

## Psychological anxiety and its relationship to the short serving of the players of the northern region of the badminton

Taha Yousif Kreem<sup>1</sup> Ahmed Jalal Ibraheem<sup>2</sup> Hisham Salem Ibraheem<sup>3</sup>

Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- psychological anxiety
- short serve
- badminton

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract: -

The study aimed at: -Learn about the relationship between psychological anxiety and the accuracy of the short serving among the players of the northern region of the badminton.- Learn about psychological anxiety and the accuracy of the short serving among the players of the northern region of the badminton. The researcher used the descriptive approach in the style of correlation to suit it with the nature of the problem. The research sample was represented by the players of the northern area of the badminton, who underwent a psychological anxiety scale to obtain the data for the research. After collecting the data, it was statistically processed, and the researchers reached the following conclusions: 1. There is a significant correlation between psychological anxiety and short serve performance in badminton among the research sample. 2. The sample members have low anxiety and good self-confidence. 3. Comprehensive psychological preparation is of great importance in achieving optimal sports performance, along with physical and tactical preparation, and the psychological sessions provided by coaches contribute to raising players' morale and enhancing their self-confidence, which reflects positively on their performance and contributes to achieving better results.

The researcher recommended the following:

1. Encourage players to realistically assess their performance and boost their self-confidence by highlighting their strengths and identifying areas for improvement.
2. Build positive relationships between players by preparing them for the different circumstances they may face during competitions.
3. Conducting research on different age groups and different genders for the basic psychological skills that are essential for the player's distinctive performance with different game skills and identifying and developing their weaknesses.

<sup>1</sup> Corresponding author: [Tahayoussef@uokirkuk.edu.iq](mailto:Tahayoussef@uokirkuk.edu.iq) Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq .

<sup>2</sup> Corresponding author: [ahmedjalal@uokirkuk.edu.iq](mailto:ahmedjalal@uokirkuk.edu.iq) Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq.

<sup>3</sup> Corresponding author: [hisham.salieem@st.tu.edu.iq](mailto:hisham.salieem@st.tu.edu.iq) Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Sciences – Kirkuk – Iraq

## القلق النفسي وعلاقته بدقة الإرسال القصير لدى لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة

م.م طه يوسف كريم

م.م أحمد جلال إبراهيم

م.م هشام سليم إبراهيم

جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كركوك - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- القلق النفسي

- الإرسال القصير

- الريشة الطائرة

الخلاصة

هدفت الدراسة الى:

- التعرف على العلاقة بين القلق النفسي ودقة الإرسال القصير لدى لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة.

وتمثلت عينة البحث بلاعبي المنطقة الشمالية للريشة الطائرة خضعوا لمقياس القلق النفسي لاستحصا البيانات الخاصة بالبحث وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائياً، وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

1 هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق، النفسي وأداء مهارة الإرسال القصير في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث.

2 ان لأفراد العينة نسبة قلق، منخفض وثقة بالنفس جيدة.

3 ان الإعداد النفسي الشامل أهمية كبيرة في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل، إلى جانب الإعداد البدني والتكتيكي و تساهم الجلسات النفسية التي يوفرها المدربون في رفع معنويات اللاعبين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، مما يعكس إيجاباً على أدائهم ويساهم في تحقيق نتائج أفضل.

وأوصى الباحث بما يأتي:

1. تشجيع اللاعبين على تقييم أدائهم بشكل واقعي، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال إبراز نقاط قوتهم وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.

2. بناء علاقات إيجابية بين اللاعبين من خلال تهيئتهم لمختلف الظروف التي قد يواجهونها خلال المنافسات.

3. اجراء بحوث على فئات عمرية مختلفة وجنس مختلف للمهارات النفسية الاساسية لأداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة نقاط الضعف فيها وتطويرها.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي تطبيقاً عملياً لنظريات علم النفس العام في المجال الرياضي، بهدف تحسين أداء الرياضيين ورفع مستوى إنجازاتهم، كما تركز البحوث في هذا المجال على الشخصية الرياضية وسماتها الفريدة، كما تدرس التأثيرات النفسية على اللاعبين خلال المنافسات حيث تلعب العوامل النفسية، مثل القلق والخوف والتوتر، دوراً حاسماً في تأثير على حواس اللاعب بدورها تؤثر على اللياقة البدنية للاعب وقدرته على تنفيذ الواجبات التكتيكية والفنية، القلق النفسي، كأحد المظاهر الانفعالية، قد يؤدي إلى اختلال في التوافق العصبي العضلي لدى اللاعب، مما يؤثر سلباً على أدائه المهاري و الخططي أثناء البطولات ويهدد مكانته كلاعب في صفوف النادي او المنتخب الذي يمثله .

و يعد القلق النفسي أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب الحفاظ على ثباتها ومحاولة استخدامها كدافع إيجابي لتحقيق أفضل أداء رياضي. "ان القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها أساسية لوجوده" (محمد حسن علاوي ، 1992 ، 278).

ومما تقدم تكمن أهمية البحث حيث تعتبر لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على التحكم في العواطف. تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين القلق النفسي وأداء مهارة الإرسال القصير لدى لاعبي هذه اللعبة، وذلك بهدف فهم الآليات التي تؤثر على أداء اللاعبين وتحسين إعدادهم النفسي. نظراً لأهمية مهارة الإرسال في حسم النقاط، فإن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساهم في تطوير برامج تدريبية أكثر فعالية للاعبين الريشة الطائرة.

## 1-2 مشكلة البحث

تعدّ رياضة الريشة الطائرة من الرياضات التي تتطلب مستوى عالياً من الدقة والتركيز، حيث يؤثر الأداء النفسي بشكل كبير على نتائج اللاعبين، ويعد القلق النفسي عاملاً رئيسياً يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء الرياضي، وخاصة في المهارات الدقيقة مثل الإرسال القصير، فرغم وجود دراسات تناولت تأثير القلق على الأداء الرياضي في مجالات أخرى، إلا أن هناك نقصاً في الأدبيات المتعلقة بتأثير القلق النفسي على دقة الإرسال القصير لدى لاعبي الريشة الطائرة. إن الاستجابة الفسيولوجية والنفسية للقلق قد تؤدي إلى تشتت الانتباه وزيادة نسب الأخطاء، مما ينعكس على الأداء الفعلي أثناء المنافسات، لذا تبرز مشكلة البحث في الحاجة لفهم العلاقة بين مستويات القلق النفسي ودقة الإرسال القصير، بهدف تقديم رؤى نظرية وعملية تساعد المدربين واللاعبين على معالجة القلق وتعزيز الأداء الفني في اللعب، إن تحليل هذه العلاقة سيساهم في توفير توصيات منهجية لتحسين الأداء النفسي للاعبين، مما يساعدهم في التفوق والتنافس بشكل أكثر فعالية في البطولات.

## 1-3 هدف البحث

- التعرف على العلاقة بين القلق النفسي ودقة الإرسال القصير لدى لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة.

## 1-4 فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي وأداء الإرسال القصير لدى لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة.

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة أكد عنكاوه في أربيل وقاعة سولاف في كركوك

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2024/07/15 ولغاية 2024/ 11/1

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

### 2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (36) لاعباً وهم يمثلون المنطقة الشمالية بلعبة ريشة الطائرة.

### 3-3 الأجهزة والأدوات ومصادر جمع البيانات المستخدمة في البحث

1. شريط قياس

2. ملعب للريشة الطائرة

3. شريط لاصق

4. أدوات مكتبية

5. حاسبة إلكترونية

6. مضارب وريش

7. أدوات مكتبية

8. أسماء آراء الخبراء \*

9. استمارة استبيان \* \* القلق النفسي

### 3-4 مقياس القلق النفسي

استخدم الباحثون مقياس القلق النفسي (الميسر والمعوق) (نزار الطالب وكامل لويس، 1993، 216) حيث يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى أداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة، ويشمل الاختبار 20 عبارة يجيب اللاعب عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل وأثناء المنافسة وذلك على مقياس متدرج من خمس إجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1،2،3،4،5).

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (1،3،4،7،9،10،12،14،15،16) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (2،5،6،8،11،13،17،18،19،20)، وإن الدرجة النهائية للمقياس (80) درجة والدرجة الدنيا (20) درجة أما درجة الحياد فتكون (50) درجة، فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اللاعب، اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى أداء اللاعب والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى أداء اللاعب.

### 3-5 اختبار أداء مهارة الارسال القصير:

اسم الاختبار: ارسال القصير (وسام صلاح، 2018، 65)

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال القصير.

تطبيق الاختبار: طبق الاختبار على عينة من لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، ريش ، حبل مطاطي ، ملعب مخطط بتصميم الاختبار، استمارة لتسجيل البيانات كما موضح في الشكل (2).

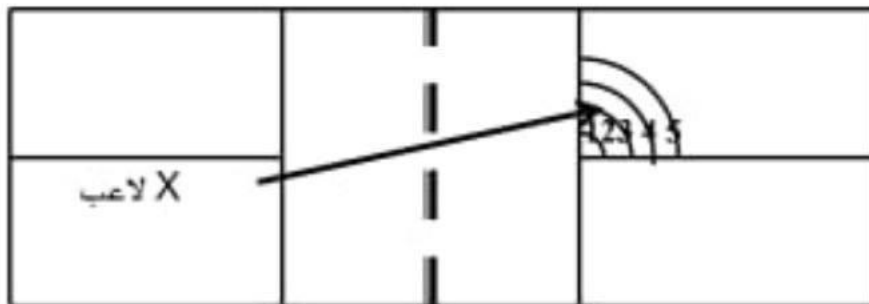
وصف الأداء : يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي:- منطقة (5 نصف قطرها 55.8 سم) من المركز ، (4 درجات 67 سم) ، (3 درجات 96.5 سم) ، (2 درجة 117 سم) ، (1 درجة باقي المنطقة).

### تقويم الأداء :

- بعد أن يتم شرح الاختبار يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.
- يقف المرسل في مكان الارسال (X) ويرسل (12) محاولة بحيث تمر الريشة ما بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عن الشبكة (51 سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى وتحسب له أفضل (10) محاولات.

### حساب النقاط:

تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة ، فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى والأرسال الذي لا يمر ما بين الحبل والشبكة ولا يسقط على أحد المناطق يعطى صفراً والأرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى والدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات للمحاولات (10) وبالدرجة (50) درجة.



### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الجمعة) المصادف 2024/08/09 في تمام الساعة (1:30) بعد الظهر على عينة قوامها (5) لاعبين من لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي :

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

- التأكد من وضوح تعليمات المقياس للمختبر .
- معرفة فريق العمل المساعد لأداء الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي سيتم مصادفتها يوم التجربة الرئيسية .
- تأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

### 3-7 التجربة الرئيسية :

بعد ان تم التأكد من صلاحية المقياس المرشحة للتطبيق، تم تطبيق التجربة الرئيسية يوم (الثلاثاء ) المصادف 2024/08/20 حيث تم تطبيق الاختبار أداء مهارة الارسال القصير وتوزيع استمارات المقاييس القلق النفسي على عينة البحث والبالغ عددهم (31) لاعباً.

### 3-8 الوسائل الإحصائية

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss version 23) لمعالجة بيانات البحث لاستخراج ما يأتي :

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

### 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

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

### 4-1 عرض ومناقشة نتائج متغيرات البحث

#### جدول رقم (1)

ت	المعالجة الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ر) المحسوبة معامل الارتباط البسيط	الاحتمالية sig	الدلالة
1	القلق النفسي	61.30	7.094	0.72	0.05	معنوي
2	الارسال القصير	3.75	0.967			

\*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30)

من خلال الجدول (1) نجد ان الوسط الحسابي للقلق النفسي هو (61.30) والانحراف المعياري له (7.094) اما الوسط الحسابي لاختبار الارسال القصير فقد بلغ (3.75) والانحراف المعياري له (0.967) ، اما معامل الارتباط لبيرسون فقد بلغ (0.72) ، عند احتمالية (30) ومستوى دلالة (0.05) وبما ان الاحتمالية هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نجد ان الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق النفسي ومهارة الارسال القصير لدى عينة البحث.

يرجع الباحثون العلاقة الإيجابية بين مستوى القلق الرياضي وأداء مهارة الإرسال القصير في لعبة الريشة الطائرة إلى التكامل بين العوامل النفسية والجسدية والمهارية والخططية لدى أفراد العينة، وعلى أهمية الدور الذي يلعبه المدرب في بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وتعزيز قدرتهم على التحكم في مشاعر القلق. فمن خلال توفير بيئة تدريبية داعمة، وتقديم برامج تدريبية نفسية متخصصة، يمكن للمدرب المساهمة في تطوير الجانب النفسي للاعبين، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم بشكل عام وبالتالي، فإن الاهتمام بالجانب النفسي يعد عنصراً أساسياً في بناء برنامج تدريبي شامل، يهدف إلى تطوير قدرات اللاعب على التعامل مع المشكلات النفسية التي قد تعيق تقدمه وتحقيق أهدافه.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

ان النتائج التي توصل اليها الباحثون أظهرت دلالة العلاقة بين القلق النفسي لدى لاعبي المنطقة الشمالية عند أداء مهارة الارسال القصير بلعبة الريشة الطائرة ويمكن اجمال النتائج بما يلي:

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القلق النفسي وأداء مهارة الارسال القصير في لعبة الريشة الطائرة لدى عينة البحث.

2- ان لأفراد العينة نسبة قلق منخفض وثقة بالنفس جيدة.

3- ان الإعداد النفسي الشامل أهمية كبيرة في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل، إلى جانب الإعداد البدني والتكتيكي و تساهم الجلسات النفسية التي يوفرها المدربون في رفع معنويات اللاعبين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم ويساهم في تحقيق نتائج أفضل.

### 5-2 التوصيات



أوصى الباحثون بما يأتي:

- 1- تشجيع اللاعبين على تقييم أدائهم بشكل واقعي، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال إبراز نقاط قوتهم وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.
- 2- بناء علاقات إيجابية بين اللاعبين من خلال تهيئتهم لمختلف الظروف التي قد يواجهونها خلال المنافسات.
- 3- اجراء بحوث على فئات عمرية مختلفة وجنس مختلف للمهارات النفسية الاساسية لأداء اللاعب بشكل مميز مع مهارات اللعبة المختلفة ومعرفة نقاط الضعف فيها وتطويرها.

#### المصادر

1. نزار الطالب و كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : ( بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٣).
2. محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي : ( مصر، دار المعارف، 1992).
3. وسام صلاح عبدالحسين ؛ الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة: (عمان ، دار الرضوان لنشر، 2018).

#### ملحق (1) استمارة استبيان اراء العينة

#### تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم (القلق النفسي وعلاقته بدقة أداء الارسال القصير لدى لاعبي المنطقة الشمالية بالريشة الطائرة)، يرجى وضع علامة ( ✓ ) امام العبارات التي تجدونها تناسب حالتكم في المنافسة.

#### مع التقدير

ت	العبارات	الاجابات				
		دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبدأ
1	التوتر الذي أشعر به قبل المنافسة يساعدي على الاجادة					
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فأني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء					

المنافسة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً				
5	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فأني ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة				
6	قبل المنافسات المهمة اشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي				
7	قبل المنافسة وعندما تزداد دقات قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فأني ذلك يساعد على تهيتي لبذل أقصى جهدي				
8	عندما أكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المنافسة فأني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة				
9	عندما اشعر قبل المنافسة بأني متوتر وخائف فأني انجح في السيطرة على أعصابي اثناء المنافسة				
10	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على زيادة حماسي اثناء المنافسة				
11	التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة أثناء المنافسة				
12	عند ارتبائي لبعض الأخطاء في بداية المنافسة فأني ذلك ينفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء				
13	عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة فأني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة				
14	تظهر اجادتي في المنافسة المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية				
15	قبل المنافسة المهمة اشعر بأني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فأني ثقتي بنفسي تزداد				
16	قد أكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأني أنسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المنافسة				
17	عندما تزداد دقات قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فأني ذلك لا يساعد على بذل أقصى جهدي في المنافسة				
18	مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً				
19	قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج أثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي أعود الى حالتي الطبيعية				
20	اشترائي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي أثناء المنافسة				