

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية - جامعة المرقب

الموقع الإلكتروني

[HTTP://SSJ.ELMERGIB.EDU.LY](http://ssj.elmergib.edu.ly)

العدد الثامن

(ديسمبر) 2021 - 2022 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموشي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	الجفارة	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهيدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يحي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريبي	7

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	الجفارة	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2022م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية – والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل 6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.

- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجريها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالاته إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.
- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملاء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.

- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم A4 .
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم **20 Bold** .
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين والعلماء.. **Bold**
 - خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم **12 Bold** .
 - خط العناوين Simplified Arabic حجم **16 Bold** والعناوين الصغيرة **14 Bold** .
 - خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم **16 Bold** .
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً .

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الثامن (ديسمبر 2021-2022م) من المجلد الأول العدد الثامن من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهداً وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترفيهية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021)

أ.ك.د فاطمة سالم الشعاب

مقدمة البحث:

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي اهتمت في تفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية ودراسة ما يمر به من ظروف وذلك من أجل التعرف على أسرار الإنسان.

والتوتر صفة ملازمة للإنسان وذلك لأن التوتر جاء نتيجة لأحداث تمس وتخص الفرد أو أحداث متوقعة لدى الفرد ترفع من مقدار توتره الطبيعي ومن أمثلة ذلك إصابة الفرد بالمرض أو اجتياز الامتحان أو خوضه منافسة أو توقع نتائج سيئة. (2: 17)

فالتوتر النفسي يعد ضرورة للمدربين وذلك من أجل القيام بواجبهم على أكمل وجه حيث يشير محمود الأطرش وهاشم إبراهيم (2008) إلى أن هناك نوعين من التوتر النفسي نوع مفيد لبقاء ونوع الفرد ونوع ضار معيق لنمائه والتوتر هو شيء طبيعي في حياتنا ومن المستحيل تجنبه حيث أن الإنسان يحتاج إلى قليل من التوتر المعقول فالتوتر المعقول ضروري للفرد إذ يعمل على تنشيطه ودعم قدراته على الانجاز أما إذا ازداد التوتر عن حده الطبيعي للفرد فإنه يتحول إلى عامل هدم وذلك لإعاقة أنشطة الإنسان الطبيعية والعقلية والجسدية. (8: 3)

ويذكر محمد حسن علاوي (1997) أن الأعباء والمتطلبات المتزايدة التي تقع على كاهل المدرب الرياضي تؤدي إلى حالة الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني وخاصة عندما يدرك المدرب الرياضي الجهود التي يبذلها أو علاقته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد أو المقابل الذي توقعه. (7: 56)

ويشير صباح إبراهيم (1994) أن عدم توفير الحوافز المادية والمعنوية والأدوات والأجهزة المتطورة يؤدي بالمدرّب إلى الإحباط والتوتر مما يؤدي على عطائه وعدم تنفيذ الخطة التدريبية بالشكل الصحيح. (5: 97)

وبالرغم من اعتماد التدريب الرياضي الحديث على الأسس والمبادئ العلمية إلا أنه لا يوتي ثماره إلا إذا وجد المدرب المؤهل القادر على إدارة عملية التدريب حيث يشير محمد حسن علاوي (1984) أن الوصول إلى أن المستويات الرياضية العليا ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرة المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب. (6: 11)

مشكلة البحث:

يتعرض مدرب كرة الطاولة إلى الكثير من الضغوطات وأهمها التوتر النفسي وذلك لأن المدرب يختلف عن العاملين في المجالات الإنسانية الأخرى مثل المعلم والمشرّفين حيث أن المدرب يتعرض للكثير من التوتر النفسي التي تضيق على أدائه وبالتالي تكون نتائج ذلك عدم تقديم أفضل ما عنده وبقاء المدرب

يعتمد على مدى تحقيق الانجازات والنجاحات المتتالية وبما أن ضمان ذلك يعد صعبا في ظل الظروف التي يعيشها المدربون في ليبيا.

فقد لاحظت الباحثة ما يتعرض له المدربون من التوتر النفسي حيث تمثل تلك الضغوط في عدم توفر المكافئات المادية والمعنوية كحوافز للعمل وقلة الدعم الاجتماعي وقلة الإمكانيات التي من شأنها تعيق المدرب في أداء عمله ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التدريب لدى فان مثل الظروف التي تحيط بالمدرّب وما يرتبط بها من توترات نفسية هذا مما دعا الباحثة للقيام بهذا البحث وهو " التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا. (2021)

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا. (2021)

تساؤل البحث:

- ما هي نسبة التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا. (2021)

مصطلحات البحث:

- التوتر النفسي

" هو عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل. (

1 : 441)

الدراسات السابقة:

1-دراسة ثامر محمود دنون ومنهل خطاب سلطان (2011) (3)

العنوان: " التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية "

الهدف: - التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.

- التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي فرق المقدمة ولاعبين فرق الأربعة الأخيرة.

المنهج: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة: اشتملت العينة على (260) لاعبا موزعين على (20) كلية.

الاستنتاجات:- إن درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزا ودافعا للاعبين لتحقيق أفضل مستوى انجاز.

2- دراسة هيثم صالح كريم (2011) (9)

العنوان " التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة "

الهدف: - التعرف على التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة.

- مقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاثة في لعبة كرة السلة.

المنهج: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة: طلاب كلية التربية الرياضية للمراحل الأولى والثانية والرابعة.

الاستنتاجات: - حصل طلاب المرحلة الأولى على توتر نفسي عالي.

- طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون أقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي.

- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث على مدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي كرة الطاولة المشاركين في بطولة ليبيا

(2021) وكان عددهم (6) مدربين.

الأدوات المستخدمة في البحث:

- استمارة استبيان مقياس التوتر النفسي.

استخدمت الباحثة استمارة استبيان لقياس التوتر النفسي وذلك بعد الاطلاع على العديد من

المقاييس حيث تم اختيار الأنسب لهذا البحث والتي تم اقتباسها من موقع (السيكولوجي) عبر الانترنت

ويتكون المقياس من (27) عبارة منها (13) موجبة و (14) سالبة.

تصحيح المقياس:

تم وضع أمام كل عبارة (3) بدائل على المقياس (أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق) وتم توزيع

الدرجات (3 - 2 - 1) في حالة العبارات الموجبة أما في حالة العبارات السالبة فكانت (1 - 2 - 3).

التجربة الأساسية:

لقد تم توزيع الاستبيان على المدربين في يوم البطولة قبل بداية المنافسات (المباريات) وذلك يوم

الجمعة الموافق 18 - 6 - 2021 وتم استلام الاستبيان من المدربين بعد الإجابة عليه وقامت الباحثة

بتفريغ البيانات ومن تم القيام بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج هذا البحث.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (spss) لإيجاد الاتي:

- النسبة المئوية - النسبة المطلقة.

عرض النتائج:

الجدول رقم (1)

يوضح النسبة المئوية والنسبة المطلقة بين فقرات الاستبيان

ن=6

ت	العبارات	أو افق	النسبة المئوية	أو افق إلى حد ما	النسبة المئوية	لا أو افق	النسبة المئوية المطلقة
1	اشعر باسترخاء تام قبل البطولة	2	%33.333	3	%50	1	%16.66
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل للملعب وفيه جمهور كبير	4	%66.666	0	0	2	%33.333
3	أصيب عرقا عندما أتعرض لمواقف محرجة في البطولة	4	%66.666	1	%16.66	1	%16.66
4	اشعر بالارتياح عند انسجام اللاعبين	4	%66.666	2	33.333	0	0
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة	5	%83.333	1	%16.66	0	0
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما الاحظ عدم تشجيع اللاعبين لبعضهم	2	%33.333	1	%16.66	3	%50
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم البطولة	4	%66.666	2	%33.333	0	0
8	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل البطولة	4	%66.666	0	0	2	33.333
9	استطيع تصوير ما يمكن ان يحدث في البطولة قبل بدايتها	2	%33.333	3	%50	1	%16.66
10	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما أشاهد أدائي فريقي	1	%16.666	3	%50	2	33.333
11	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	2	%33.333	2	%33.333	2	%33.333
12	اشعر بقدرتي على أداء الواجب المطلوب مني بمستوى عالي في البطولة	4	%66.666	2	%33.333	0	0
13	اشعر بالسعادة عندما يتحدث معي اللاعبين في أمورهم الخاصة	4	%66.666	2	%33.333	0	0
14	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير جيد	5	%83.333	1	%16.66	0	0
15	أتحدث بهدوء وثقة مع اللاعبين حتى عندما يتخذ قرار خاطئ ضدهم	2	%33.333	4	%66.666	0	0
16	أسيطر على جميع حركاتي في البطولة مهما كان الموقف محرجا	4	%66.666	1	%16.66	1	16.66
17	اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي كمدرّب	4	%66.666	2	%33.333	0	0
18	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	2	%33.333	1	%16.66	3	%50
19	يضايقي التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل اللجنة المنظمة	2	%33.333	4	%66.666	0	0
20	استطيع فهم تحركات المنافس في المباراة بسهولة	3	%50	3	%50	0	0
21	ترتفع حرارة جسدي بشكل غير اعتيادي قبل بداية المباراة	0	0	3	%50	3	%50
22	أميل إلى انتزاع شعور أسي عندما أفكر في البطولة	0	0	1	%16.666	5	%83.333
23	حصول شجار بين اللاعبين يثير قلقي	3	%50	1	%16.666	2	%33.333
24	قبل البطولة اشعر بالألم العضلات المفاجئ	2	%33.333	1	%16.666	3	%50

25	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أداء اللاعبين غير جيد في المباراة	2	%33.333	2	%33.333	2	%3
26	اشعر بالضغط على رأسي وكأنه سيتفجر عندما ارتكب خطأ ما في البطولة	4	%66.666	0	0	2	%4
27	اشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي اتجاه المتغيرات المفاجئة أثناء البطولة	3	%50	0	0	3	%3

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق معنوية في النسبة المئوية ولصالح الإجابة أوافق في الفقرات (2,3,4,5,7,8,12,13,14,16,17,23,26,27) وبلغت النسبة المطلقة في الفقرات السابقة ما بين (2.5 إلى 5.5) وكذلك في الفقرات (1,9,10,15,19) ولصالح أوافق إلى حد ما وبلغت النسبة المطلقة في الفقرات السابقة (2.5 إلى 5) بينما في الفقرات (6،18،22،24) كانت النتيجة لصالح الإجابة لا وبلغت النسبة المطلقة في الفقرات السابقة ما بين (0.5 إلى 2.5) أما بالنسبة للفقرة (11) فكانت النسبة المئوية %33.333 للإجابات الثلاث والفقرة (20) فكانت النسبة المئوية %50 لصالح لا أوافق و%50 لصالح أوافق إلى حد ما والفقرة (21) فكانت النسبة المئوية %50 لصالح أوافق و%50 لصالح لا أوافق.

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج تساؤل البحث " ما هي نسبة التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021). يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالنسبة المئوية والنسبة المطلقة بين عبارات الاستبيان:
- أن أعلى نسبة لإجابة (أوافق) كانت (%83.333) في العبارة رقم (5) وبتكرار (5) وهي "استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة" وعبارة رقم (14) بنسبة (%83.333) وبتكرار (5) وهي "استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير جيد".
- أن أعلى نسبة لإجابة (أوافق إلى حد ما) كانت (%66.666) في العبارة رقم (15) وبتكرار (4) وهي "أتحدث بهدوء وثقة مع اللاعبين حتى عندما يتخذ قرار خاطئ ضدهم" وعبارة رقم (19) بنسبة (%66.666) وبتكرار (4) وهي "يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل اللجنة المنظمة".
- أن أعلى نسبة لإجابة (لا أوافق) كانت (%83.333) في العبارة رقم (22) وبتكرار (5) وهي "أميل إلى انتزاع شعر رأسي عندما أفكر في البطولة".
- أن أقل نسبة لإجابة (أوافق) وكانت (%0.000) بتكرار (0) في العبارة رقم (21) وهي "ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي قبل بداية المباراة" وعبارة رقم (22) بنسبة (%0.000) وتكرار (0) وهي "أميل إلى انتزاع شعر رأسي عندما أفكر في البطولة".
- أن أقل نسبة لإجابة (أوافق إلى حد ما) وكانت (%0.000) بتكرار (0) في العبارة رقم (2) وهي "يخفق قلبي بشدة عندما ادخل للملعب وفيه جمهور كبير" والعبارة رقم (8) بنسبة (%0.000) وتكرار (0) وهي "كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل البطولة" والعبارة رقم (26) بنسبة (%0.000) وبتكرار (0) وهي "

اشعر بالضغط على راسي وكأنه سيتفجر عندما ارتكب خطأ ما في البطولة" والعبارة رقم (27) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " اشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي اتجاه المتغيرات المفاجئة أثناء البطولة" - أن أقل نسبة لإجابة (لا أوافق) كانت (0.000%) بتكرار (0) في العبارة رقم (4) وهي " اشعر بالارتياح عند انسجام اللاعبين" والعبارة رقم (5) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة" والعبارة رقم (7) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم البطولة" والعبارة رقم (12) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " اشعر بقدرتي على أداء الواجب المطلوب مني بمستوى عالي في البطولة" والعبارة رقم (13) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " اشعر بالسعادة عندما يتحدث معي اللاعبين في أمورهم الخاصة" والعبارة رقم (14) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير جيد" والعبارة رقم (15) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " أتحدث بهدوء وثقة مع اللاعبين حتى عندما يتخذ قرار خاطئ ضدهم" والعبارة رقم (17) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي" والعبارة رقم (19) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل اللجنة المنظمة" والعبارة رقم (20) بنسبة (0.000%) وتكرار (0) وهي " استطيع فهم تحركات المنافس في المباراة بسهولة".

حيث تعزو الباحثة بأن المدربين قد اتبعوا الأسلوب العلمي في تهيئة أنفسهم وإعداد اللاعبين نفسيا للبطولات وأن الدرجة العالية جدا من التوتر سوف تؤثر سلبا في نهاية الأمر على مستوى الأداء الفني ودقة الأداء المهاري للاعبين وأن الدرجة المعقولة والمقبولة في حالة التوتر والاستثارة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفع للاعبين بحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق النجاح. وهذا ما أكدته أسامة كامل راتب (2004) (1) أن حالة الطاقة النفسية المثلى تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة.

ويذكر ثامر محمود ومنهل خطاب (2011) (3) أن هناك درجة مقبولة من التوتر لدى المدرب واللاعبين يمكن أن تكون حافزا مهما يحفزهم على الأداء بجدية وحماس خلال المنافسة لتحقيق الأهداف والانجاز الذي يطمحون إليه.

ويضيف أن أهم القضايا المطلوب توفرها عند مدرب كرة الطاولة هي الثقة بالنفس لغرض التقليل من التوتر النفسي عند التدريب فالثقة بالنفس عندما تكون عالية عند مدرب كرة الطاولة تقلل من التوتر النفسي لديه مما يساعده على أداء مهامه بالشكل الصحيح وهذا ينعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسات.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

تستنتج الباحثة من خلال نتائج هذا البحث الآتي:

- 1- أن نسبة التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة كانت قليلة.
- 2- أن مدربي كرة الطاولة يتميزون بالثقة بالنفس من خلال تقليل نسبة التوتر النفسي.

ثانياً: التوصيات

من خلال الاستنتاجات توصي الباحثة بالآتي:

- 1- استخدام نفس المقياس لمدربي الألعاب الرياضية الأخرى.
- 2- استخدام مقاييس أخرى للتوتر النفسي للمدربين.
- 3- التركيز على رفع درجة الثقة بالنفس للمدربين من خلال تطويرهم وتأهيلهم.

المراجع

- 1- أسامة كامل راتب (2004) : النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- ألفت محمد حقي (1993) : الاضطراب النفسي، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.
- 3- ثامر محمود دنون (2011) : التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة المنهل خطاب سلطان المجلد 17، العدد 56.
- 4- زينب خلف مزهر (2007) : السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- 5- صباح إبراهيم (1994) : المعوقات التي تواجه المدربين العاملين بالتدريب في الضفة الغربية ومقترحات حلها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأردنية، الأردن، عمان.
- 6- محمد حسن علاوي (1984) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 7- — (1997) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 8- محمود الأطرش (2008) : مصدر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث " العلوم الإنسانية "، مجلد 22.
- 9- هيثم صالح كريم (2011) : التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية، مجلد 4، العدد 1، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
8 - 1	دور العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل عضلات الساقين ما بعد الإصابة بدوالي الساقين السيدات من العمر (30-50)	اسامة اعطية قدارة سمير فرج ضو	1
29 – 9	Validation of an Arabic version of the brief pain inventory in Libyan patients with chronic pain	عادل بن يونس	2
50 - 30	A Taxonomic Study of Medicinal Plants in Al Shaafin Reserve, in Musallata - Libya	Adel D. El Werfalyi Salem A. Hassan Alhusein M Ezarzah	3
65 - 51	تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقعي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة المرقب	مصطفى محمد العويمري فتح الله لامين عبدالعزيز ميلود عمار محمد	4
75 - 66	Physical, Chemical, and Microbiological Analysis of Mud Sediment from Lapindo, Sidoarjo	Emad Eldin Dagdag Salah Eldin Elgarmadi Fathi Ghanem	5
85 -76	دور الاعلام في ترسيخ ثقافة القبول بنتائج الانتخابات	جمعة عبد الحميد شنيب عائشة صالح كجمان	6
91 - 86	الملاحة البحرية عند الفينيقيين 1200ق.م – 450ق.م	عبد الكريم علي نامو	7
104 – 92	علاقة بعض السمات الشخصية بالخلج لدى طالبات السنة الأولى في كلية التربية البدنية جامعة صبراتة	صالح ابراهيم ابوعجيلة عبد المنعم احمد المختار نوري عاشور الشماح	8
132 – 105	الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية الإسلامية	هدى فتحي مخلوف نعيمة عمر بص	9
167 – 133	نادي الاتحاد الرياضي ودوره الثقافي والاجتماعي والسياسي في مدينة طرابلس 1943-1969م	جميلة مفتاح الجنزوري عزيزة سليمان اقجام	10
187 - 168	إمكانية تطبيق إدارة الجودة على خدمات التعليم العالي من أجل الحصول على الاعتمادية بجامعة المرقب	حميد رجب السويح محمد مفتاح جابر محمد مسعود عبد الرازق	11
211 - 188	تشاد بين التدخلات الفرنسية والاضطرابات المحلية (1960-1982م) دراسة تاريخية	علي أحمد الدوماني	12
224 - 212	قضية الانتحال في الشعر الجاهلي	فاطمة علي الطبال	13
243 -225	أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية.	فتحية علي رمضان بن خير	14

262 - 244	متطلبات اختيار القادة للعمل الإداري بأندية الرياضات البحرية في ليبيا	أسامة سالم محمد الشريف	15
282 - 263	دور الإشراف التربوي في توجيه المعلم المبتدئ أثناء الزيارات الصفية	فوزية أمحمد صابر	16
294 - 283	واقع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمراقبة تعليم قصر الأخيار "دراسة ميدانية	نجاهة سالم عبد الله زريق نجمة عمار الأحيمر	17
318 - 295	مدى فاعلية برنامج إرشادي باللعب في تخفيض النشاط الزائد للأطفال المتأخرين عقلياً بمركز الأمل لدوي الاحتياجات الخاصة مصراتة.	عبد الحميد عبد القادر الرييض	18
325 - 319	التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021)	فاطمة سالم الشعاب	19
353 - 326	" تأثير انزيمات العضلات الهيكلية والمتغيرات الفسيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي المسافات المتوسطة"	محمد بركة عبد الله حسين الشيخ أحمد محمد المختار أبوبكر محمد	20
391 - 354	ظاهرة الفقر وبعض العوامل المؤدية لها في المجتمع الليبي.	مفتاح ميلاد الهديف د-ونيس محمد الكراتي	21
410 - 392	الآثار الاجتماعية للمخدرات على الشباب الليبي تعاطي المخدرات بين الشباب الليبي	فرج نجم الدين الحراري موسى أحمد موسى	22