould, 1999) و (Subramany, 2010) أهمية وفوائد الإعداد النفسي لدى الرياضيين والتي تتمثل في تعزيز الثقة والتعامل مع الظروف والشدائد والحالات الطارئة قبل وأثناء المنافسة، والتركيز كليا على الأداء القادم ومنع الأحداث والأفكار السلبية التي تعيق الأداء، ومساعدة اللاعبين على تعلم المهارات العقلية، واستخدام التدريب العقلي قبل المنافسة، وتلبية متطلبات المنافسة والمشاكل اليومية، والتركيز على المهام والتعامل مع الحالات الانفعالية والمشاعر السلبية كالقلق والخوف من المنافسة، وتطوير الوعي الذاتي والقدرة على وضع خطط للمنافسة، والتحكم، والتركيز على المواقف الإيجابية، والثقة بالنفس، والصلابة الذهنية، وقوة الإرادة والعزيمة، وتحسين التركيز واتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة، وحل النزاع بين الأشخاص وتحسين العلاقات الشخصية مع المدرب والزملاء في الفريق.

ويكمن الدور أو المسؤولية التي يقوم بها المدرب الرياضي في منظومة الإعداد النفسي بالتعاون مع الأخصائي النفسي وذلك بمساعدة اللاعبين في وضع إطار لإعدادهم نفسياً على المدى البعيد وتطوير قدراتهم العقلية ومساعدتهم في الاستقلالية والتوجيه الذاتي من خلال بناء بيئة صحية نفسية مع اللاعبين

للاعبين والعمل على توظيف المهارات والسمات النفسية والإرادية للوصول للاعبين إلى المستوى المطلوب من الأداء.

### الدراسات السابقة:

اجرى (Bebetsos and Antoniou, 2003)، دراسة هدفت التعرف إلى الفروقات في المهارات النفسية بين لاعبي الريشة الطائرة في اليونان تبعاً لمتغيرات (العمر والجنس)، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 85 لاعب ولاعبة المشاركين في بطولة اليونان لعام 2002 للريشة الطائرة للرجال والسيدات متوسط أعمارهم (22.3) سنة موزعين على ثلاث فئات عمرية (من 13-18) و(من 19-24) و(من 25 فما فوق)، استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات والتي صممها (Goudas et al, 1996, 1998) موزعة على سبعة مجالات هي (الكفاح مع الشدائد، قمة الأداء تحت الضغوط، تحديد الأهداف من خلال الإعداد الذهني، التركيز، التحرر من القلق، الثقة بالنفس، القابلية لنصائح المدرب) أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر بين الفئات العمرية لمجالي (الكفاح مع الشدائد والقابلية لنصائح المدرب) ولصالح الفئة من 25 سنة فما فوق حيث أظهرت قدرة في التعامل مع الضغوط النفسية خلال المشاركة في البطولة وأفضل قدرة في التعامل مع الحالات الانفعالية وضبط النفس. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات النفسية.

وفي دراسة (ذيب، 2007)، هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته وطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (22) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي لكرة الطاولة (2005-2006) في الأردن، أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

كما قام (Yadaz, 2011)، دراسة هدفت التعرف إلى حالات قلق ما قبل المنافسة للاعبين الريشة الطائرة المشاركين في بطولة الجامعات للريشة الطائرة المقامة في مدينة جابالبور

على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة والاهتمام بالأبعاد والجوانب النفسية لدى اللاعبين لجعلها جزء من البرامج التدريبية للتعامل مع المواقف التنافسية.

### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية من وجهة نظر اللاعبين ضمن مجالات (الوعي بالجانب النفسي، الإعداد المعرفي، الإعداد الانفعالي، تنمية السمات النفسية والإرادية، مستوى التدريب على المهارات النفسية، الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي).
2. الفروق في مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية من وجهة نظر اللاعبين تبعاً لمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب).

### تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لمستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تعزى إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)؟

### محددات الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة المشاركين في بطولة الجامعات الأردنية لعام 2013.

### مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة بين ( 1 2/4/ 2013 -).
- المجال المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة بجامعة العلوم والتكنولوجيا خلال بطولة الجامعات الأردنية للريشة الطائرة.
- المجال البشري: تكونت عينة الدراسة من (63) لاعباً ولاعبة.

### التعريفات الإجرائية

**الإعداد النفسي:** يشير الإعداد النفسي في هذه الدراسة إلى التحضير الذهني للاعب قبل وخلال وبعد المنافسة بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي لدى

العينة إلى أربع مجموعات تجريبية ومجموعة واحدة ضابطة تم اختيارها بالطريقة العشوائية قبل البدء بالبرنامج النفسي، ثم تم إعطاء كل المجموعات التجريبية برامج تعليمية حول تحديد الأهداف والتدريب على التصور العقلي لمهارات الإرسال العالي (high service) ومهارة الدفاع (defensive clear). أظهرت النتائج أن تحديد الأهداف وأسلوب التصور الذهني يعطي تأثير رئيسي كبير على أداء المهارات الحركية في لعبة الريشة الطائرة وجميع المجموعات التجريبية كان لديهم انجاز في التعلم أعلى بكثير من المجموعة الضابطة.

### التعليق على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الباحثان واستعراضهما للدراسات السابقة وجدا ان معظم الدراسات التي بحثت في مجال الاعداد النفسي في لعبة الريشة الطائرة ركزت في اهدافها على التعرف على بعض الجوانب النفسية، كالتعرف على حالات ومستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في دراسة (الدولت وآخرون، 2012) ودراسة (Yadaz, 2011)، وقدرة لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة على التصور العقلي في دراسة (Zivdar et al, 2012)، والتعرف إلى الفروقات في المهارات النفسية بين لاعبي الريشة الطائرة كما هو الحال في دراسة (Bebetsos and Antoniou, 2003)، وتأثير بعض الجوانب النفسية كتحديد الأهداف والتصور العقلي على الانجاز وتعلم المهارات الحركية في دراسة (Hidayat, 2014)، وتأثير بعض الجوانب النفسية كالاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه في دراسة (ذيب، 2007) مع اختلاف اللعبة. حيث استفاد الباحثان من هذه الدراسات من خلال انسجامها في استخدام منهج واسلوب اختيار عينة الدراسة، واعداد اداتها، وتحديد متغيراتها، وصياغة اسئلتها، وتحديد متغيراتها، والمعالجة الاحصائية المناسبة، واسلوب عرض النتائج ومناقشتها مع تلك الدراسات. وقد تميزت هذه الدراسة في تباينها من حيث الهدف والعينة حيث ركزت الدراسة الحالية في التعرف الى واقع ومستوى الاعداد النفسي الذي يعيشه لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الاردنية وذلك من خلال التطرق الى معظم المجالات والجوانب النفسية ومعرفة مستواها واهميتها في لعبة الريشة الطائرة، وبالتالي فان هذه الدراسة قد تضيف مؤشرات هامة لواقع ومستوى الاعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الاردنية من خلال مجالاتها للباحثين والمدربين والعاملين في مجال اللعبة لتطوير برامج للارتقاء بمستوى الاعداد النفسي لدى اللاعبين.

(Jabalpur) في الهند في الفترة من (29/12-2/1/2009)، تكونت عينة الدراسة من (54 ذكر و37 أنثى) تم اختيار بالطريقة العشوائية، تم جمع البيانات عن طريق الاستبيان الذي صممه رينر مارتنز (Rainer Martens) كمعيار لقياس قلق ما قبل المنافسات الرياضية، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة في انخفاض حالة قلق ما قبل المنافسة بين الفائزين والخاسرين ولصالح الفائزين، وعدم وجود فروق في ذات دلالة إحصائية لحالة قلق ما قبل المنافسة بين الذكور والإناث.

وقام (الدولت وآخرون، 2012)، بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، مستوى اللاعب). استخدم الباحثون المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من جميع أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (50) لاعب ولاعبة المسجلين في اتحاد الريشة الطائرة الأردني. أظهرت نتائج الدراسة بان مستوى القلق عند عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق للذكور والإناث ولصالح الذكور حيث كان منخفضاً لديهم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الأخرى، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى انخفاض مستوى القلق ومستوى الانجاز.

وأجرى (Zivdar et al, 2012)، دراسة هدفت التعرف إلى قدرة لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة على التصور العقلي، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن بالأسلوب المسحي الميداني لجمع البيانات عن طريق الاستبيان ، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً و(40) لاعبة من أصل (400) لاعب ولاعبة للريشة الطائرة (220 من الذكور) و(180 من الإناث) المشاركين في بطولات الفردي في الريشة الطائرة المقامة جامعة آزاد الإسلامية في طهران لعام 2010 في تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية البسيطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين الذكور والإناث في القدرة على التصور الداخلي والخارجي ولصالح الذكور.

وأجرى (Hidayat, 2014)، دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تحديد الأهداف والتصور العقلي من خلال برامج التدريب على المهارات النفسية لانجاز التعلم للمهارة الحركية في لعبة الريشة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من خمسين (50) لاعبة مبتدئة في مدرسة الريشة الطائرة بولاية باندنغ (Bandung) في غرب اندونيسيا تراوحت أعمارهن بين (10-12) سنة بمتوسط (10.8) سنة، تم تقسيم

## إجراءات الدراسة

## منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة والمسجلة ضمن

الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية في لعبة الريشة الطائرة والبالغ عددهم (82).

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (63) لاعب ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية بأسلوب المسح الشامل لمجتمع الدراسة نفسه، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب).

## الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، السنة الدراسية، عدد سنوات اللعب)

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية	
الجنس	ذكر	31	49.2	
	أنثى	32	50.8	
	المجموع	63	100.0	
الجامعة	اريد الأهلية	9	14.3	
	فيلاذلفيا	9	14.3	
	اليرموك	15	23.8	
	مؤتة	10	15.9	
	الحسين	12	19.0	
	العلوم والتكنولوجيا	4	6.3	
	الأردنية	4	6.3	
	المجموع	63	100.0	
	عدد سنوات اللعب	من 5 فما دون	38	60.3
		من 6-10	17	27.0
من 11 فأكثر		8	38.6	
المجموع		63	100.0	

## أداة الدراسة

والإرادية (6) فقرات ومجال مستوى التدريب على المهارات النفسية (7) فقرات، ومجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي (4) فقرات يمكن للمستجيب وضع إشارة (√) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعة المستجيب الشخصية، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي المكون من خمس درجات مرتبة ترتيباً تنازلياً على النحو التالي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجتان، بدرجة قليلة جداً (1) درجة واحدة. وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية على النحو التالي:

- أقل من (2.33) منخفضة.
- من (2.34-3.66) متوسطة.
- أعلى من (3.66) مرتفعة.

استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة والاستعانة بالدراسات السابقة ذات العلاقة منها دراسة (الدولت وآخرون، 2012)، و (Zivdar et al, 2012) و (Yadaz, 2011) ووهبة (2010)، و (Bebetso and Antoniou, 2003)، حيث اشتملت أداة الدراسة على قسمين هما: الأول تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب، العمر). والقسم الثاني: أداة لقياس مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، حيث اشتملت الأداة على (31) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي مجال الوعي بالجانب النفسي (4) فقرات ومجال الإعداد المعرفي (5) فقرات ومجال الإعداد الانفعالي (5) فقرات ومجال تنمية السمات النفسية

## صدق الأداة

- الجنس وله مستويين (ذكر، أنثى).
- الجامعة ولها سبعة مستويات (أرد الأهلوية، فيلادلفيا، اليرموك، موته، الحسين، تكنولوجيا، الأردنية).
- عدد سنوات اللعب وله ثلاثة مستويات (من 5 فما دون، من 6-10، من 11 فأكثر).

ثانياً: المتغيرات التابعة مستوى الاعداد النفسي ضمن ستة مجالات هي:

- الوعي بالجانب النفسي.
- الإعداد المعرفي.
- الإعداد الانفعالي.
- تنمية السمات النفسية والإرادية.
- مستوى التدريب على المهارات النفسية.
- الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي.

## المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية.
- معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للتحقق من ثبات أداة الدراسة.
- تحليل التباين (ANOVA).

## نتائج الدراسة

عرض النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية والمقياس ككل، الجدول (2) يوضح ذلك.

## الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مستوى الإعداد النفسي مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	الوعي بالجانب النفسي	3.83	0.55	1	مرتفعة
6	الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي	3.82	0.50	2	مرتفعة
4	تنمية السمات النفسية والإرادية	3.51	0.59	3	متوسطة
2	الإعداد المعرفي	3.45	0.61	4	متوسطة
5	مستوى التدريب على المهارات النفسية	3.35	0.45	5	متوسطة
3	الإعداد الانفعالي	3.28	0.53	6	متوسطة
	المقياس ككل	3.58	0.41		متوسطة

تم التحقق من صدق الأداة من خلال صدق المحتوى بعرضها على سبعة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس والتدريب الرياضي حيث تم الطلب منهم تحكيم فقرات الأداة، وذلك للتأكد من ملائمة الفقرات لمجالاتها ووضوحها للمجال والتعديل، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم واعتماد المجالات والفقرات حيث اجمع المحكمون على أن الأداة صالحة لقياس مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية من وجهة نظر اللاعبين لتصبح أداة الدراسة بصورتها النهائية (31) فقرة من أصل (38).

## ثبات أداة الدراسة

قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طرق معادلة (كرونباخ ألفا) للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وقد بلغت قيمتها (0.872) وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

- بعد التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة استثمر الباحثان وجود بطولة الجامعات الأردنية للريشة الطائرة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية في الفترة من (2/4-1) (2013)، وتم حصر مجتمع الدراسة ليلبلغ عددهم (82) لاعب ولاعبة، حيث تم توزيع أداة الدراسة وجمع البيانات من عينة الدراسة بالتعاون مع مدربي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية المشاركة في تلك البطولة، وتم استرداد (70) استبانة منها وبعد تدقيقها استبعد منها (7) استبانات لعدم اكتمال إجاباتهم على أداة القياس ليصبح عدد المستجيبين (63) لاعب ولاعبة، موزعين كما هو موضح في الجدول (1) الذي يضم توزيع أفراد العينة. وتم تقريغ البيانات بواسطة الحاسوب وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة للوصول إلى النتائج وتبويبها حسب الإجابة عن كل سؤال.

## متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة واشتملت الدراسة على ست

متغيرات وهي:

**- مجال الوعي بالجانب النفسي:**

يظهر من الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.28 - 3.83) بانحراف معياري ما بين (0.61 - 0.45) وجاءت جميعها بدرجة متوسطة وكانت أعلى قيمة للمجال رقم (1) "الوعي بالجانب النفسي" وأقل قيمة للمجال رقم (3) "الإعداد الانفعالي" وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس مستوى الإعداد النفسي ككل (3.58) وبدرجة متوسطة. وفيما يلي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة:

يظهر من الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.28 - 3.83) بانحراف معياري ما بين (0.61 - 0.45) وجاءت جميعها بدرجة متوسطة وكانت أعلى قيمة للمجال رقم (1) "الوعي بالجانب النفسي" وأقل قيمة للمجال رقم (3) "الإعداد الانفعالي" وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس مستوى الإعداد النفسي ككل (3.58) وبدرجة متوسطة. وفيما يلي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة:

**الجدول (3)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الوعي بالجانب النفسي لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
4	أرى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري	3.98	1.22	1	مرتفعة
2	يهتم مدربي بالجوانب البدنية والمهارية مقابل إهمال الجانب النفسي	3.97	1.46	2	مرتفعة
3	أرى أن الجانب النفسي هو المؤثر الرئيسي في أدائي في المنافسات	3.75	1.00	3	مرتفعة
1	أجد أن هبوط مستواي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة	3.64	1.21	4	مرتفعة
	الوعي بالجانب النفسي ككل	3.83	0.55	-	مرتفعة

**- مجال الإعداد المعرفي:**

"يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية" وأقل قيمة لفقرة رقم (1) والتي تنص على "يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية"، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الإعداد المعرفي ككل (3.45) وبدرجة متوسطة.

يظهر من الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.97 - 3.90) بانحراف معياري ما بين (1.26 - 0.87) وكانت أعلى قيمة لفقرة رقم (3) والتي تنص على

**الجدول (4)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الإعداد المعرفي لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
3	يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية	3.90	1.14	1	مرتفعة
5	امتلك المعرفة الكافية لإيجاد الحلول للتغلب على المشكلات النفسية التي تواجهني أثناء المواقف التنافسية.	3.65	0.93	2	متوسطة
4	استطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة.	3.63	0.87	3	متوسطة
2	يساعدني مدربي على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج تدريبي خاص لها.	3.14	1.26	4	متوسطة
1	يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية.	2.97	1.05	5	متوسطة
	مجال الإعداد المعرفي ككل	3.45	0.61	-	متوسطة

- مجال الإعداد الانفعالي

"امتلك القدرة في التغلب على حالات القلق عند اقتراب المنافسات الهامة" وأقل قيمة للفقرة رقم (3) والتي تنص على "هناك اهتمام من قبل تدريبي بما اشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة"، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الإعداد الانفعالي ككل (3.28) وبدرجة متوسطة.

يظهر من الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.00-3.56) بانحراف معياري ما بين (1.35 - 1.16) وكانت أعلى قيمة للفقرة رقم (2) والتي تنص على

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجال الإعداد الانفعالي لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63).

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
2	امتلك القدرة في التغلب على حالات القلق عند اقتراب المنافسات الهامة.	3.56	1.25	1	متوسطة
4	استطيع السيطرة الذاتية في التغلب على مواقف الفشل خلال المنافسة.	3.37	1.35	2	متوسطة
1	هناك متابعة مستمرة لحالتي النفسية من قبل المدرب قبل المنافسة.	3.43	1.16	3	متوسطة
5	استطيع التحكم في انفعالاتي مع استمرار ضغوط المنافسة.	3.08	1.32	4	متوسطة
3	هناك اهتمام من قبل تدريبي بما اشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة.	3.00	1.26	5	متوسطة
	مجال الإعداد الانفعالي ككل	3.28	0.53	-	متوسطة

- مجال تنمية السمات الإرادية والنفسية

"أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي واجهها." وأقل قيمة للفقرة رقم (1) والتي تنص على "امتلك الثقة الكافية بالنفس قبل المنافسة مباشرة"، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال تنمية السمات الإرادية ككل (3.51) وبدرجة متوسطة.

يظهر من الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.60 - 4.00) بانحراف معياري ما بين (0.95 - 1.28) وكانت أعلى قيمة للفقرة رقم (2) والتي تنص على

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجال تنمية السمات النفسية والإرادية لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
2	أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي واجهها.	4.00	0.98	1	مرتفعة
5	استطيع ضبط النفس والاستمرار في الأداء رغم تفوق المنافس.	3.60	1.08	2	متوسطة
4	استطيع دائماً تحديد أهدافي وطرق وصولي إلى تحقيقها في ظل ضغوط المنافسة.	3.58	0.95	3	متوسطة
6	استطيع تصحيح أداي بسرعة عندما أخطئ دون توجيه رغم ضغوط المنافسة.	3.71	0.99	4	مرتفعة
3	استطيع التغلب على معظم المواقف السلبية التي تواجهني أثناء المنافسة.	3.52	1.05	5	متوسطة
1	امتلك الثقة الكافية بالنفس قبل المنافسة مباشرة.	2.60	1.28	6	متوسطة
	مجال تنمية السمات الإرادية ككل	3.51	0.59	-	متوسطة

- مستوى التدريب على المهارات النفسية:

(1.21) وكانت أعلى قيمة للفقرة رقم (6) والتي تنص على "استخدم عبارات ايجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة" وأقل قيمة للفقرة رقم (3) والتي تنص على "امتلك القدرة الكافية للتفكير الايجابي قبل الدخول في المنافسة"، وبلغ المتوسط

يظهر من الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.87-3.60) بانحراف معياري ما بين (-0.92

الحسابي لمجال التدريب على المهارات النفسية ككل (3.35) وبدرجة متوسطة.

### الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال مستوى التدريب على المهارات النفسية لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
6	استخدم عبارات إيجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة.	3.60	1.00	2	متوسطة
7	أقوم بالاسترخاء العقلي قبل المنافسة.	3.55	0.95	1	متوسطة
4	استطيع التحكم في الضغوط التي تواجهني في المنافسات.	3.53	0.92	3	متوسطة
2	أقوم بالتصور العقلي للمهارات قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة.	3.50	0.98	4	متوسطة
5	أقوم بالتدريب على المهارات باستخدام التصور العقلي عند تعرضي للإصابة.	3.45	1.09	5	متوسطة
1	استطيع تركيز انتباهي عند أدائي للمهارات أثناء المنافسة رغم الضغوط التي تواجهني.	3.00	1.16	6	متوسطة
3	امتلك القدرة الكافية للتفكير الإيجابي قبل الدخول في المنافسة.	2.87	1.21	7	متوسطة
	مجال التدريب على المهارات النفسية ككل	3.35	0.45	-	متوسطة

"أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة" واصل قيمة للفقرة رقم (1) والتي تنص على "بضابقتي عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين"، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي ككل (3.82) وبدرجة متوسطة.

### - الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي

يظهر من الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (4.08-3.67) بانحراف معياري ما بين (1.32-0.85) وكانت اعلى قيمة للفقرة رقم (4) والتي تنص على

### الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=63)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
4	أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة.	4.08	0.97	1	مرتفعة
3	أشعر أنني في حاجة إلى من يتفهم حالتي النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة.	3.79	0.87	2	مرتفعة
2	لا أجد من ألتجأ إليه لتخفيف العبء النفسي عن تعرضي للهزيمة.	3.77	0.85	3	مرتفعة
1	بضابقتي عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين.	3.67	1.32	4	مرتفعة
	مجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي ككل	3.82	0.50	-	مرتفعة

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية تم تطبيق تحليل التباين (ANOVA)، والجدول أدناه توضح ذلك.

يظهر من الجدول (10) ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب) حيث لم تصل قيمة (F) إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لمستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تعزى إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإعداد النفسي تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب) الجدول (9)،

**الجدول (9)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإعداد النفسي تبعاً لمتغيرات الدراسة (ن = 63)

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.63	0.35
	أنثى	3.53	0.47
الجامعة	اربد الأهلية	3.62	0.30
	فيلاذلفيا	3.55	0.33
	اليرموك	3.60	0.40
	مؤتة	3.68	0.35
	الحسين	3.59	0.47
	العلوم والتكنولوجيا	3.55	0.21
	الأردنية	3.16	0.86
عدد سنوات اللعب	من 5 فما دون	3.58	0.35
	من 6- 10	3.57	0.57
	من 11 فأكثر	3.57	0.36

**الجدول (10)**

نتائج اختبار تحليل التباين الثلاثي (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	0.274	1	0.274	1.617	0.209
الجامعة	1.332	6	0.222	1.310	0.269
عدد سنوات اللعب	0.414	2	0.207	1.221	0.303
الخطأ	8.981	53	0.169		
المجموع المصحح	10.519	62			

**مناقشة النتائج:**

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول ما مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول وجود درجة متوسطة لمستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية على المقياس ككل وبمتوسط حسابي (3.58)، ويفسر ذلك بان الاهتمام بالإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة على مستوى المنتخبات الجامعية في الأردن لم يصل إلى المستوى المطلوب، ويظهر ذلك من خلال مجالات (تنمية السمات النفسية والإرادية، الإعداد المعرفي، مستوى التدريب على المهارات النفسية، الإعداد الانفعالي) التي تشير إلى ضعف الاهتمام بالإعداد النفسي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية في الأردن حيث جاءت جميعها بدرجة متوسطة، وهذا ما يلاحظ بعدم توفير الأخصائي النفسي على مستوى

المنتخبات الجامعية الخاص بوضع برامج التدريب على المهارات النفسية وإغفال المعنيين وخاصة المدربين بأهمية الإعداد النفسي والدور الذي يقوم به في منظومة الإعداد المتكاملة للاعبين والتي أكد عليها (Gould et al., 2009) و (Stavrou, 2012) لتلبية متطلبات الأداء ومواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون خلال الأداء. كما يعزي الباحثان ذلك إلى الضعف في التفاعل ما بين أنواع الإعداد البدني والمهاري مع الإعداد النفسي وعدم سيرها بشكل متوازي ومتكامل في جميع مراحل الإعداد كضرورة حتمية وجزء لا يتجزأ من عمليات الإعداد حسب ما أشار كل من (Blumenstein et al., 2011) (Roy et al., 2008) وهذا ما دلت عليه إجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الوعي بان هناك إهمال للجوانب النفسية.

وفيما يلي مناقشة النتائج المتعلقة بمجالات واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية كل على حدة:

**– مجال الوعي بالجانب النفسي:**

جاء مجال الوعي بالجانب النفسي في المرتبة الأولى وحصل على درجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.83) وجاءت الفقرة الرابعة "أرى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري" بالمرتبة الأولى والفقرة الأولى "أجد أن هبوط مستواي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة" بالمرتبة الأخيرة ودرجة مرتفعة أيضاً. ويمكن تفسير ذلك بان اهتمام مدربي الريشة الطائرة بالجوانب البدنية والمهارية على حساب الاهتمام بالجانب النفسي أدى الى وعي اللاعبين بأهمية الجوانب النفسية وفوائد الإعداد النفسي حسب ما أشار (Weinberg & Gould, 1999) و (Subramany, 2010) في مساعدتهم بتلبية متطلبات المنافسة والمشكلات النفسية التي يتعرضون لها لتعزيز الثقة والتعامل مع الظروف والحالات الانفعالية خلال المنافسات، وهذا ما يدل على أن لاعبي الريشة الطائرة يتعرضون خلال المواقف التنافسية للمشكلات والضغط النفسية وحاجتهم الضرورية للتعامل مع تلك الضغوط وذلك للحفاظ على درجة عالية من المهارة النفسية والتي تقود إلى النجاح والبقاء في قمة الأداء حسب ما وضع ذلك (Gould and Dieffenbach, 2002).

**– مجال الإعداد المعرفي**

جاء مجال الإعداد المعرفي في المرتبة الرابعة وحصل على درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.45) وجاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية" وقل قيمة لفقرة رقم (1) والتي تنص على "يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية" ويعزى ذلك بان نقص المعارف والمعلومات لاعبي الريشة الطائرة التي تساعدهم في التغلب على المشكلات النفسية التي تواجههم أثناء المواقف التنافسية أظهرت حاجتهم لبرامج الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية لتحسين القدرة على الاداء تحت الضغوط النفسية والتي أكد عليها كل من (Yang, 2011) و (Iees, 2003) والذي يعود لضعف الدور الذي يقوم به المدربين في بناء برامج التدريب على المهارات النفسية وانعكاس هذه البرامج على مستوى أداء اللاعبين في مواجهة الحالات والضغوط النفسية والتي اكدت عليها الدراسات كدراسة ودراسة ذيب (2007) ودراسة (Hidayat, 2014)، كما أن مساعدة اللاعبين والتعاون معهم من قبل المدربين في إيجاد الاستراتيجيات المناسبة كالتدريب العقلي وتحديد الأهداف والاسترخاء وغيرها ودور هذه الاستراتيجيات حسب ما أكد عليها كل من (Ziv & Lido, 2013) و (Coaching Association of Canada, 2013) في مساعدة اللاعبين في

التعامل مع الحالات النفسية التي تواجههم ما زال محدود، وهذا ما ظهر من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة على دور المدرب في ذلك والذي ظهر بدرجة متوسطة.

**– مجال الإعداد الانفعالي**

جاء مجال الإعداد الانفعالي في المرتبة السادسة والأخيرة وحصل على درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.28) وجاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "امتلك القدرة في التغلب على حالات القلق عند اقتراب المنافسات الهامة" بالمرتبة الأولى والفقرة رقم (3) والتي تنص على "هناك اهتمام من قبل مدربي بما اشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة" بالمرتبة الأخيرة وجميع الفقرات بدرجة متوسطة. ويمكن تفسير ذلك بان قدرة لاعبي المنتخبات الجامعية للريشة الطائرة في الاردن في التغلب على الحالات الانفعالية خلال المواقف التنافسية ما زالت محدودة، وذلك لقلة اهتمام المدربين في مساعدة اللاعبين في التعامل مع هذه الحالات. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الدولات وآخرون (2012) والتي أظهرت بان مستوى القلق لدى لاعبي الريشة الطائرة كحالة انفعالية جاء بدرجة متوسطة، وهذا ما يشير إلى أن لاعبي الريشة الطائرة على مستوى البيئة الأردنية يعانون من ضعف القدرة في التعامل مع الحالات النفسية والانفعالية. واختلفت نتائج هذا المجال مع دراسة (Bebetsos and Antoniou, 2003) حيث اظهر لاعبي الريشة الطائرة في عينة دراسته قدرة في التعامل مع الضغوط النفسية خلال المشاركة في البطولة وقدرة في التعامل مع الحالات الانفعالية وضبط النفس.

**– مجال تنمية السمات الإرادية**

جاء مجال تنمية السمات الإرادية بالمرتبة الثالثة وحصل على درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.51) وجاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي أواجهها". وقل قيمة للفقرة رقم (1) والتي تنص على "امتلك الثقة الكافية بالنفس قبل المنافسة مباشرة" ويمكن تفسير ذلك إلى انخفاض تعزيز السمات الإرادية والنفسية والعمل على تنميتها من قبل مدربي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية، وبالرغم من ارتفاع سمة التصميم والدافعية لدى اللاعبين تجاه تصحيح الأداء والفوز إلا أن هناك انخفاض في تعزيز منظومة السمات الارادية والنفسية المتكاملة لدى اللاعبين والتي أشار لها كل من (Robazza & Bortoli, 1998) و (Gould & Maynard, 2009) و (Jones et al., 2007) كالثقة بالنفس والقدرة على تحديد الأهداف والوصول إلى تحقيقها والسيطرة على المواقف السلبية كمشاعر القلق والاستمرارية في الأداء وضبط النفس تحت ضغوط المنافسة، والتي تؤثر في

**ثانياً:** مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) لمستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تعزى إلى المتغيرات الشخصية (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الإعداد النفسي للاعبين ولاعبات فرق الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)، ويعزى الباحثان ذلك إلى ان مستوى الإعداد النفسي كتنمية السمات النفسية والإرادية والإعداد المعرفي والانفعالي ومستوى التدريب على المهارات النفسية لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية لم يصل للمستوى المطلوب بالرغم من وعي أفراد عينة الدراسة بالجوانب النفسية والقيمة من توفر الإحصائي النفسي، ويفسر ذلك أيضاً بأن أفراد عينة الدراسة على اختلاف المتغيرات الشخصية يعانون من المشكلات النفسية على حد سواء، نظراً لعدم الاهتمام الكافي من قبل المدربين والعاملين بتوفير البرامج لرفع مستوى الإعداد النفسي للتعامل مع المواقف التنافسية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Yadaz, 2011) بعدم وجود فروق لحالة قلق ما قبل المنافسة بين الذكور والإناث لدى لاعبي الريشة الطائرة الجامعيين ضمن بطولة الجامعات. واتفقت أيضاً مع دراسة (Bebetsos and Antoniou, 2003) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات النفسية. في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Zivdar et al, 2012) حيث أظهرت النتائج في دراستهم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين الذكور والإناث في القدرة على التصور الداخلي والخارجي ولصالح الذكور. واختلفت أيضاً مع دراسة (الدولت وآخرون، 2012) في انخفاض مستوى القلق في دراستهم تبعاً لمتغير الجنس في لعبة الريشة الطائرة ولصالح الذكور.

#### الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة خلص الباحثان إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

1. ان مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية لم يصل للمستوى المطلوب حيث جاء بدرجة متوسطة.
2. إن لاعبي المنتخبات الجامعية في لعبة الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية لديهم وعي بأهمية الإعداد النفسي والقيمة من توفير الأخصائي النفسي في تخفيف الأعباء

الإعداد النفسي للاعبين في تحقيق الأداء الناجح ودليل إرشادي للمدربين يمكن العمل على تنميتها مع لاعبيهم. وهذا ما أكدت عليه الدراسات كدراسة (Hidayat, 2014) والتي أظهرت بان تنمية المهارات والسمات النفسية كتحديد الأهداف والتصور العقلي لها تأثير كبير في انجاز التعلم والاداء المهاري وخاصة في لعبة الريشة الطائرة، وهذا مؤثر على تعزيز الأداء خلال المواقف التنافسية.

#### – مجال مستوى التدريب على المهارات النفسية

جاء مجال مستوى التدريب على المهارات النفسية بالمرتبة الخامسة وحصل على درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.35) وجاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على "استخدم عبارات ايجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة" وقل قيمة للفقرة رقم (3) والتي تنص على "امتلك القدرة الكافية للتفكير الايجابي قبل الدخول في المنافسة" وهذا ما يفسر بضعف برامج التدريب النفسي لدى لاعبي الريشة لطائرة في الجامعات الأردنية وتوظيفها في مراحل التدريب باعتبارها ضرورة حتمية وجزء من عمليات التدريب الرياضي كما وصفها كل من (Blumenstein et al., 2011) و (Roy et al., 2008) وهذا ما يعزى أيضاً إلى ضعف مدربي الريشة الطائرة في الجامعات في إيجاد واستخدام الاستراتيجيات المختلفة لتطوير المهارات النفسية لدى لاعبيهم كالاسترخاء والتصور العقلي والتحدث الذاتي والتفكير الايجابي خلال مواقف التدريب والمنافسة والتي تعمل على الحفاظ على درجة عالية من المهارة النفسية والبقاء في قمة الأداء تحت وطأة الضغوط النفسية حسب ما أشار كل من (Ziv & Lido, 2013) و (Gould & Dieffenbach, 2002) وأكدت عليه الدراسات أيضاً كدراسة ودراسة (ذيب، 2007) ودراسة (Hidayat, 2014).

#### – مجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي

جاء مجال الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي بالمرتبة الثانية وحصل على درجة متوسطة بمتوسط حسابي (3.82) وجاءت الفقرة رقم (4) والتي تنص على "أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة" وقل قيمة للفقرة رقم (1) والتي تنص على "يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين" وجميعها جاءت بدرجة مرتفعة. وهذا ما يفسر تعرض اللاعبين إلى المشكلات النفسية خلال المواقف التنافسية وضعف متابعتهم عن طريق توفير الأخصائي النفسي وتعاونه مع المدرب في حل هذه المشكلات والتي تصل باللاعبين إلى المستويات العالية في الأداء وبناء بيئة صحية نفسية للاعبين لرسم رحلة النجاح حسب ما أكد كل من (Stavrou, 2012) و (Coaching Association of Canada, 2013).

2. ضرورة اهتمام ادارات منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية بتوفير المختص النفسي لوضع برامج للإعداد النفسي بالتعاون مع المدربين لتنمية المهارات النفسية ضمن خطط تدريب اللاعبين لتحسين مستوى الأداء والتعامل مع المواقف التنافسية بهدف الوصول إلى مستوى الانجاز المطلوب.

والضغوط النفسية لرفع مستوى أدائهم خلال المواقف التنافسية.

### التوصيات

1. ضرورة اهتمام مدربي الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية بتعزيز خبراتهم في توظيف استراتيجيات للتعامل مع الضغوط والحالات النفسية لمساعدة لاعبيهم في مواجهتها.

p1393-1408.

Gould, D. Flett, R. and Bean, E (2009), Mental preparation for training and competition. In B. W. Brewer (Ed.), Handbook of sports medicine and science: Sport psychology Chichester, UK: Wiley-Blackwell. pp. 53- 63.

Gould, D. Rand J, (1992), 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and effect. The Sports Psychologist, 6, p 358-382.

Hidayat, Yusup (2014), The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill at 10-12 Years Old: The Context of Indonesia. International Journal for Educational Studies. Vol 7(1)p186-193.

Jones, G. Hanton, S and Connaughton, D (2007), A framework for mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21, p243-264.

Jones, M. (2001), Controlling Emotions in Sport. The Sports Psychologist, 17, p. 471-486.

Lees, A (2003), Science and the major racket sports: a review, Journal of Sports Sciences, 2003, 21, 707-732.

Raglin, J. S. (2001), Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. Sports Medicine, 31, 875- 890.

Robazza, C. and Bortoli, L (1998), Mental preparation strategies of Olympic archers during competition: An exploratory investigation. High Abilities Studies, 9, 219-235.

Roy, J. Krasilshchikov, O and Azhar, N (2008), Psychological Loading within Periodization Perspective: Practical Tips for Professional Practice, National Sports Institute of Malaysia, ISN Bulletin Volume 1, No. 2, p33-40.

Smith, R. Schutz, R. Smoll, F and Ptacek, J (1995), Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-26. Journal of Sport and Exercise

### المصادر والمراجع

أل مراد، ن. (2007)، الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل: الاكاديمية الرياضية العراقية. تم استرجاعه بتاريخ 2015/2/20 من [http:// www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm](http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm)

الدولت، ع. وخويلة، ق. والدولت، ف. ومساعدة، ج. (2012)، أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 26 (5). ص1060- 1078.

ذيب، م. (2007)، تأثير برنامج مقترح لبعض اساليب الاعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

وهبة، إ. (2010)، الإعداد النفسي للرياضيين بين الواقع والمأمول، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية العدد (1)، 394-409.

Bebetsos, E and Antoniou, P(2003), Psychological skills of Greek badminton athletes. Academic Journal Perceptual & Motor Skills. Vol. 97, pp1289-1296.

Blumenstein, R and Gershon T(2011), Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo, International Journal of Sport and Exercise Psychology Volume 3, Issue 1 pages 7-25.

Coaching Association of Canada (2013), Basic Mental Skills: Reference Material, reiterative, 12 July 2014 from [http://www.coachesbc.ca/pdfs/hscompint/BasicMental\\_Skills\\_RefMat\\_EN\\_Version\\_1\\_4.pdf](http://www.coachesbc.ca/pdfs/hscompint/BasicMental_Skills_RefMat_EN_Version_1_4.pdf).

Gould, D and Dieffenbach, K (2002), Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions, Journal of Applied Sport Psychology, 14: p172-200.

Gould, D. and Maynar, I. (2009), Psychological preparation for the Olympic Games, Journal of Sports Sciences, 27(13):

Subramany, D (2010), Psychological Preparation, reiterative, 20 July 2014 from [http:// drmanisportpsychology .blogspot.com](http://drmanisportpsychology.blogspot.com).

Psychology, 17, 379–398.

Stavrou, N (2009-2010), Psychological Preparation Programs: Theory concepts and applications Retrieved May 15,2014, from [http:// pdfoibf.org/k-23046323.html#download\\_area](http://pdfoibf.org/k-23046323.html#download_area)

## The Level Of Psychological Preparation For Players Badminton Teams In Jordanian Universities From The Players Perspective

*Shafe' Suleiman telfah, Mohammed Bdawi Banymelhim\**

### ABSTRACT

The study aimed at investigating the Level psychological preparation of badminton players in Jordan universities according to personal variables(gender, university, years of play). Researchers used the descriptive approach. and the study sample consisted of (63) male and female badminton players who participated in the Universities Badminton Tournament held at Jordan University of Science and Technology from (1-2 April 2013) were intentional selected to serve as subjects for this study. Data was collected through the use of questionnaire includes (31) items divided into six subscales (Awareness of the psychological aspect, cognitive preparation, Awareness of the psychological aspect, emotional preparation, development of psychological and volition traits, level of psychological skills training, Awareness of the value of sports psychologist).To analyze results, means, standard deviation, percentage and analysis of variance (ANOVA) were used. The results indicated that the level psychological preparation of badminton players in Jordan universities came moderate degree. and There is no statistical significant differences attributed to the gender, university, years of play variables. according to the result of the study the researchers recommendation necessity provide psychologist and cooperation with the coaches prepare for the psychological preparation programs within the training plans for the development of psychological skills And dealing with the competitive positions among badminton players in order to reach the desired achievement.

**Keywords:** Psychological Preparation, Badminton.

---

\* Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Jordan. Received on 24/5/2015 and Accepted for Publication on 1/10/2015.