

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: تربية وحرركة

تحت عنوان:

ظاهرتي القلق و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة

أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لدى بعض فرق الرياضة المدرسية الطور الثانوي لولاية تيارت

إشراف الدكتور:

د. العنتري محمد علي

إعداد الطلبة:

قزول عبد الحميد

مغربي محمد أمين

السنة الجامعية

2017-2016

شكر و عرفان

نشكر الله عز وجل الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل وعلى توفيقه لنا وصلاة وسلام على من بعث رحمة للعالمين.
نتقدم بالشكر إلى الدكتور " العنزي مُجَّد علي " الذي أشرف على هذه المذكرة ومد لنا يد العون ولم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته.
كما لا ننسى أن نتوجه بكلمة شكر إلى كل الأساتذة الذين علمونا حرفا ولقنونا درسا من الابتدائي إلى التخرج.
وبخصوص الى أساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
كذلك نتقدم بجزيل الشكر الى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من بعيد أو قريب.

* قزول عبد الحميد

* مغربي مُجَّد أمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب

ارحمهما كما ربياني صغيرا". سورة الإسراء "24"

إلى من قال فيهما رسول الله ﷺ: "الجنة تحب أقدام الأمهات".

إلى من مرضت لمرضتي وبعثت لبيكائي وحزنك لحزني، إلى أبة من آيات

الرحمن إلى النبي وصابي بما الرحمن حسنا، إلى ذلك النمر

الذي لا يجهل من الجنان والسلام على طول الأيام والأعوام لك مني أطى الكلام،

إلى النبي أعجز ولو استعملت أبجديات كل اللغة إلى النبي حملتني رضيعا وجعلت

يامي ربيعا، وجعلت مني إنسانا وديعا وأبحت دوما أن أكون رضيعا إلى أمي أطال

الله في عمرها أمدي ثمرة جهدي هذا.

إلى من قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما "إن بالعلم

نكون أشراف الرجال لا ممن يهتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني أن الحياة

أولها كفاح وآخرها نجاح إلى أبي العزيز رحمه الله .

إلى من قاسموني أيامي وشاركوني أفراحي وأحزاني واشتد بهم سعدي وكفاني

إلى إخوتي الأعمام، وإلى كل أعمامي وعماتي وخالاتي وأبنائهم وكل أقاربي .

إلى من جمعني بهم ذكريات الصبي وعشيق معمو أطى أيام عمري.

إلى من كنت رفقتهم خمس سنوات بدت كأيام بل أقل من ذلك

إلى كل زملائي "مايدة، حبيب، بلعالم، محرمي، الربيعي، زكي"

وإلى أصدقائي في قسم التربية البدنية

وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

بسم أمي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: (رب انصبر نعمتي أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأحفظني برحمتك في عبادك الصالحين). سورة النمل "19"
على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم

إلى من قال فيما الصادق الصديق الذي لا ينطق على الموتى: "الجنة تحب أقدام الأمهات"
إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي، إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني
بجها و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي دعيتني أمامك و أقبل جبينك
...أمي.

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال، إلى من كان دوما ورائي ولم يبخل علي بشيء،
إلى الذي ممسا يملك لن أرد له خيره مدى الحياة إلى صاحب القلب الأبيض
...والدي.

إلى أختي كثر وحببه الله لي أخواتي " نجاة - فوزية وعائلتها - محمد وعائلته - أحمد حكيم -
أمال - فاطمة الزمراء "

إلى رفقاء دربي و طفولتي "محمد(مصطفى) - أمين - مختار - محمد القادر (سفيان)"
إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الجامعة "نوالي أمين - محمد أمين - إتيو - حسين - نجيب - هشام
تاج الدين - براهيم - " ...إلى كل رفقاء الجامعة.

إلى أساتذة و طلبة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بتسميتهم
إلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق
أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

محمد الحميد

المحتوى

- شكر و عرفان

- الإهداء

تعريف البحث

- مقدمة

- 1- إشكالية..... 04
- 2- فرضيات البحث..... 05
- 3- أهمية الدراسة..... 05
- 4- أهداف الدراسة..... 05
- 5- أسباب اختيار الموضوع..... 05
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات..... 06
- 6-1- القلق..... 06
- 6-2- كرة الطائرة..... 06
- 6-3- المنافسة..... 06
- 6-4- المراهقة..... 07
- 7- الدراسات السابقة..... 07

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: القلق

- 11.....تمهيد -
- 12.....1-1- تعريف القلق
- 12.....2-1- أنواع القلق
- 13.....3-1- أغراض القلق
- 14.....4-1- مستويات القلق
- 15.....5-1- مكونات القلق
- 15.....6-1- أسباب القلق
- 17.....7-1- القلق في المجال الرياضي
- 18.....8-1- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- 19.....9-1- علاج القلق
- 20.....10-1- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
- 22.....11-1- القلق والأداء الرياضي التنافسي
- 23.....12-1- الخريطة المعرفية للقلق
- 24.....- خلاصة

الفصل الثاني: لاعب كرة الطائرة

- 26.....تمهيد -
- 27.....1-2- تعريف كرة الطائرة

- 27.....2-2- مميزات و خصائص الكرة الطائرة
- 28.....2-3- أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة
- 29.....2-4- المهارات الأساسية في كرة الطائرة
- 29.....2-4-1- الإرسال
- 31.....2-4-2- الإستقبال
- 32.....2-4-3- التمهير
- 33.....2-4-4- السحق
- 34.....2-4-5- الصد
- 35.....2-4-6- الإعداد
- 36.....2-5- مميزات لاعب كرة الطائرة
- 36.....2-5-1- خصائص و مميزات المراهق في المرحلة الثانوية
- 38.....2-5-2- المراهقون والمدرسة الثانوية
- 38.....2-5-3- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
- 40.....- خلاصة

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

- 42.....- تمهيد
- 43.....3-1- تعريفات خاصة بالمنافسة
- 43.....3-2- أهمية المنافسة الرياضية
- 44.....3-3- الهدف من المنافسة

- 3-4- أغراض المنافسة.....44
- 3-5- المنافسة الرياضية كعملية.....45
- 3-6- أنواع المنافسة.....48
- 3-7- نظريات المنافسة.....49
- 3-8- السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة.....50
- 3-9- تنظيم التعود على مواقف المنافسة.....50
- 3-10- أهم الخصائص المنافسة الرياضية.....51
- 3-11- مستوى المنافسة.....53
- خلاصة.....54

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد.....57
- 1- منهج البحث.....58
- 2- مجتمع البحث و عينته.....58
- 2-1- مجتمع البحث.....58
- 2-2- عينة البحث.....58
- 3- مجالات الدراسة.....59
- 4- الدراسة الإستطلاعية.....59
- 5- أدوات البحث.....60

60	1-5- مقياس قلق المنافسة الرياضية.....
61	5-2- استبيان الضغوط النفسية.....
61	6- الأسس العلمية للإختبارات.....
61	6-1- ثبات الإختبارات.....
62	6-1-1- ثبات اختبار قلق المنافسة.....
62	6-1-2- ثبات اختبار الضغوط النفسية.....
63	6-2- صدق الإختبارات.....
63	6-2-1- صدق اختبار قلق المنافسة.....
63	6-2-2- صدق اختبار الضغوط النفسية.....
63	6-3- موضوعية الاختبارات.....
64	7- الوسائل الاحصائية المستخدمة.....
66	- خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات،

الاستنتاجات، الخاتمة العامة، الاقتراحات

68	- تمهيد.....
69	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....
69	1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى.....
100	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
121	1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....

122..... مقابلة النتائج بالفرضيات -

123..... الاستنتاج العام -

124..... الخاتمة -

125..... الاقتراحات -

- المصادر والمراجع

- الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
62	بين ثبات اختبار قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة الطائرة	الجدول (أ)
62	بين ثبات اختبار الضغوط النفسية عند لاعبي كرة الطائرة	الجدول (ب)
69	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 01
70	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 02
71	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 03
72	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 04
73	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 05
74	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 06
75	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 07
76	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 08
77	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 09
78	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 10
79	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 11
80	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 12

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
81	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 13
82	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 14
83	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الجدول 15
84	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الأول لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 16
85	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 17
86	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 18
87	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 19
88	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 20
89	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 21
90	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 22
91	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 23
92	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 24
93	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 25
94	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 26

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
95	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 27
96	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 28
97	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 29
98	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الجدول 30
100	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الأول لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 31
101	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 32
102	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 33
103	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 34
104	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 35
105	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 36
106	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 37
107	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 38
108	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 39
109	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الجدول 40

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول 41	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	110
الجدول 42	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	111
الجدول 43	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	112
الجدول 44	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	113
الجدول 45	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	114
الجدول 46	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	115
الجدول 47	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	116
الجدول 48	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	117
الجدول 49	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	118
الجدول 50	يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	119
الجدول 51	يمثل التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين على أسئلة مقياس القلق واستبيان الضغوط النفسية(قبل المنافسة)	121
الجدول 52	يمثل التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين على أسئلة مقياس القلق واستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)	121

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
23	يمثل الخريطة المعرفية للقلق	الشكل (أ)
27	يمثل ملعب كرة الطائرة	الشكل (ب)
47	يمثل عملية المنافسة للرياضة عند مارتنز 1987	الشكل (ج)
69	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 01
70	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 02
71	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 03
72	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 04
73	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 05
74	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 06
75	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 07
76	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 08
77	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 09
78	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 10
79	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 11 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 11
80	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 12 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 12
81	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 13 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 13
82	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 14 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 14
83	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 15 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)	الشكل 15
85	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 16
86	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 17
87	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 18
88	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 19
89	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 20

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
90	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 21
91	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 22
92	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 23
93	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 24
94	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 25
95	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 11 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 26
96	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 12 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 27
97	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 13 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 28
98	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 14 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 29
99	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 15 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)	الشكل 30
100	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 31
101	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 32
102	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 33
103	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 34
104	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 35
105	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 36
106	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 37
107	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 38
108	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 39
109	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)	الشكل 40

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
110	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 41
111	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 42
112	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 43
113	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 44
114	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 45
115	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 46
116	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 47
117	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 48
118	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 49
119	يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)	الشكل 50

تعريف اليبه

1- الإشكالية:

إن كرة الطائرة تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة الطائرة يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة الطائرة، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قوته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالجمال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى

إثارة التساؤلات الآتية:

- التساؤل العام:

- هل يرجع ظهور حالة القلق إلى تنوع الضغوط النفسية التي تؤثر على لاعبي كرة الطائرة؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق؟

- هل يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغط نفسي مرتفعة؟

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات صيغت الفرضيات التالية :

2- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

يرجع ظهور حالة القلق الى تنوع الضغوط النفسية التي تؤثر على لاعبي كرة الطائرة .

- الفرضيات الجزئية:

- يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق.

- يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة.

- هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة.

3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه

والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر

الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى

تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في

تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا

ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة. فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

- معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب أثناء المنافسة الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.

- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب- أسباب موضوعية:

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة

في المجال الرياضي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني

الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في

نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.¹

6-2- كرة الطائرة "Volley-ball":

هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقين تعداد كل واحد منهما ستة لاعبين في الملعب (19م×8م) تفصل بينهما

شبكة ارتفاعها 2.43م، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة الطائرة.

6-3- المنافسة "Compétition":

المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن

يلحق به الضرر.²

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه

الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها

عن القدرات من ينازلهم.³

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 18.

² - كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى سيد مرسى وعماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص 345.

³ - د. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص 211.

6-4- الضَّغَطُ النَّفْسِيُّ:

الضَّغَطُ النَّفْسِيُّ هو شعور أو موقف يواجهه الإنسان ، ويتوجَّب عليه أن يستخدم أقصى طاقاته حتَّى يتكيَّف معه أو يتخلَّص منه، ويعرف البعض الضَّغَطُ النَّفْسِيُّ بأنَّه التَّغْيِيرُ الحاصل خارجيًّا و داخليًّا من الممكن أن يكون إيجابيًّا أو سلبيًّا .ويجب التأقلم معه. الضَّغَطُ النَّفْسِيُّ يسبِّب اضطراباً قد يكون بسيطاً أو حاداً في حالة الشَّخص النفسية أو الجسدية

7- الدراسات السابقة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن

بينها:

• مذكرة لليل شهادة ليسانس تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند

لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبية.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته،

كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية

الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم

إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

• مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

1- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألعاب الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة الطائرة مثلاً.

ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

إلا أنه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين - هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدني ومهاري وخططي ونفسي، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب كرة الطائرة والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاثة فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى القلق "تعريفه وأنواعه ومستوياته..."

وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى كرة الطائرة ولاعب كرة الطائرة "مميزات وخصائص و مهارات كرة الطائرة، مميزات لاعب كرة الطائرة..." وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى المنافسة الرياضية "تعريف، أهمية، أنواعها، خصائصها..."

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى الاقتراحات ثم خلاصة عامة للبحث، وقائمة المراجع والملاحق.

المباحث الأولى

المباحث النظرية

الفصل الأول

القلوب

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "Heidegger" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق¹، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

¹ كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.

1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب**: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.²

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان**: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.³ ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2- أنواع القلق:

يميز **فرويد** بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-2- القلق الموضوعي:

يرى **فرويد**: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.⁴

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه **فرويد** بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ

1 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994، ص 281.

2 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.

3 - كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.

4 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.

أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.¹

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

• القلق الهائم الطليق.

• قلق المخاوف الشاذة.

• قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.²

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي

ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.³

2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه

المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.⁴

3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي

الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم،

1 - مُجّد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.

2 - مُجّد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.

3 - مُجّد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.

4 - مُجّد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.

لتعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.¹

3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.²

4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.³

¹ - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.

² - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.

³ - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.

5- مكونات القلق:**5-1- مكونات انفعالية:**

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

5-2- مكون معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والحشية من فقدان التقدير.

5-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.¹

6- أسباب القلق:**6-1- أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.²

¹ - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280

² - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص 80.

6-2- أسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتولاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريلين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.¹

6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.²

6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.³

6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويجول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.⁴

¹ - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت، ص 311.

² - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.

³ - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.

⁴ - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.

6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصاً عند مقابلته للجنس الآخر.¹

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفاً نوعياً أو جنونياً.²

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.³

7- القلق في المجال الرياضي:

7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.⁴ كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. قد يكون هذا التأثير إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.⁵
-

1 - نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190

2 - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، ص 24.

3 - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.

4 - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.

5 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 157.

7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ.¹ كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.
- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة الطائرة مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التمرير العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.²

¹ - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.

² - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 299.

8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.¹

9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.

9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك لتقليل من التوتر العصبي.

9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.¹

9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ لتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.²

10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.³

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

¹ - فيصل مجد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.

² - فيصل مجد الزراد: القدرات العصابية، مرجع سابق، ص 76.

³ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 201.

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.¹

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع نفسه، ص 203.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.¹

11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعده أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين،

مرجع الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي

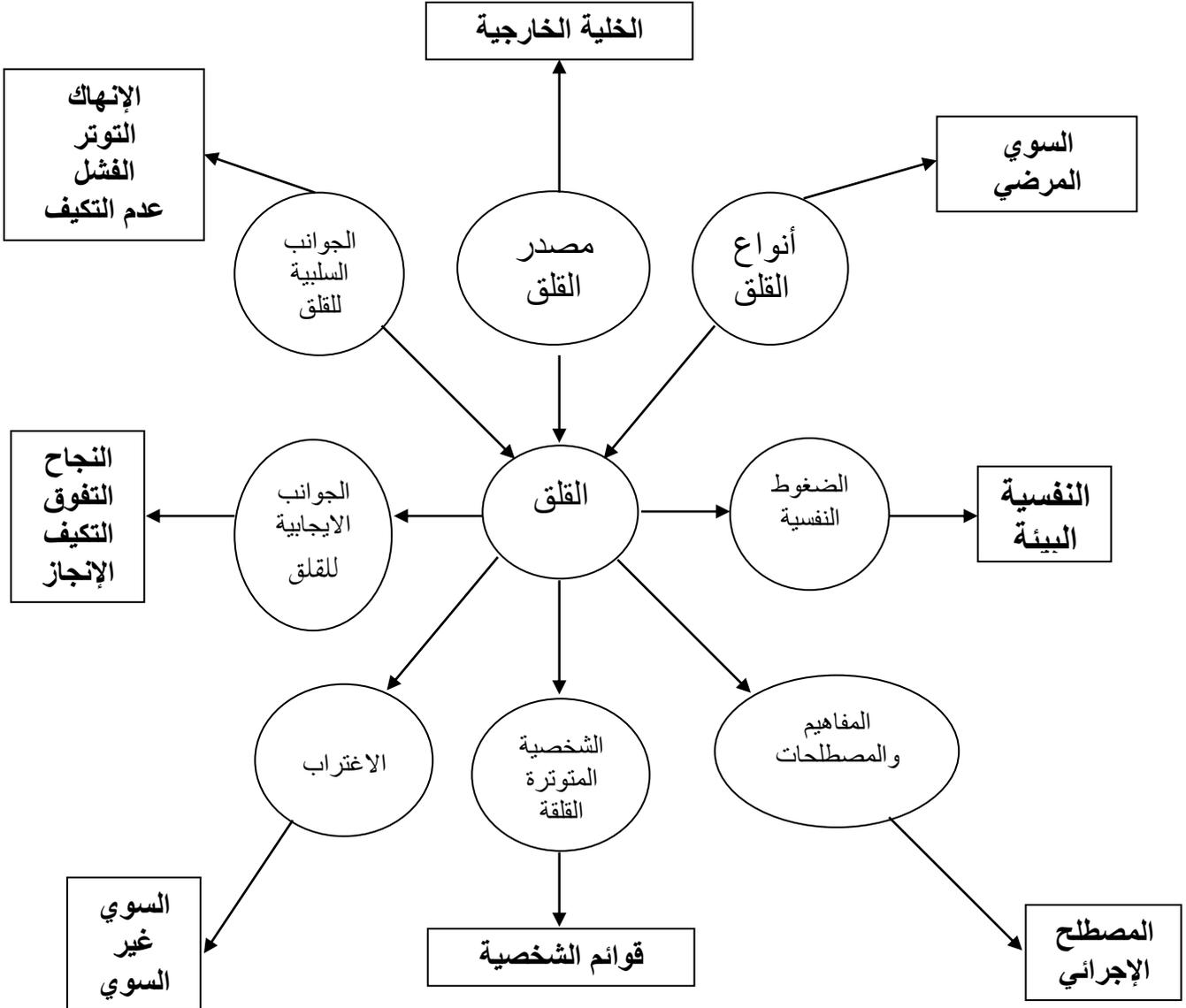
على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.²

¹ - إخلاص مجّد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001، ص 149.

² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 252.

12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل (أ): يمثل الخريطة المعرفية للقلق¹

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 17.

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني

اللعبة كرة الطائرة

- تمهيد:

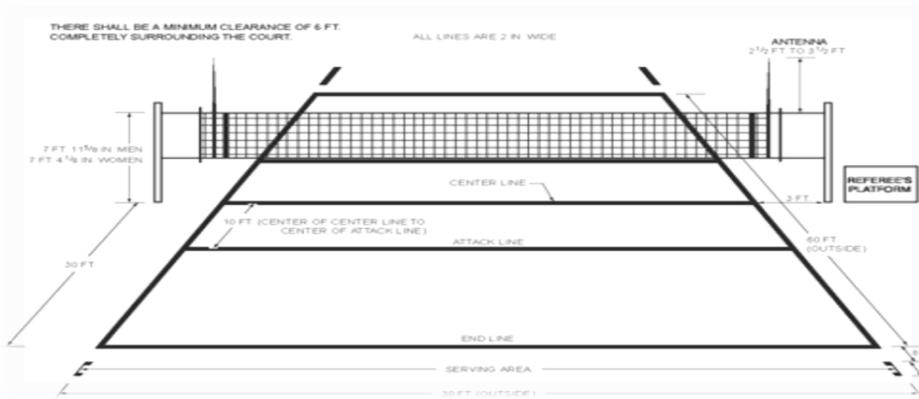
تعتبر كرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم و ذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية و اليومية ، و قد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة ، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة اولمبية ذات متطلبات و تتضمن كرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها و تنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال و الإعداد و الضربات الساحقة، و مهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن اجل ازدهار و نجاح كرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد ، و تعتبر كرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على العاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يرضي عليها جوا من الحماس ، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب و الحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ .

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح و الفعال و تحقق الأهداف المرجوة.

1- تعريف كرة الطائرة:

كرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث ، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، و تتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت ، و لا يمكن للاعب واحد أو عدم تحقيق إرسال صحيح. لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمر اللعب حتّى تلامس الكرة الأرض.¹



شكل (ب): يمثل ملعب كرة الطائرة

2- مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

ما يميز كرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنّها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التّكوين البدني ، ففي كل حركات كرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكّر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلّل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يببطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكّن من لعب الكرة المرتدّة من الشبكة في الوقت المناسب ، و هل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطّيران أماما حسب متطلّبات الموقف²

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى

¹ المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقد في المدينة الإسبانية "سبيل" 2000

² محمد سعد زغلول/محمد لطفي السيد : مرجع سابق، ص17-18

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شبيقة و مثيرة للمتفرجين¹
- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات²
- تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية³
- يعتبر ملعب كرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض .
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو كانت خارج الملعب .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها
- سهولة التكاليف .
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

3- أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة:

ملعب كرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ، يجب أن يكون مسطح و بلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين ، يمتدّ هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية و تقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية و تسمى منطقة الهجوم طولها 09 م و عرضها 03 م و المنطقة الخلفية طولها 09 م و عرضها 06 م ، و توضع شبكة عموديا فوق خط المنتصف و تكون حافّتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات و يكون عرضها 01 م و طولها من 9.50 م إلى 10 م ، و يثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض

¹ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، مرجع سابق ص 58

² عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 37

³ أكرم زاكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن ، 1996 ، ص 47

عموديا هما بعرض 5 سم و بطول 1 م ، و يعتبران جزءا من الشبكة ، و هي مصنوعة بعيون مرّعة سوداء بقياس 10 سم ، و يثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80 م و بقطر 10 ملم مصنوعان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5 م إلى 01 م خارج الخطّين الجانبيين و هما بارتفاع 2.55 م و يفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل و يكونان مستديران و أملسان ، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرّن أو جلد اصطناعي و يكون محيطها من 65 إلى 67 سم ، ووزنها من 260 إلى 280 غ ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدّولي للكرة الطّائرة (FIBV)¹. يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصى و مدّرب و مساعده و ممرّض و طبيب ، 06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين و لا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين) ، تتألّف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر و لا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل ، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النّتائج التّالية : (0-3) (1-3) ، (2-3) ، 25 نقطة لكل شوط و بفارق نقطتين² ، يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي و مسجّل رسمي و مراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللّعب أوقات للاستراحة مدّتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و 5 دقائق في الشّوطين الرابع و الخامس ، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرّتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النّقطة 8 و النّقطة 16

4- المهارات الأساسية في كرة الطائرة:

4-1- الإرسال (SERVICE) : في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثّل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الإعتبار و تكون محور إهتمام لكثير من المدّربين و مساعديهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثّرة و الفعّالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة ، و هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الدّراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة ، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز ، وعدم لمس الملعب (خط العمق)(ligne de fond)³

¹ بوجليدة حسان : مرجع سابق ص9.

² إبراهيم مرزوق : الموسوعة الرياضية ، الدار الثقافية للنشر ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص40 .

³ بوجليدة حسان : مرجع سابق ، ص15

و من الطَّبِيعِي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثَّبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسلَة و قوَّتْها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثِّر¹. الإرسال هو الأداء أو التَّصَرَّف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطَّائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجِّل نقطة²

4-1-1-أنواع الإرسال: نستطيع من خلال التكتيك الصَّحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطَّريقة أن نقسم

الإرسال إلى نوعين :

- الإرسال من الأعلى : الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى ، بحيث تقابل اليد الكرة و هي أعلى من مستوى الكتف و تكون رجل متقدِّمة على الأخرى حسب المنقِّد باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي :

أ- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنقِّد الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة

ب- الإرسال المتموج الطَّافئ :

يتم بتنفيذ ضربة موجَّهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها³.

ج- إرسال السَّحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقِّق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم

- الإرسال من الأسفل: هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة

باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضَّاربة تتجَّه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوَّة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النَّجاح إلا أنَّ من السَّهل على الفريق المنافس استقباله و الدِّفاع عنه . وهذه نقطة ضعف فيه إلا أنَّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النَّوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللَّعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف و ينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي :

¹ مُجَّد سعد زغلول/مُجَّد لطفي السيد:مرجع سابق ، ص59

² عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، مرجع سابق ، ص141 .

³ علي مصطفى طه : مرجع سابق ص60

أ-الإرسال القاعدي :

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام¹

ب- الإرسال الجبهي من الأسفل : يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام

، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام²

ج-الإرسال الجانبي من الأسفل :

اللعبة المنقذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبّكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام ، و من الأسفل إلى الأعلى

4-2- الاستقبال (Récéption):

هو استقبال الكرة المرسلّة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الرّميل في الملعب ، و ذلك لامتصاص سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالسّاعدين ، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضعية اللاعب المستقبلي³

4-2-1- أنواع الإستقبال :

أ- الإستقبال من الأسفل :

هو الأكثر استعمالاً و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين

ب-الإستقبال من الأعلى :

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرّأس"

ج-الإستقبال الجانبي :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، و هذا عندما يكون اتّجاه الكرة على جانب الجسم

د-الإستقبال مع الإنبطاح :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض

¹حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1 ، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص45

²علي مصطفى طه : مرجع سابق ص61

³علي مصطفى طه : مرجع سابق ، ص71

4-3- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة ، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق ، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع و تمرکز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع ، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب¹

4-3-1- أنواع التمرير:

لقد تنوع و تعدد التمرير في الكرة الطائرة ، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة ، و نقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى و تمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة ، و عموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:

- التمرير العالي :

و يشتمل على :

أ- التمرير إلى الأمام : (التمريرة الصدرية)

التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالا في اللعب للمسافات القصيرة و الطويلة ، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التقدم و الإندماج و ذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التكور ، و عند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا على مستوى الرأس ، تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها إلى الإتجاه المرغوب فيه .

ب- التمرير إلى الأمام بعد الدوران :

و فيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعد له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان .

ج- التمرير إلى الأمام من وضع الطعن :

فيه تمتد الرجل الخلفية الى اقصى مداها بينما تكون الصاق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزاوية قائمة ، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي²

د- التمرير للجانبين :

يقف اللاعب مواجهًا للشبكة و ظهره للشبكة ، و يرفع الكرة بعد ثني اليد في الإتجاه المعاكس لإتجاه الكرة ، و هي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثف .

¹) SILLANY-ROBERT : Le ROBERT DE SPORT. DICTIONNAIRE, 1990, P 416.

² الموسوعة الرياضية: كرة السلة-كرة الطائرة، دار الشمال للنشر و الطباعة، الطبعة 1، بدون بلد، 1996، ص28-ص39-ص40

هـ التمرير مع الدّرجة :

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية و سريعة نتيجة ضربة هجومية و المقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى ، و يمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة¹

و-التمرير مع الوثب :

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير ، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر²

- التمرير من الأسفل :

يمكن أن نطلق على مهارة التّمرير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف ، و ذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة ، و كذلك في الإّتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها آمن الطّرق في جميع حالات و مواقف اللعب و يجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل

أ-التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنبا إلى جنب ، و يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخّرة اليدين قرب الرّسغ .

- يتلاصق الكفين جنبا إلى جنب و يتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكّفين .

- يتلاصق الكّفين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى ، فتلامس سطح الإبهامين و السّبّابتين

ب- التمرير باليد الواحدة :

تستعمل عادة للتخلّص من موقف حرج ، خاصة في الضروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا

ج التمرير مع الانبطاح :

يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمرّرها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السّقوط على الأرض ، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلا

4-4- السّحق :

- يعتبر السّحق روح كرة الطائرة و رونقها ، و الغرض من السّحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعدادتها

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص72-73.

² الموسوعة الرياضية: مرجع سابق ، ص40.

- السحق و هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركاته منسجمة

- إن الضربات السّاحقة هي أحد الوسائل الرئيسيّة الهامة في إحراز التّقاط و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثّر فيها عاملين هما : القوة و التّوجيه

- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة ، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية

4-4-1- أنواع السّحق: هناك أنواع عدّة

أ- السّحق الأمامي :

هو أسهل أنواع السّحق و أهمّهم ، لذلك تجد المدريين يعطونه اهتماما كبيرا خاصّة عند المبتدئين ، و يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضّارب

ب- السّحق الجانبي : يؤدّي هذا النوع من السّحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة و الكرة و يكون الإقتراب يأخذ الخطوة و الوثبة بالموازاة مع الشبكة و يتم الارتقاء في الضّرب الأمامي و يطلق عليه بعض المدريين "الضّرب الخطائي" أو "الضّرب بدوران الدّراع"

ج السّحق الخلفي :

يؤدّي عندما يكون الظّهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها ، و يعتبر من أصعب أنواع السّحق من حيث الأداء¹

4-5- الصدّ:

يعتبر الصدّ النّواة الأساسيّة لمجموع التّصرّفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الدّراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها ، و قد يقوم بعملية الصدّ لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية²

- أو هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

4-5-1- أنواع الصدّ:

أ- الصدّ الهجومي : عند أداء الصدّ الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصدّ متوازنة قريبة من

الشبكة ، و فيها اثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدين أثناء الصدّ لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

¹ عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكنيك و التكنيك الفردي ، كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد ، 1987، ص93

² حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص94

ب-الصدّ الدفاعي : و فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصدّ في نفس ملعب الفريق المدافع ، بعد أن

تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلّها في الإعداد لضربات ساحقة .

4-5-2- أشكال الصدّ: ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي ¹:

1-الصدّ بلاعب واحد 2-الصدّ بلاعبين 3-الصدّ بثلاثة لاعبين

4-6- الإعداد:

و نعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم ، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل . و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التميرير من أعلى فوق الرأس Over Head Pass Forword أو من الأعلى للخلف Tobackword . و لكن هذا لا يمنع أنّه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدام من الأسفل (بالساعدين) Forearm pass و ذلك كله بهدف إعداد الكرة²

4-6-1- أنواع الإعداد:

أ- الإعداد الأمامي :

هو أكثر الإعداد استعمالا لسهولة أدائه ، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى ، و يؤدّى من وقفة الإستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين و الرجلين ، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة

ب-الإعداد الخلفي من فوق الرأس :

يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلّب درجة عالية من الإحساس بالحركة ، حيث أنّ اللاعب لا يرى الهدف المراد التّوجيه إليه لحظة أداء الإعداد و هو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء .

ج الإعداد الجانبي :

يستخدم عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ، و لا يوجد مكان ووقت كافي للدوران يستعمل عند الرّمية الخداع حيث يقف اللاعب وقفة الإستعداد جانبا لآتجاه الإعداد .

د-الإعداد بالوثب :

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية ، و يعتمد على استعمال الذراعين و الأصابع ، و يستخدم فيه الوثب بالرجلين ، و على اللاعب ملاقاة الكرة في الوقت المناسب³

¹ علي مصطفى طه: مرجع سابق، ص137

² زكي محمد محمد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، 2004م، ص3.

³ الموسوعة الرياضية: مرجع سابق، ص46.

5- مميزات لاعب كرة الطائرة:

1-5 - خصائص ومميزات المراهق في المرحلة الثانوية:

1-5-1 - النمو الجسمي:

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع، لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه

المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية .

مظاهره : تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة إلا أن الزيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الطول والوزن عند الجنسين ، وتزداد الحواس دقة وإرهافاً وتحسن الحالة الصحية للمراهق .

- الفروق بين الجنسين: يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور ، وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة ، بينما تستمر الزيادة عند الذكور حتى السن 17 - 19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور عنه عند الإناث ويتفوق الذكور عن الإناث في القوة الجسمية .¹

1-5-2 - النمو الفيزيولوجي:

يلعب التوازن الغددي دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية والحركية والجسمية والانفعالية للفرد والتي

تعمل على الاكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب .

مظاهره : تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلاً كما تزداد الشهية والإقبال على الكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطاً نسبياً في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك O_2 عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد .²

1-5-3 - النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر القائم

على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل .

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي ، وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعورياً لإشباع حاجاته .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 336

² - أحمد بسيوطي ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000 . ص 183

فتتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الميول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.¹

فترة النمو العقلي السريع حيث يصبح فيها الفرد قادرا على تفسير والتوافق مع بيئته وذاته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفظ والتذكر فتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحة.²

الميول العقلي للمراهق يبدو باهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصفي مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية حيث يهتم المراهق لما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية.³

5-1-4 - النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد وتمتيز هذه المرحلة بالحياة والملل بسبب التغيرات المسامية

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.⁴

5-1-5 - النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وأسرته والرغبة في الاستقلال وبين حاجته لمساعدتهم في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا ، تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب وينفر في نفس الوقت ، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيده الذات.

يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات وعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.⁵

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم بردود أفعال الآخرين تجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.⁶

¹ - رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 56 - 57

² - علي فالخ الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 297

³ - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 341

⁴ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار المفارق ، القاهرة ، 1992 ، ص 145

⁵ - رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 55

⁶ - فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ط 1 ، المكتب الجامعي الجديد الأزراطية، مصر ، 2001 ، ص 427

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للاحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبعد عن المثل العليا.¹

النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم البيئة المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبيا وإيجابيا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشئ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة.²

5-2- المراهقون والمدرسة الثانوية:

تعتبر المدرسة الثانوية التربوية الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين حيث أنها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات المناسبة حول الاختبارات المهنية، وتعزيز فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية والتفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء إذ أنها توسع الآفاق الذهنية والاجتماعية من خلال دمجها للمراهقين في مجموعات الأقران وغيرها من مجموعات الأفراد الراشدين .

وفي المدرسة الثانوية وبسبب تطور قدرة المراهقين على التفكير بطريقة مجردة يمكن أن تتضمن دراسة العلوم المختلفة ، بالإضافة إلى ملاحظة التحولات التي يمكن رؤيتها فيها كما أن هناك العديد من التحولات التي تحدث في الموضوعات الدراسية الأخرى ، حيث لا تعود الحاجة ماسة إلى التركيز على قواعد اللغة أو التهجئة وآليات القراءة والكتابة ، بدلا من ذلك تتطور قدرة الفرد على التفكير الافتراضي ، وتزداد قدرة المراهقين على التخيل و الإبداع في العمال الكتابية ، وفوق ذلك فإن التلاميذ يصبحون اقل تقييدا بالتفكير المادي البسيط.³

5-3 - أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

«تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من اجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية والنفسية...»

«و تسود هذه المرحلة ألعاب الزمر و الألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال و اعتزازهم بذاتهم، و تبرز القوة و الشجاعة و الاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة و الرحلات مع أفراد

¹ - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجيا المراهقة ، ط2، مؤسسة الشباب الجامعية ، الاسكندرية، 2004، ص 56

² - علي فالخ الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 305

³ - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري طفولة ومراهقة ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، 2007، ص 437-439

جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور و المسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة و المربين ... فتكون شخصية كاملة و ناضجة»¹.

¹ - نبيل عبد الهادي، "سيكولوجية اللعب و أثرها في تعليم الأطفال"، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن ، 1986 ، ص 154 - 155.

- خلاصة:

إنّ الانتشار المستمر للعبة كرة الطائرة و الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة ، و ليس أيضا من خلال المنافسات البراقة ، و ليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها و تطوّرها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع بها من خصائص خاصة ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى .

و من خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في كرة الطائرة ، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

الفصل الثالث

المناقشة الرياضية

- تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط ويرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضة مجرد اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي و ينبغي لنا ألا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب و لكن أيضا على أنها نوع هام من أنواع الاختبار فحسب ، ولكن أيضا العمل التربوي ، إذ أنها تسهم بنصيب وافر في التأثير على التنمية وتطوير مهارات و قدرات الفرد و تشكيل سماته الخلقية و الإدارية إذ أنها نشاط فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز ، و تسجيل أحسن مستوى ممكن و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق و سمعة النادي أو الوطن مثلا إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى لمستويات الرياضية).

1- تعريفات خاصة بالمنافسة:

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية و التي تعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنفعة وحسب كتاب "روبار الرياضية" إلى يعرف المنافسة هي شكل مزاحمة تهدف للبحث عن التصريف مقابلة رياضية ويكمل هذا التعريف بقوله "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعداد معروفة وثابتة بالمقارنة مع الثقة القصوى"¹

أما منافسة حسب "ر.د" هي الصراع بين الأشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما². أما علم النفس فلقد اهتم بدور المنافسة و أعطى لها التعريف التالي: "تفهم المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي بهدف نصر أشخاص أو جماعات لكن كلمة المزاحمة هي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين الأشخاص من أجل أحسن لحظة و لأحسن مستوى"³

وبهذا التعريف المنافسة على أنها عبارة عن صراع قائم بين فردين أو بين جماعات (فريقين) من أجل الحصول على الجائزة أو من أجل تحقيق الهدف المسطر.

2- أهمية المنافسة الرياضية:

كثر الحديث عن أهمية المنافسة الرياضية، ومن بينهم "مارتينز" 1993، الذي يرى أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك و كذلك بدون منافسة ينعدم الإنتاج م الابتكار و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الاهداف. وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تطوير و تجديد الاستعدادات، ومن هنا فعلى المدربين بين اللاعبين أن يكون من المناسب جمع كل مجهودات من اجل تحسين النتائج الايجابية منها أكثر من السلبية عند الرياضيين

كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال "أولاندسلي" بأن الناس عموما يشتركون في الرياضة و يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر لتنافس كثيرا ما يعمد الناس

¹ فلان عبد القادر عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضة جامعة الجزائر، ص50.

² Alderman. R.B manuel de la phycologie edu sport p 195

³ Wihiegn AT psychologie sportive édition vigot. 1975 p 30

إلى إخفائها وإبرازها بوضوح في الحياة العامة لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح كالالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية و اللعب النظيف و التنافس الشريف.

هذا ما دعا "فاندرزواخ" الى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل بناء خصائصها الأولية و يبدو أن الاجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتسم باللاوعي في غالبية الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة لكن غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل¹.

3- الهدف من المنافسة:

الهدف من المنافسة هو الحصول على اداء جيد وتحديد الفائز، كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول استيعاب والتحكم الرياضي.

- إن لكل عامل تدريبي تكون المنافسة ضرطا ضروريا و اساسيا.

- كل رياضي يمكنه المشاركة بتفوق في المنافسة إذ كان يعرف غاية المنافسة و هدفها.

- إن طابع السمات هو الأول الذي له تأثير التكوين على الشخصية²

4- أغراض المنافسة:

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفردية أو الجماعية التكنيكية و التكتيك و خطط اللعب... الخ.

من اللعب بارتياح اذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعا في منافسة ذات معنى بالنسبة له .

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، الصفاة، 1996، ص204.

² أمجد أحمد: التحضير النفسي عند المراهق قبل المنافسة في اختصاص ألعاب القوى، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، جوان2000، ص42.

و لما كانت معرفة العدف أو الغرض و تفهمه واستيعابه أولى خطوات العمل على تنفيذها و تحقيقها لذا كان الواجب علينا أن نتعرف على كافة الأغراض و الأهداف الايجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها، و من أهم هذه الأغراض:¹

- تطوير طرق التدريب و الارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي.
- اكتساب و نمو الصحة المتكاملة و توازن الشخصية و تكاملها.
- النمو الاجتماعي .
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة .
- تدريب الصفات الخلقية الايجابية.

5- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار رانين مارتن 1994Martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي عليها النظر إليها على أنها عملية procès تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي" "évaluation social"². كما يؤكد كامل راتب 1997 ان مارتن قد حاول اقتراح نموذج خاص في سنة 1985 والذي يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل المثير و حدوث الاستجابة (المثير، المعرفة، الاستجابة).

¹ حسن سيد عوض: البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص11.

² محمد حسن علاوي علم النفس التدريب الرياضي و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002، ص29.

5-1- الموقف التنافسي الموضوعي :

يعني "مارتن" بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة و تتضمن نوع الوجبات المطلوبة، مستوى التنافس، القواعد والشروط الخاصة بالأداء. و يطلق عل هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب تحقيقه¹.

وبذلك يتضح أن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فكما أشار مارتن سابقا فان الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بهذه المقارنة.

5-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه و دافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له و مدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين و غير ذلك من العوامل الشخصية و الفروقات الفردية الأخرى .

"1995 إلى أن سمة فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في المنافسة إما على أساس الخبرة، في حين قد يشترك آخر في منافسة ما على أساس الفوز بالمركز الأول.² قد أشارت ديانا جل القلق التنافسي يمكن اعتبارها من بين cill التنافسية و أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية من الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية³ .

¹ هيصاما عمى، غربي علي، تأثير المنافسة في إثارة حالة القلق في مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، صنف الأشبال مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية الرياضية جامعة الجزائر ص29.

² محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره ص30.

³ هيصاما عمى، غربي علي. مذكرة ليسانس مرجع سبق ذكره ص24.

5-3- الاستجابة:

تحدد الاستجابة حسب "مارتين" نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة و يمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

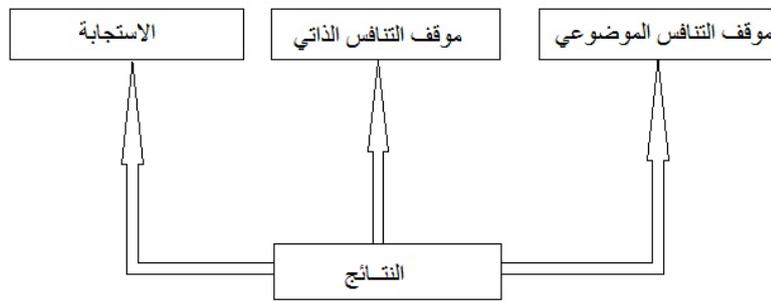
- الاستجابة السلوكية مثل: الأداء الجيد.
- الاستجابة الفيزيولوجية
- الاستجابة النفسية مثل سيادة حالة القلق.¹

5-4- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج و التي تتضمن النتيجة الظاهرية في الرياضة التنافسية و هي الرياضة التنافسية و هي الفوز أو الهزيمة، و يرتبط الفوز و الهزيمة بمشاعر النجاح فالنجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.²

فقد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه

ومشاعر النجاح أو الفشل و غيرها من نتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة Feedback نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي التغيير في بعض العوامل الموضوعية



الشكل (ج): يمثل عملية المنافسة للرياضة عند مارتينز "1987" Martens م.³

¹ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، 1997، ص163.

² هيصاما عمى، غربي علي. مذكرة ليسانس مرجع سبق ذكره ص24.

³ . محمد حسن علاوي مرجع سبق ذكره ، ص30

6- أنواع المنافسة: للمنافسة نموذجين هما:

6-1- المنافسة غير المباشرة: يرى "Gould" و"Winberg" 1997 حسب ما أدلته "مارتينز" 1993 ان الفرد

يتنافس من أجل هدف موضوعي وهو تجاوز مستواه المنحناوي و هذا في إطار مستواه من الاستعدادات و يشمل هذا التعريف النشاطات التنافسية غير المباشرة خاصة الرياضات ذات الممارسات الفردية التي يعمل على إظهار العنصر التنافس في النشاطات فمنذ سنين و ممارسة المحترف و هو يبحث على تحقيق الأحسن في مجاله.¹

6-2- المنافسة المباشرة:

حسب "مارتينز" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم و بتوجيه واضح جدا و خاص فكل فرد يأمل في الحصول على النجاح مثال:التنس،المصارعة،الرياضات الجماعية ،كرة اليد ، الطائرة...الخ.ويذكر "مالباس" أننا نولي الكثير من الأهمية على المنافسة المباشرة يعني هذا أننا نزعم الإدارة في تنظيم المنافسة عوض عن تقديم دافعية تحسين و تحقيق و التطوير ليس فقط كوسيلة معوضة للحصول على الفوز يتمثل إذن في تحسين كقيمة وسطية للرياضية التنافسية ،يمكننا إذن أن نجد تفسيراً سيكولوجياً لهذه الأولوية للفوز في نظريات "الفرد أدلي" 1930 حول تعويض النقص في النتائج في اللياقة البدنية و في مجوداته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخيلي.²

كما يمكن تقسيم المنافسة إلى أربعة أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها :

- المنافسة التحضيرية :وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكون تكتيكية لنشاط المنافسة وتحضير الرياضي للمنافسة.
- منافسات المراقبة: تسمح بمراقبة قدرات الرياضي للتركيز على حالته التحضيرية ،ودورها يكمن أن يأخذ المنافسات الرسمية ،و كذلك المنافسات المنظمة.

¹ P.S winberg, Op cite,1997 ,p126

² P.S wiber ,D Gould ,psychologie du sport et de l'activité physique, édition vigot,paris,1997,p125

6-3- المنافسات الاقتصادية:

تستغل خاصة في الرياضات الفردية تسمح بتصنيف المشاركين و تكوين الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية تبعا لقوانين معروفة.

6-4- المنافسات الرئيسية: وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أي نيل مرتبة مشرفة، ان المنافسة تشكل عنصرا لا

بدليل له في تربية الرياضي ، التحضير الفوري للمواجهة التي تدخل المنافسة نفسها و تساهم بشدة في تبيين التوفيق الوظيفي للجسد، و تربية المقاومة الفكرية للرياضي ، و تزويد في نشاط ردود أفعاله التكوينية و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيرهم و اعتبروا المنافسات كوحدة في أشكال جد هامة لتدريبهم و مباشرة العمل للممارسة التنافسية و يجب احترام الكثير من المبادئ في مرحلة المنافسة¹.

7- نظريات المنافسة:

للمنافسة عدة نظريات نذكر منها :

7-1- المنافسة كشرط ايجابي: حسب "ر.د.الدرمان" هو حافز سمح للشخص بالتطور و حسب "ركس دودسون" النخبة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك يتطور.²

7-2- المنافسة كوسيلة للمقارنة: حالة الشخص في المنافسة يمكنها أن تكون متعلقة مباشرة بما يحيط، إذن سلوكيات و معاملات الفرد يمكن لأن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربيه، منافسيه، متفرجيه... الخ

7-3- المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها:

"ر.د.الدرمان" يعيد قول النفساني فينتقي "أن التصرفات في المنافسات هي نتيجة للراغبين في منافسة للأشخاص، الرغبة في تحسين قدراتهم و الرغبة في تقييمها و بهذا نصل قولنا أن كلما كانت الرغبة في تحسين القدرات الكبيرة كلما كانت

¹ -Palmaov, l'entrainement sportif :théorie et méthodologie ,revues ,paris,1982,P55.

² -Alderman .R.B .Op .cite . P102, 103

الرغبة في تقييمها أكبر و كلما كان الشخص في احتياج التقدير و التقييم لقدراته بالمنافسة.¹

8- السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة:

ان هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زيادة مكان محدد، أو الأداء، الاحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي و ثم يساعد ذلك على سيطرته للحالة الانفعالية قبل المنافسة و أمثلة على مؤشرات التي يمكن الاستفادة منها كما يلي:

8-1- الزمن: يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الواجبات خلال اليوم (24/سا) التي تسبق المنافسة من حيث

الموعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية، وقت و زمن الاحماء² ... الخ.

8-2- النوم: بإمكان اللاعب أن يقضي فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة، بحيث يستيقظ بنفس الوقت الذي

يعتاد عليه قبل المنافسة.

8-3- انتقال لمكان المنافسة: يمكن للاعب ان يسلك مسلك يعمل كمؤثر جيد للتكيف و التنمية للمنافسة و هو أن

يصل الى مكان المنافسة بفترة زمنية ثابتة تسبق المباراة .

8-4- الطعام: يتناول اللاعب وجبة الطعام الاخيرة، التي تسبق المنافسة في موعد ثابت قبل المنافسة .

8-5- الاتصال مع الاخرين: ينصح اللاعب المحب للكلام أن يكون في توقيت المباراة صامتا، مع الاخذ بعين الاعتبار

اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف عن الكلام واما يجب الاستفادة منها لتركيز الانتباه.³

9- تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

تعتبر عملية اكتساب الفرد الرياضي التعود على ظروف المعاملة والمواقف المنافسات التي يشترك فيها من أهم العوامل التي

تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان و تساهم في قدراته على حسن توقع و مجابهة الاحتمالات المختلفة، النقاط التي

¹ عباس الظاهر، شريف مجد سليم: أثر صيام شهر رمضان على القدرات البدنية للاعب كرة القدم، مذكرة ليسانس، 1999.

² أ سامية كامل راتب : مرجع سبق ذكره، ص208.

³ هيصاما عمى، غربي علي، مرجع سبق ذكره.

ترتبط بعملية التنظيم التعود على مواقف المنافسة كمايلي:

- معرفة خصائص المنافسين الذين يتميزون من النواحي القوة و الضعف و محاولة المدرب التدرب مع بعض المتنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكان تطبيق بعض النواحي المهارة الخططية المعنية.
- التدرب على نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث (الليل و النهار) الزمن طول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة على الاشتراك في المنافسات التجريبية مشابهة لهذه الظروف .
- استخدام مختلف الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة باللعب بكرات ماثلة للكرات التي تستخدم في المنافسة و كذلك ارتداء ملابس التي يرتديها الفرد في المنافسة .
- التعود على الماكن التي ستجري فيها المنافسة أو في اماكن ماثلة لها ¹
- التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل ان تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار .
- ممارسة التدريب و المنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسات مثل عناية باحتساب الأخطاء القانونية في كرة اليد، الطائرة، كرة القدم... الخ²

10- أهم خصائص المنافسة الرياضية:

- أنما ما هي الا نشاط يحاول فيه الرياضي ابراز الفوز و تسجيل أحسن مستوى ممكن ولا تياس ذلك من الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا للدوافع الاجتماعية (كوقع شأن فريق أو سمعة النادي أو الوطن).
- تتطلب المنافسة ضرورة استخدام القوة القسوى، و قدراته النفسية و البدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر على شخصية الرياضي من الناحية التي تساهم في تطوير و تنمية خصائص و سماته النفسية(الخلقية و الادارية).³

¹ عمى عبد السلام، الصحة النفسية و العلاج، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1987، ص111-112-113.

² محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب الرياضي، دار المعارف، 1999، ص205

³ قلال عبد القادر، مساوي الفوضيل: عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس 2003، جامعة الجزائر، ص54.

ترتبط المنافسة الرياضية بالكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها و شدتها و لهذه الناحية الانفعالية فائدتها و ذلك لأن المجهود القومي الذي يبذله الرياضي، و التحفيزات الفيزيولوجية المصاحبة له تؤدي الى تقوية نشاط الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي، كما تعتبر المنافسة مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة و المتغيرة بكونها ترتبط بتعدد مواقف الفوز و الهزيمة .

- تهتم المنافسة الرياضية في الارتقاء في مستوى جميع الوظائف العقلية و النفسية مثل الادراك و الانتباه و عمليات التفكير و التصور، وتستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن من المنافسة الرياضية .

- تظهر المنافسة الرياضية الفردية أو الجماعية أثرا واضحا للفوز و الهزيمة و للنجاح و الفشل عكس كل لأنشطة الأخرى التي يقوم الانسان خاصة من ناحية السلوك .

- كما يخص الفوز و النجاح في المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء و التشجيع و العطف و الحماس و المشاركة الوجدانية.

- تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما في حضور جمهور مميز من المشاهدين عكس فروع الحياة اليومية، اذ يعتبر تأثير المشاهدين على الرياضي تارة مساعدة لرفع المستوى و تارة أخرى يكون سببا في انخطائه لذلك فان عامل الجمهور يولى بعناية كاملة من قبل اللاعبين و المدربين في تحضيراتهم حتى لا يكون عبئا ثقيلًا الى جانب الأعباء الأخرى.

- تجري المنافسة الرياضية طبقا لقوانين و لوائح ثابتة معروفة و محددة لأنواع النشاط و سلوك الفرد و بذلك على الرياضيين احترامها و العمل بمقتضاياتها، كما تضمن المقارنة بين مستويات الرياضة.¹

- يرى البعض أن التنافس بطبعه ما هو الا صراع يستهدف الفوز و التفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المنافس في المنافسة خصوما له، الا أن الطابع التنافسي الذي يتميز به الرياضي اذا ما أحسن استغلاله واذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور عند الفوز... الخ.

فانه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد الى ممارسة النشاط الرياضي و التي تحضن الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.²

¹ قلال عبد القادر، مساوي الفوضيل: مرجع سبق ذكره، ص55.

² محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص36.

11- مستوى المنافسة :

تخلق حالة الفرد طبقا لمستوى المنافسة اذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالة عندما يدرك أن منافسيه أضعف منه بكثير.

و من ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفة المستوى الحقيقي للمنافس، أو عند عدم معرفته المتنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول).

وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على الفرد الرياضي.¹

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر 1979، ص 199.

- خلاصة:

تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه و قدراته النفسية و البدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن و تعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسات الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً و تساهم في تطوير و تنمية الكثير من خصائصه و سماته النفسية وبخاصة السمات الخلقية و الإرادية .

كما تسهم المنافسات الرياضية في إرتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية و النفسية مثل الإدراك و الإنتباه و عمليات التفكير و التصور إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى حد ممكن.¹

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسة، ط6، دار المعارف، 1987، ص31.

المسابقة الثانية

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، فإننا نتحول الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على لاعبي كرة الطائرة ، الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم القيام بمناقشتها وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها ، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية المرافقة لها ، وكذلك تمثيلها في دوائر النسب المئوية وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث ، حيث يتم فيه معالجة المشكل المطروح و إتباع المنهجية الصحيحة لتحقيق النتائج و هذا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للخروج بالاستنتاجات و الخلاصة و التوصيات

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي توجد عدة طرق لحل أي مشكلة و ذلك باختيار المنهج المناسب لتلك المشكلة و الملائم لها و طبيعتها و لهذا تختلف المناهج من بحث لآخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، و يعرفه عمار بوحوش و مُجَدّ دنيات على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة¹.

و من اجل حل المشكلة المطروحة في بحثنا استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

2- مجتمع البحث و عينته:

1-2 مجتمع البحث:

من الناحية الإصلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منه العينة، و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى" و يطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديد على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي ، و لذا فقد اعتمدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بلاعي كرة الطائرة للفرق المدرسية الطور الثانوي لولاية تيارت.

2-2 عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، و تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، و وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون أشخاص. (مُجَدّ نصر الدين رضوان، 2003)

و تتمثل عينة البحث في دراستنا في 24 تلميذ تم اختيارهم بصفة قصدية من ثانويتي:

- حاج احمد حطاب دائرة مدغوسة

- عقبة ابن نافع دائرة فرندة

لعدة ضوابط متعددة منها:

- توفر الاجهزة و الادوات الاضافة للأدوات التي وفرها الباحثان.

- سهولة اجراء الاختبار اضافة الى التعاون الاستاذ معنا و افادتنا بتوجيهاته.

- اغلب افراد العينة لا تنشط في نوادي رياضية.

- قرب المؤسسات من مقر سكن الباحثان

¹ عمار بوحوش مُجَدّ محمود دينات: مناهج البحث العلمي و طرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1995 ص 89.

3- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 24 تلميذا تم اختيارهم بصفة قصدية بحيث افراد العينة لا تمارس اي نوع من انواع الرياضة بصفة نظامية خارج المؤسسة.

- المجال المكاني: بعد ما قمنا باختيار مقياس وانشاء استبيان يتلائم مع فرضيات البحث وهذا بعد التشاور مع مجموعة من أساتذة المعهد قمنا بتوزيعهما على 24 لاعب يزاولون دراستهم في كل من ثانوية:

- حاج أحمد حطاب دائرة مدغوسة

- عقبة ابن نافع دائرة فرندة

- المجال الزمني: تم اجراء البحث في الموسم الدراسي 2016-2017 بحيث

قمنا باختيار عنوان الموضوع في شهر نوفمبر 2016 وذلك بالتشاور مع الاستاذ المشرف ،وبعد موافقة لجنة المتكفلة بتحديد مدى صلاحية الموضوع المراد دراسته شرعنا بعدها في العمل على الجانب النظري.

ثم قمنا بتوزيع المقياس على العينة في شهر فيفري 2017 على مرحلتين:

أولاً: قبل المنافسة بيوم واحد 2017/02/20

ثانياً: اثناء المنافسة 2017/02/21

4- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية و ذلك بغية الوقوف على الصعوبات و العراقيل التي ستواجهنا أثناء القيام بالدراسة الأساسية ، و عليه قمنا في الأسبوع الأول بتاريخ 2017/02/01 بتوزيع الاستبيان على عينة قوامها 10 لاعب من اللاعبين الذي ستجري عليهم الدراسة الأساسية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ثم بعد مرور أسبوع كامل تم إعادة توزيع الاختبار وذلك بتاريخ 2017/02/08 قصد حساب المعاملات العلمية للاستبيان و المثلة في الثبات و الصدق و الموضوعية ، و عليه قمنا أثناء هذه الدراسة الاستطلاعية على جملة من الملاحظات و الصعوبات التالية:

- معرفة مدى وضوح الأسئلة و فهمها من العينة.

- تحديد الوقت الأنسب و الكافي للإجابة عن الأسئلة من طرف العينة.

- معرفة الصعوبات و النتائج و المشاكل التي قد تواجه المفحوص من فهم الأسئلة.

5- أدوات البحث:

5-1- مقياس قلق المنافسة الرياضية:

قام بتصميمه ارنر مارتنز تحت عنوان sport competition anxiety test و تتكون القائمة من 15 عبارة اللاعب و يقوم اللاعب بالإجابة على كل عبارات القائمة ، على مقياس ثلاثي التدرج (نادرا ، أحيانا، غالبا) وذلك في ضوء تعليمات القائمة.

- تعليمات المقياس:

فيما يلي قائمة تحتوي على بعض العبارات التي يمكن ان تصف بها شعورك قبل الاشتراك في المنافسة واثنائها:

- الإجابة عن كل عبارة بكل صدق و أمانة

- الإجابة تكون بوضع علامة X في الخانة نادرا غالبا أحيانا.

- مفتاح التصحيح:¹

- درجة واحدة عند الإجابة : نادرا

- درجتان عند الإجابة : أحيانا

- ثلاث درجات عند الإجابة : غالبا

كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها 6،11 فتحسب لها الدرجة طبقا لمايلي

- ثلاث درجات عند الإجابة : نادرا

- درجتان عند الإجابة : أحيانا

- درجة واحدة عند الإجابة : غالبا

وبذلك يتراوح مدى الدرجات ما بين 10 إلى 30 درجة و كلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من الدرجة 30 كلما

اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالية.

¹ محمد حسن علاوي محمد نصر الدين القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ط2 دار الفكر العربي ، القاهرة ص91

5-2- استبيان الضغوط النفسية:

استخدمنا في بحثنا هذا استبيان الضغوط النفسية الموجه للاعبين كرة الطائرة في الفرق الرياضية المدرسية الطور الثانوي وهذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول الى الاجابات عن اسئلتنا التي طرحناها في بداية بحثنا هذا، حيث تتكون القائمة من 10 عبارة ، حيث يختار المفحوص الاجابة ضمن سلم ثلاثي التدرج (نادرا ، أحيانا، غالبا).

- مفتاح التصحيح:

- درجة واحدة عند الإجابة : نادرا

- درجتان عند الإجابة : أحيانا

- ثلاث درجات عند الإجابة : غالبا

6 - الاسس العلمية للاختبارات:

6-1- ثبات الاختبارات: يقول مُجد صبحي حسانين بأن الاختبار يعتبر ثباتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار و إذا ما تكرر تطبيق على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط¹

و يقول مُجد صبحي ابو صالح و عدنان مُجد أن ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف²

و منه نستخلص انه إذا قام الباحث بتطبيق اختبار ما على عينة ما ثم أعاد نفس الاختبار بعد أسبوع و على نفس العينة و تحت نفس الظروف و يجب تحقيق نفس النتائج للاختبارين الأول والثاني و بهذا يكون الاختبار ثابت.

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول و درجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار و كلما اقترب هذا المعامل من الواحد صحيح

ومن بين الطرق المستعملة لحساب معامل الثبات، طريقة "بيرسون" لحساب معامل الارتباط "ر"³ و للتأكد من مدى صحة و استقرار نتائج دراستنا ، قمنا بتطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة من اللاعبين، بفارق زمني لمدة أسبوع و يطلق على هذه العملية إحصائيا بأسلوب تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار.

¹ مُجد صبحي حسانين القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية ط2 دار الفكر 1995ص193

² مُجد صبحي صالح و عدنان مُجد مقدمة في الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1998ص196

³ مُجد حسن علاوي مُجد نصر الدين القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ط2 دار الفكر العربي، القاهرة ص86

$$r = \frac{N \times \text{مج}(\text{س} \times \text{ص}) - (\text{مج} \text{س} \times \text{مج} \text{ص})}{\sqrt{[N \times \text{مج} \text{س}^2 - (\text{مج} \text{س})^2][N \times \text{مج} \text{ص}^2 - (\text{مج} \text{ص})^2]}}$$

درجة الحرية = عدد العينة (ن) - 1

ن: عدد أفراد العينة ، ص: قيم الاختبار الثاني ، س: قيم الاختبار الاول ، مج س²: مجموع مربع الاختبار 1

مج ص²: مجموع مربع الاختبار 2 ، (مج س)²: مربع مجموع الاختبار 1 ، (مج ص)²: مربع مجموع الاختبار 2

6-1-1 ثبات اختبار قلق المنافسة:

بعد ما قمنا بتطبيق الاختبار قلق المنافسة مرتين على نفس العينة من اللاعبين، وتفرغ النتائج تحصلنا على الجدول التالي

الاختبار	حجم العينة	معامل ثبات الاختبار "ر"	القيمة الجدولية ل "ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الاحصائية
المرحلة الاولى	10	0.89	0.73	09	0.01	دالة إحصائية
المرحلة الثانية						

الجدول (أ): يبين ثبات اختبار قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة الطائرة

بما أن معامل الارتباط بيرسون وجد 0.89 وهذا عند درجة الحرية 09 ومستوى دلالة 0.01 حيث "ر" المحسوبة أكبر من "ر" الجدولية ففرق دال إحصائياً، والنتيجة "ر" المحسوبة تنتمي من 0.7 الى 1 فإن العلاقة قوية بين التطبيق الاول و الثاني ومنه الاختبار يتميز بدرجة عالية الثبات.

6-1-2 ثبات اختبار ضغوط النفسية:

بعد ما قمنا بتطبيق الاختبار قلق المنافسة مرتين على نفس العينة من اللاعبين، وتفرغ النتائج تحصلنا على الجدول التالي

الاختبار	حجم العينة	معامل ثبات الاختبار "ر"	القيمة الجدولية ل "ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الاحصائية
المرحلة الاولى	10	0.98	0.73	09	0.01	دالة إحصائية
المرحلة الثانية						

الجدول (ب): يبين ثبات اختبار ضغوط النفسية عند لاعبي كرة الطائرة

بما أن معامل الارتباط بيرسون وجد 0.98 وهذا عند درجة الحرية 09 ومستوى دلالة 0.01 حيث "ر" المحسوبة أكبر من "ر" الجدولية ففرق دال إحصائياً، والنتيجة "ر" المحسوبة تنتمي من 0.7 الى 1 فإن العلاقة قوية بين التطبيق الاول و الثاني ومنه الاختبار يتميز بدرجة عالية الثبات.

6-2- صدق الاختبارات:

صدق الاختبار أو القياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من اجله الاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها¹.

أي مدى الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي للثبات، $\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

6-2-1 صدق اختبار قلق المنافسة:

عند تطبيق المعدلة " صدق الاختبار " $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ ، تحصلنا على قيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار والتي تساوي 0.94 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط ومنه نستنتج ان الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق

6-2-2 صدق اختبار الضغوط النفسية:

عند تطبيق المعدلة " صدق الاختبار " $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ ، تحصلنا على قيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار والتي تساوي 0.98 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط ومنه نستنتج ان الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق

6-3- موضوعية الاختبارات:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز او التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام.² كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به³. حيث ركز الباحثان على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، فمقياسان قلق المنافسة الرياضية والضغوط النفسية يعتمدان في قياس على الدرجات، و بما أن الاختباران يتميزان بصدق و ثبات عالين، فبالتالي فهما يتميزان بموضوعية عالية .

¹ محمد صبحي حسنين : القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية ط2 دار الفكر 1995ص193

² عبد الرحمان محمد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية ،2003، ص332.

³ إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000 ،ص179.

7- الوسائل الاحصائية المستخدمة:

- النسبة المئوية: نقوم بمعالجة المعطيات بعرضها ثم تحليلها ووضعها على شكل نسب مئوية ثم مناقشتها مناقشة تشمل كل المعطيات ثم نضع استنتاجا فيه الرأي الذي كانت إجابة اللاعبين بالأغلبية عليه كما عمدنا إلى وضع دوائر النسب المئوية للتوضيح الجيد للمعطيات والنتائج المحصل عليها .

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} = \left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

التكرارات x 100%

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{عدد أفراد العينة}} =$$

حيث :

ع = تمثل عدد أفراد العينة .

ت = تمثل عدد التكرارات (الإجابات)

س = تمثل النسبة المئوية .

- اختبار كا²: من اجل التحليل الإحصائي للمعطيات و نتائج و الاستبيان استعملنا الطريقة الإحصائية المتمثلة في اختبار كا² و الذي يعتبر من أهم المقاييس الإحصائية و الذي يسمح لنا بمعرفة مدى الفوق في إجابات اللاعبين على أسئلة المقياس حيث تعطى إحصائية هذا الاختبار بالعلاقة التالية¹:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (التكرارات المشاهدة-التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

حيث في حالة صف واحد:

مجموع الحالات

- التكرار المتوقع =

عدد الحالات

- درجة الحرية = عدد الحالات - 1

¹ محاضرات الأستاذ راجح بلعباس ،مسيلة ، 2011

- معامل الارتباط "بيرسون" "ر"¹:

$$r = \frac{N \times \text{مج}(\text{س} \times \text{ص}) - (\text{مج} \text{س} \times \text{مج} \text{ص})}{\sqrt{[N \times \text{مج} \text{س}^2 - (\text{مج} \text{س})^2][N \times \text{مج} \text{ص}^2 - (\text{مج} \text{ص})^2]}}$$

درجة الحرية = عدد العينة (ن) - 1

ن: عدد أفراد العينة ،

ص: قيم الاختبار الثاني ،

س: قيم الاختبار الاول ،

مج س²: مجموع مربع الاختبار 1

مج ص²: مجموع مربع الاختبار 2 ،

(مج س)²: مربع مجموع الاختبار 1 ،

(مج ص)²: مربع مجموع الاختبار 2

¹ محمد حسن علاوي محمد نصر الدين مصدر سابق.

- خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية ، بعدها بدأنا الشروع في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات ، وتهيئتها بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة ولازمة في هذا الميدان ، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات .

الفصل الثاني

درء وتحليل ومناقشة النتائج

ومقارنتها بالفرضيات، الاستنتاجات، الاقتراحات، الخاتمة العامة

- تمهيد:

تعتبر خطوة عرض النتائج ومناقشتها من أهم الطرق للوصول إلى توضيحات تكون غالبا المفتاح والحل للمشكلة المراد كشف حقيقتها وهي ترجمة الأرقام الإحصائية أو النسب أو الرموز إلى عبارات كتابية والتي من خلال قراءتها نفهم مغزى السؤال كما يمكن تدوينها في دوائر نسبية... من خلالها مباشرة تتضح الصورة.

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق

1-1-1 يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق (قبل المنافسة):

- السؤال الاول: التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية ؟

الإجابة: نادرا، أحيانا، غالبا

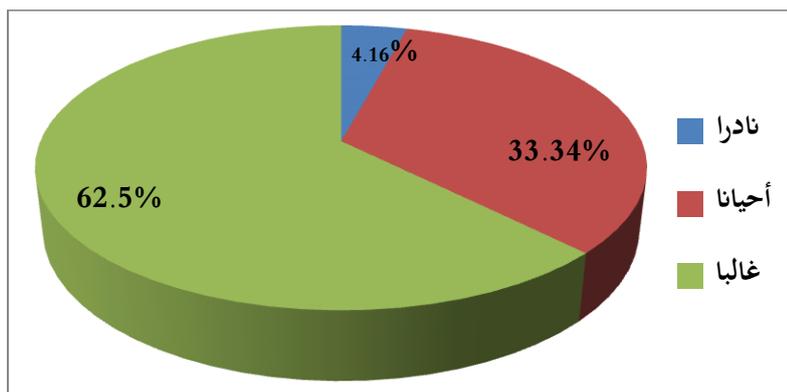
الغرض من السؤال:

معرفة انه إذا كان التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية ، و بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان

خلصنا الى النتائج المبينة في الجدول و الرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	01	4.16					دالة
أحيانا	08	33.34		5.99	0.05	2	إحصائيا
غالبا	15	62.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 01: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



الشكل رقم 01: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم (01) و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 12.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الاول بعبارة غالبا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يعتبرون أن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يرون إن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

- السؤال الثاني: قبل أن اشترك في المنافسة اشعر إنني مرتبك؟

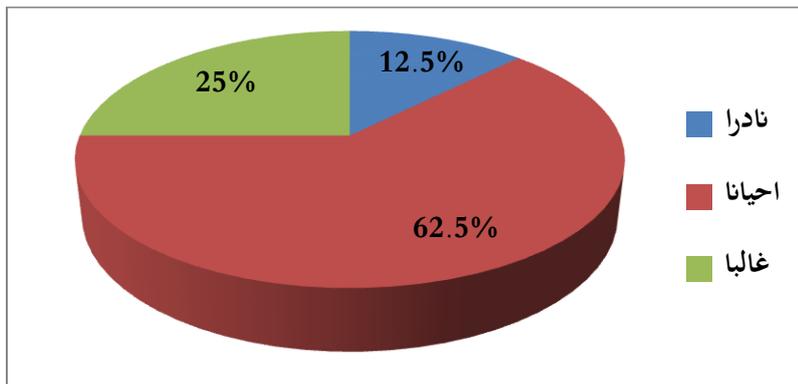
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباك اللاعبين قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	9.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	15	62.5					
غالبا	06	25					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 02: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



الشكل رقم 02: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 02 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني بعبارة أحيانا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الارتباك و القلق قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بارتباك قبل الاشتراك في المنافسة

– السؤال الثالث: قبل اشتراكي في المنافسة اخشي من عدم توفقي في اللعب

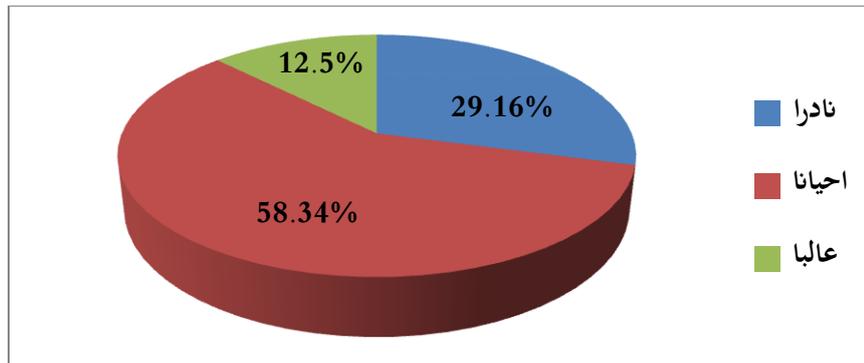
الإجابة: نادرا ، أحيانا ، غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى اللاعبين ووجهة نظرهم في توفيقهم في اللعب.

و بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم البياني التاليين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نادرا	07	29.16	7.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	14	58.34					
غالبا	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 03: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 03: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 03 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية ، وكانت نسبة اللاعبين .

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث بعبارة أحيانا 58.34 مما يدل على أن اللاعبين يخشون من عدم توفيقهم في اللاعب قبل اشتراكهم في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق و ذلك لشعورهم بعدم توفيقهم في اللعب قبل اشتراكهم في المنافسة.

- السؤال الرابع: اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة

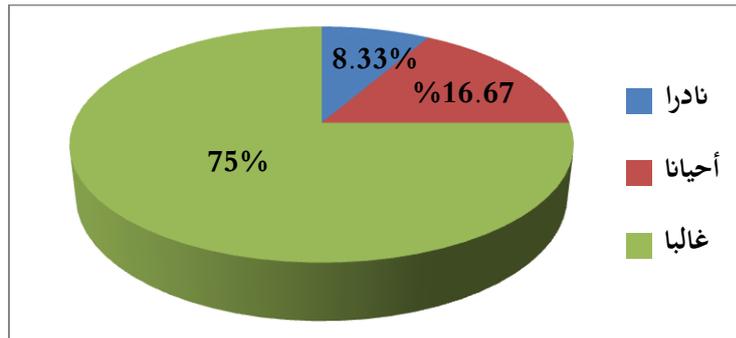
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مستوى أداء اللاعبين وتمتعهم بالروح الرياضية اثناء المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول والرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.33	19	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	04	16.67					
غالبا	18	75					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 04: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 04: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 04 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 19 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع بعبارة غالبا تساوي 75% مما يدل على أن اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عندما يشتركون في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة

- السؤال الخامس: عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي لبعض الاخطاء

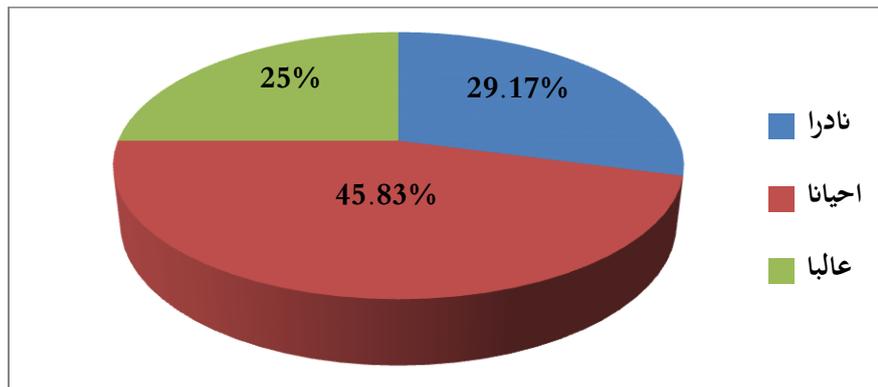
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباك اللاعبين اثناء المنافسة والخوف من الاداء السيء

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	07	29.17	1.75	5.99	0.05	2	غير دالة
احيانا	11	45.83					
غالبا	06	25					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 05: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 05: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 05 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 1.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، والنتيجة غير دالة لان χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس بعبارة أحيانا %45.83 مما يدل على أن اللاعبين يخشون أو يخافون من ارتكاب الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال السادس: قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا

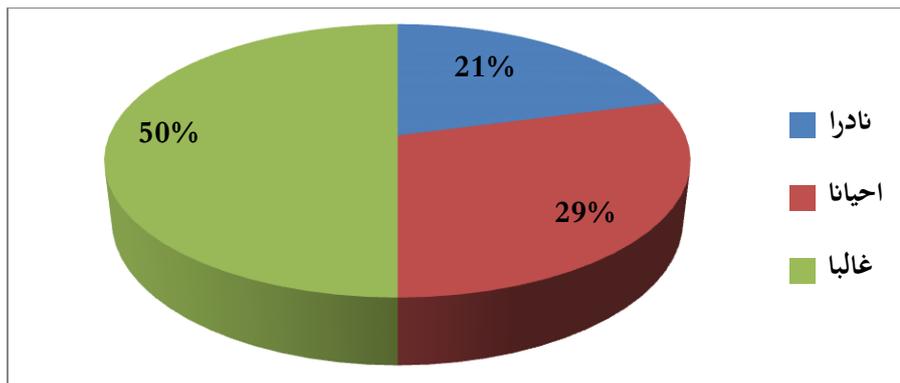
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعب قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.84	3.25	5.99	0.05	2	غير دالة إحصائيا
احيانا	07	29.16					
غالبا	12	50					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 06: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 06: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 06 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 3.25 بينما قيمة χ^2 لجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة غير دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية .

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السادس بعبارة غالبا حيث كانت النسبة %50 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة هدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الهدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

- السؤال السابع: من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة

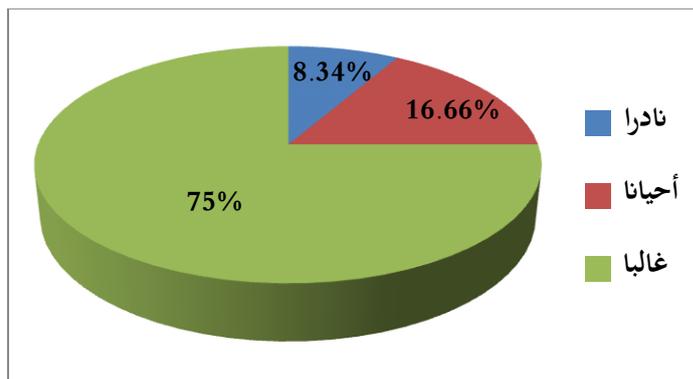
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى تفكيرهم الايجابي أثناء المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	08.34	19	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	04	16.66					
غالبا	18	75					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 07: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 07: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 07 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 19 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابو على السؤال السابع بعبارة غالبا تساوي 75% مما يدل على أن اللاعبين لهم هدف مهم أثناء المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لهم هدف مهم أثناء المنافسة.

- السؤال الثامن: قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي

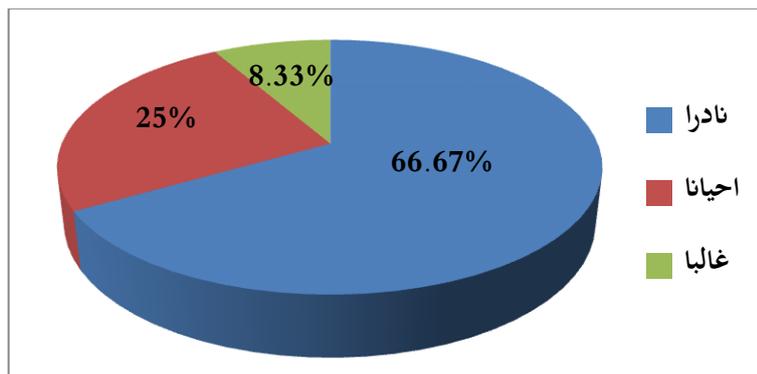
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير اللاعبين من الخوف والقلق قبل المشاركة في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	16	66.67	13	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	06	25					
غالبا	02	8.33					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 08: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 08: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 08 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 13 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثامن بعبارة نادرا تساوي 16.67% مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بحالة اضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يشعرون باضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

- السؤال التاسع: قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي اسرع من المعتاد

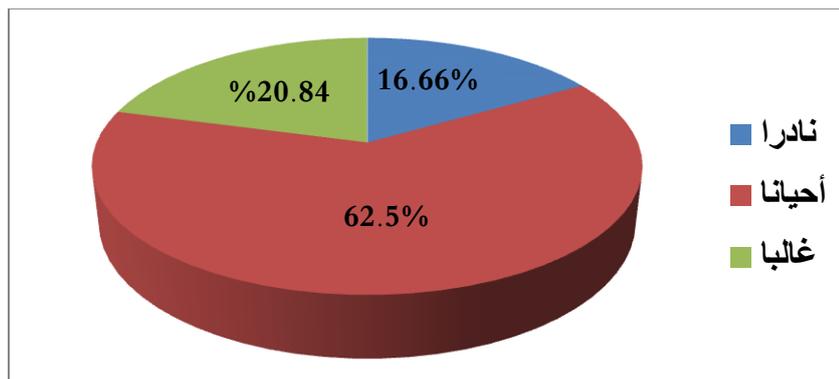
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة قلق اللاعبين و اضطرابهم قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66	9.25	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	15	62.5					
غالبا	05	20.84					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 09: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 09: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 09 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال التاسع بعبارة احيانا تساوي 62.5% مما يدل على أن أغلب اللاعبين يشعرون بان ضربات القلب تكون أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بضربات القلب أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال العاشر: أحب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا

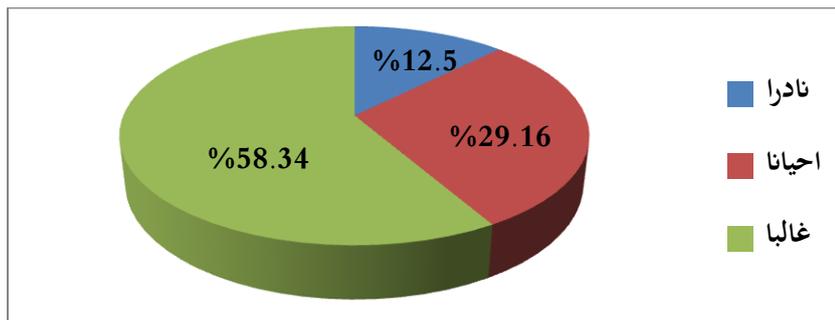
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين اللعب في الانشطة التي فيها مجهودا بدنيا

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	7.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	07	29.16					
غالبا	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 10: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 10: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 10 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال العاشر بعبارة غالبا تساوي 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يجوبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدنيا، و يشعرون بحالة من الارتباك والقلق قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يجوبون التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا

– السؤال الحادي عشر: قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء

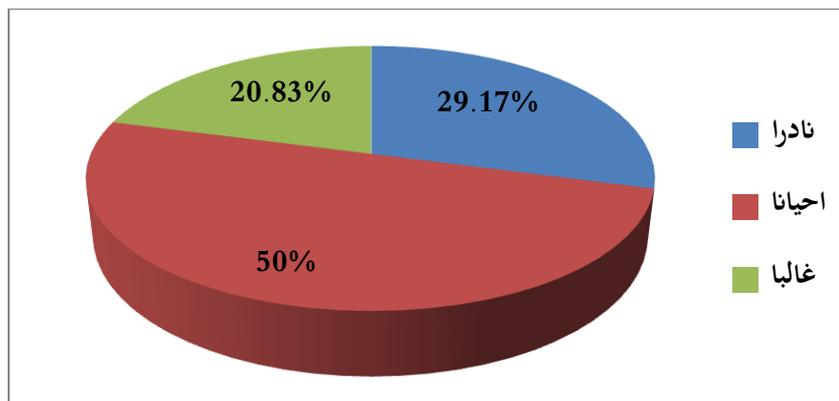
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	07	29.17	3.25	5.99	0.05	2	غير دالة إحصائيا
احيانا	12	50					
غالبا	05	20.83					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 11: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 11: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 11 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 11 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 3.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة غير دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الحادي عشر بعبارة أحيانا تساوي 50% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة استرخاء قبل الاشتراك في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالاسترخاء قبل الاشتراك في المنافسة.

- السؤال الثاني عشر: قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصيبا

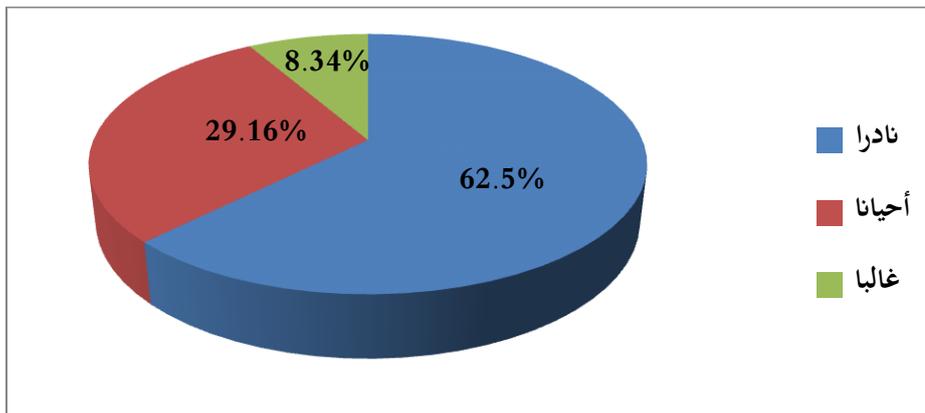
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى اضطراب اللاعبين قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	15	62.5	10.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	07	29.16					
غالبا	02	8.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 12: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 12: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 12 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 12 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 10.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني عشر بعبارة نادرا تساوي 62.5% مما يدل على أن اللاعبين لا يكون لديهم قلق قبل اشتراكهم في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يتوترون قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال الثالث عشر: الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب الفردية

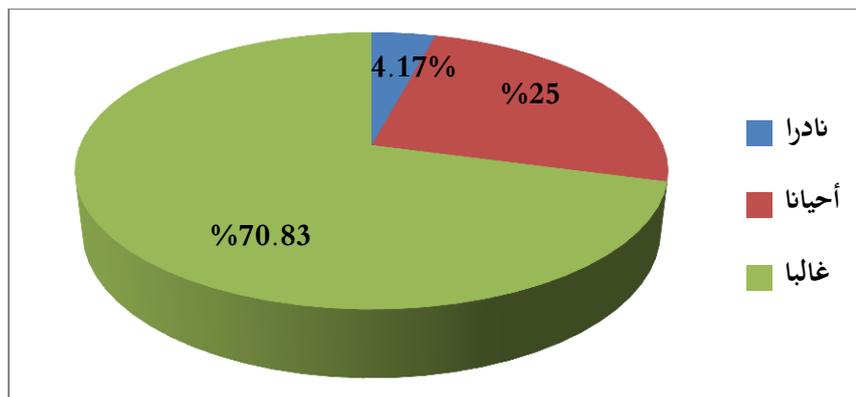
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الفردية.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	01	4.17	16.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	06	25					
غالبا	17	70.83					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 13: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 13: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 13 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 13 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 16.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث عشر بعبارة غالبا تساوي 70.83% مما يدل على أن اللاعبين أن اللاعبين يعتبرون الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يعتبرون بان الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب الفردية.

– السؤال الرابع عشر: أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة

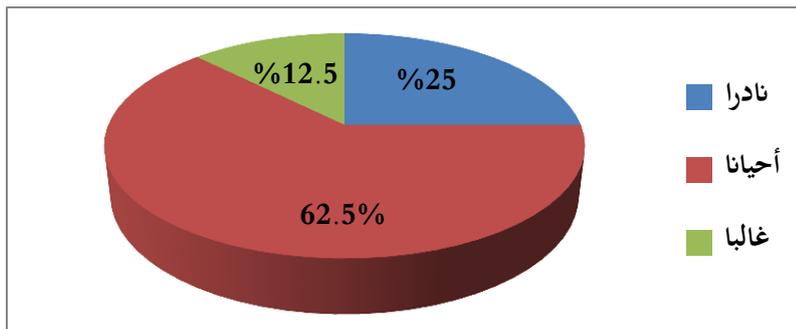
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى توتر اللاعبين عند بدء المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	06	25					
احيانا	15	62.5	9.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
غالبا	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 14: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)



شكل رقم 14: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 14 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 14 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع عشر بعبارة أحيانا تساوي 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون

بجالة من التوتر عند انتظار بدء المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بجالة من التوتر عند انتظار بدء المنافسة.

– السؤال الخامس عشر: قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق

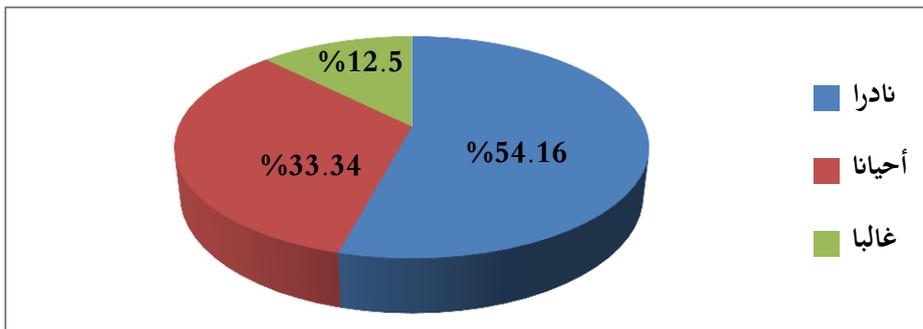
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعبين بالضيق قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	13	54.16	6.25	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	08	33.34					
غالبا	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 15: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر



شكل رقم 15: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 15 لمقياس قلق المنافسة (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 15 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 6.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس عشر بعبارة نادرا تساوي 54.16% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة.

1-1-2 يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق (أثناء المنافسة):

- السؤال الاول: التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية ؟

الإجابة: نادرا، أحيانا، غالبا

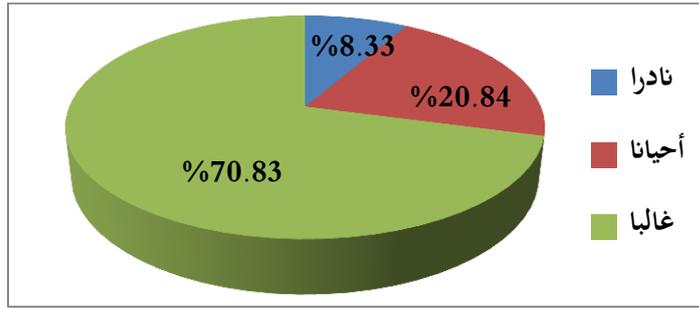
الغرض من السؤال:

معرفة انه إذا كان التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية ، و بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان

خلصنا الى النتائج المبينة في الجدول و الرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.33					
أحيانا	05	20.84		5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
غالبا	17	70.83					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 16: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



الشكل رقم 16: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 16 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تساوي 15.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا على السؤال الاول بعبارة غالبا 70.83% مما يدل على أن اللاعبين يعتبرون أن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يرون إن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

– السؤال الثاني: قبل أن اشترك في المنافسة اشعر إنني مرتبك؟

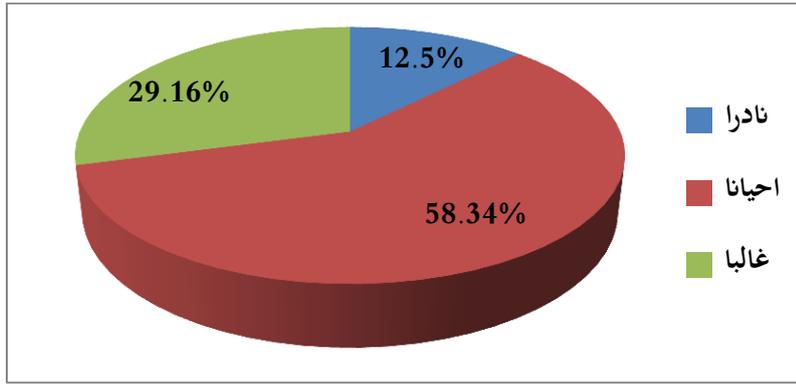
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباك اللاعبين قبل المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	7.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	14	58.34					
غالبا	07	29.16					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 17: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



الشكل رقم 17: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 17 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني بعبارة أحيانا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الارتباك و القلق قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بارتباك قبل الاشتراك في المنافسة

– السؤال الثالث: قبل اشتراكي في المنافسة اخشي من عدم توفقي في اللعب

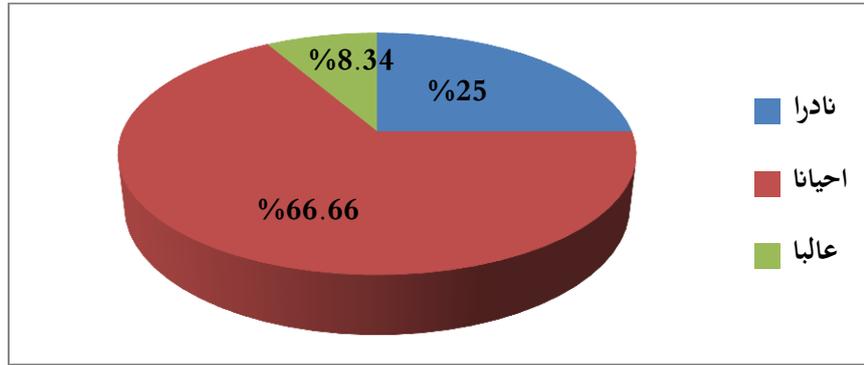
الإجابة: نادرا ، أحيانا ، غالبا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى اللاعبين ووجهة نظرهم في توفيقهم في اللعب.

و بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم البياني التاليين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نادرا	06	25	13	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	16	66.66					
غالبا	02	8.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 18: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 18: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 18 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 13 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولية ، وكانت نسبة اللاعبين .

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث بعبارة أحيانا 66.66 مما يدل على أن اللاعبين يخشون من عدم توفيقهم في اللاعب قبل اشتراكهم في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق و ذلك لشعورهم بعدم توفيقهم في اللعب قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال الرابع: اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة

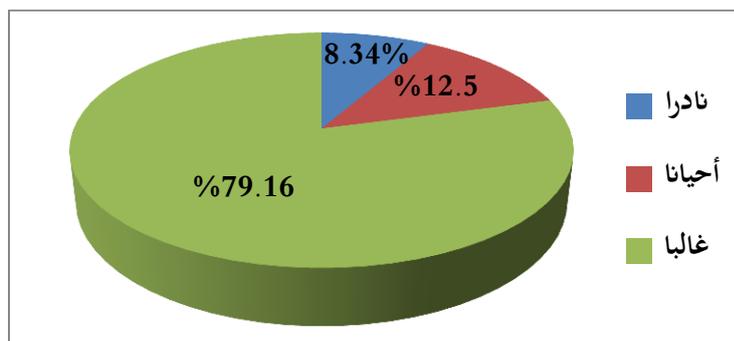
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مستوى أداء اللاعبين وتمتعهم بالروح الرياضية اثناء المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول والرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.34	22.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	03	12.5					
غالبا	19	79.16					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 19: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 19: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 19 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 22.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و النتيجة دالة إحصائيا لان χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع بعبارة غالبا تساوي 79.16% مما يدل على أن اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عندما يشتركون في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة

– السؤال الخامس: عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي لبعض الأخطاء

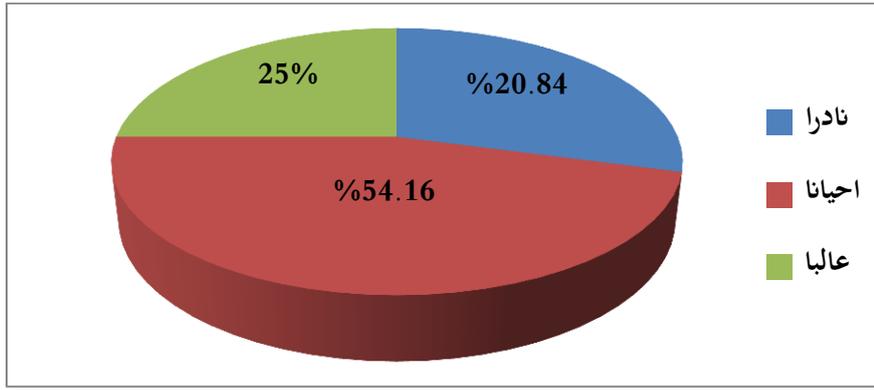
الإجابة: نادرا، أحيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباك اللاعبين أثناء المنافسة والخوف من الاداء السيء

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.84	4.75	5.99	0.05	2	غير دالة
أحيانا	13	54.16					
غالبا	06	25					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 20: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 20: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 20 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 4.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، والنتيجة غير دالة لان χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس بعبارة أحيانا 54.16% مما يدل على أن اللاعبين يخشون أو يخافون من ارتكاب الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء عند اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال السادس: قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا

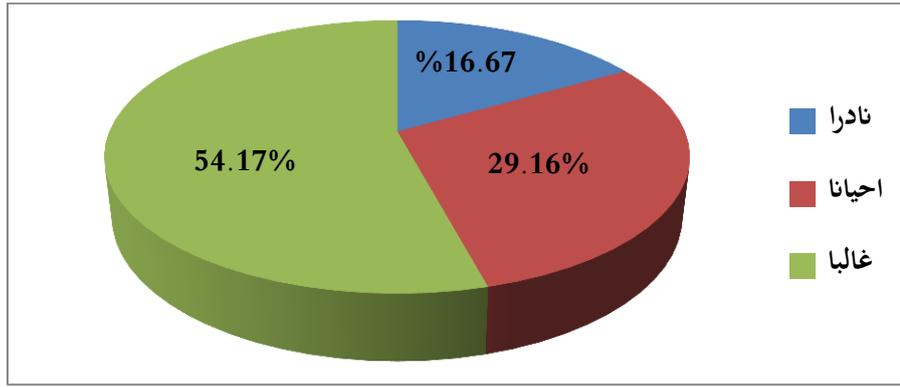
الإجابة: نادراً، أحيانا، غالباً

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعب قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.67	5.25	5.99	0.05	2	غير دالة
أحيانا	07	29.16					إحصائيا
غالباً	13	54.17					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 21: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 21: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 21 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 5.25 بينما قيمة χ^2 لجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة غير دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية .

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السادس بعبارة غالبا حيث كانت النسبة %54.17 مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة هدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الهدوء قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال السابع: من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة

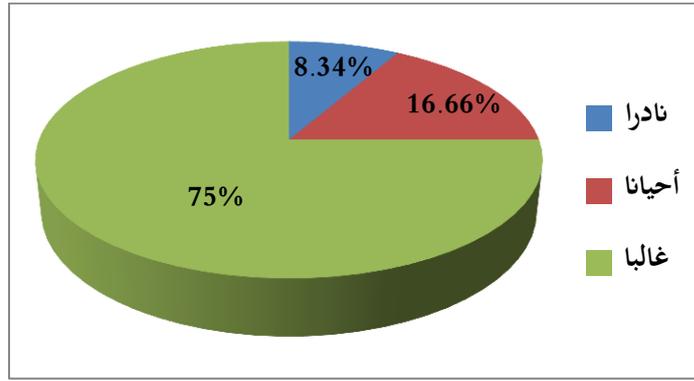
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى تفكيرهم الايجابي أثناء المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	08.34					
أحيانا	04	16.66	19	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
غالبا	18	75					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 22: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 22: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 22 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 19 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابو على السؤال السابع بعبارة غالبا تساوي 75% مما يدل على أن اللاعبين لهم هدف مهم أثناء المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لهم هدف مهم أثناء المنافسة.

– السؤال الثامن: قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي

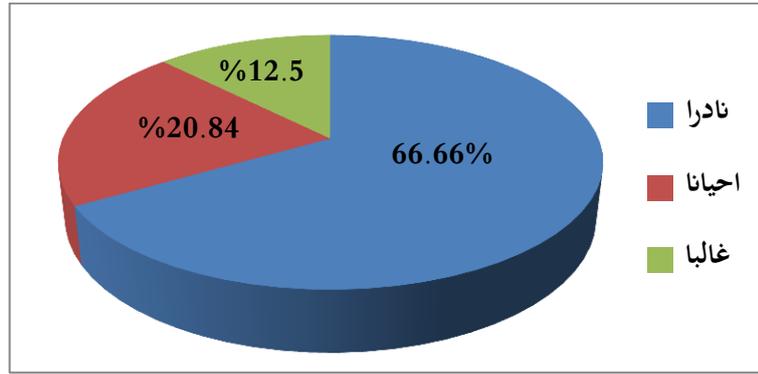
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثر اللاعبين من الخوف والقلق قبل المشاركة في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	16	66.66					
احيانا	05	20.84	12.25	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
غالبا	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 23: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 23: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 23 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثامن بعبارة نادرا تساوي 66.66% مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بخالة اضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يشعرون باضطراب في المعدة قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال التاسع: قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي اسرع من المعتاد

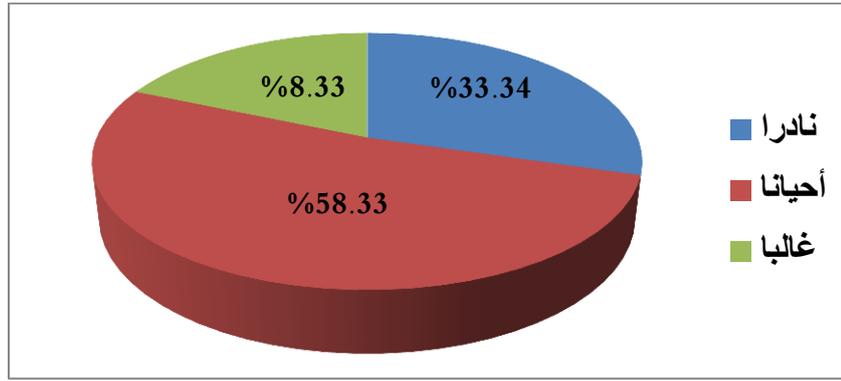
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة قلق اللاعبين و اضطرابهم قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	08	33.34					
احيانا	14	58.33	9	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
غالبا	02	8.33					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 24: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 24: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 24 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال التاسع بعبارة احيانا تساوي 58.33% مما يدل على أن أغلب اللاعبين يشعرون بان ضربات القلب تكون أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بضربات القلب أسرع من المعتاد قبل اشتراكهم في المنافسة.

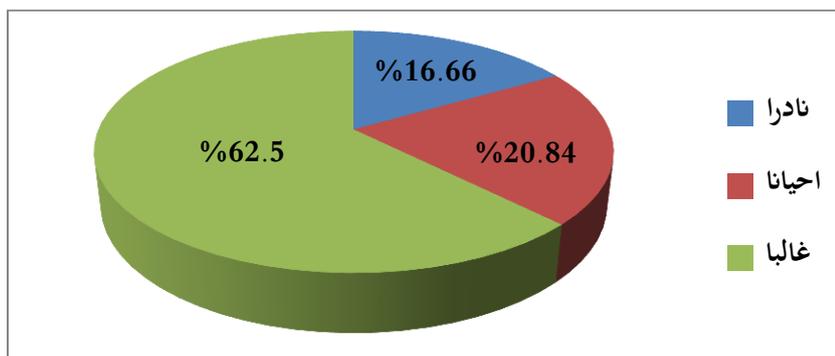
– السؤال العاشر: أحب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا

الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين اللعب في الانشطة التي فيها مجهودا بدنيا وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66	9.25	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	05	20.84					
غالبا	15	62.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 25: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 25: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 25 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال العاشر بعبارة غالبا تساوي 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا، و يشعرون بحالة من الارتباك والقلق قبل الاشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا

– السؤال الحادي عشر: قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء

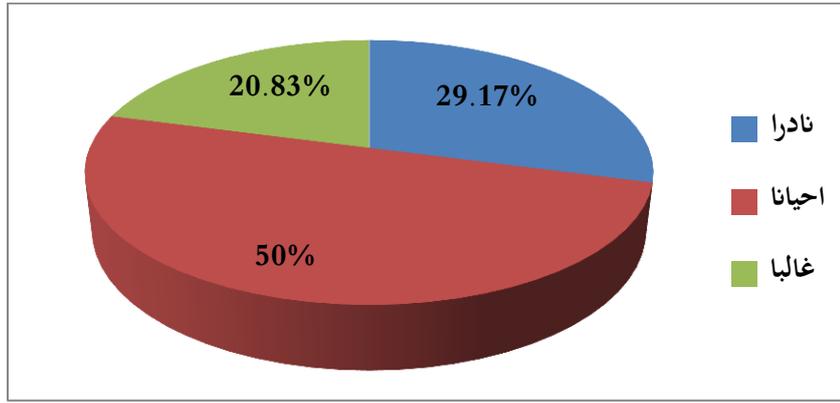
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	07	29.16					
احيانا	12	50					
غالبا	05	20.84					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 26: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 26: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 11 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 26 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 3.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة غير دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة اصغر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الحادي عشر بعبارة أحيانا تساوي 50% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة استرخاء قبل الاشتراك في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالاسترخاء قبل الاشتراك في المنافسة.

– السؤال الثاني عشر: قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصبيا

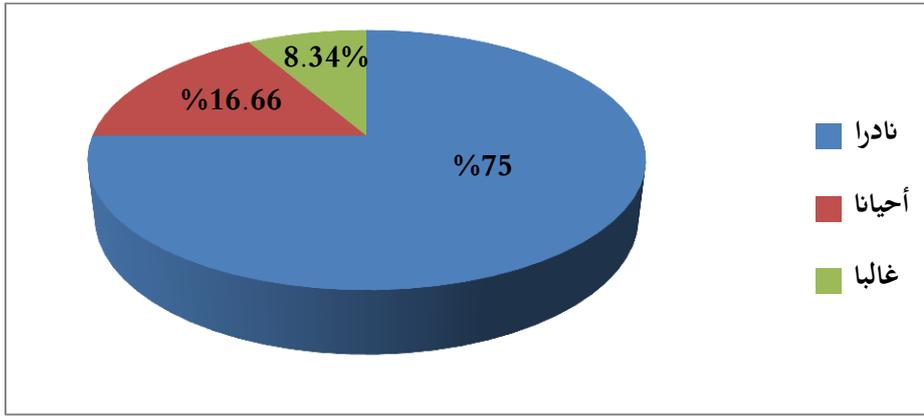
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى اضطراب اللاعبين قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	18	75	19	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	04	16.66					
غالبا	02	8.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 27: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 27: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 12 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 27 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 19 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني عشر بعبارة نادرا تساوي 75% مما يدل على أن اللاعبين لا يكون لديهم قلق قبل اشتراكهم في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يتوترون قبل اشتراكهم في المنافسة.

– السؤال الثالث عشر: الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب الفردية

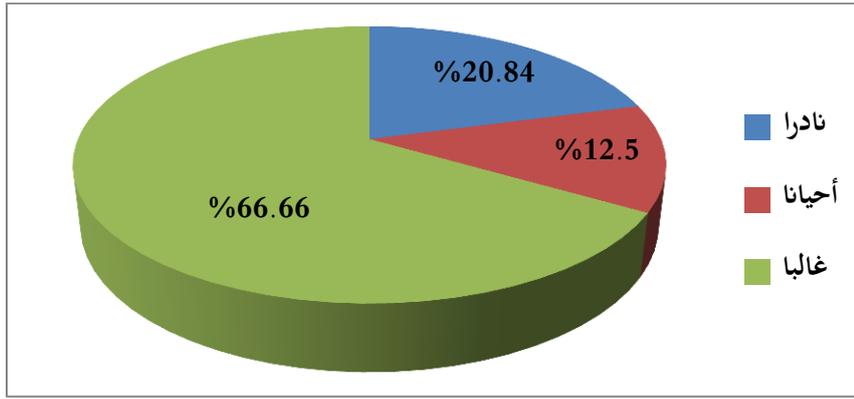
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الفردية.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.84					
احيانا	03	12.5		5.99	0.05	2	دالة احصائيا
غالبا	16	66.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 28: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 28: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 13 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 28 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث عشر بعبارة غالبا تساوي 66.66% مما يدل على أن اللاعبين أن اللاعبين يعتبرون الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يعتبرون بان الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب الفردية.

– السؤال الرابع عشر: أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة

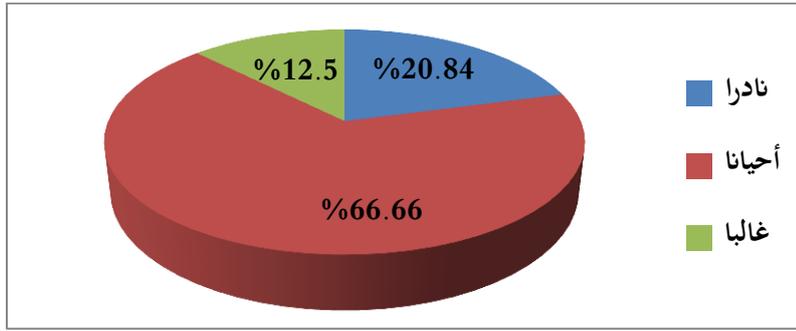
الإجابة: نادرا، احيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى توتر اللاعبين عند بدء المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.84	12.5	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
احيانا	16	66.66					
غالبا	03	12.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 29: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 29: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 14 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 29 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع عشر بعبارة أحيانا تساوي 66.66% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون

بجالة من التوتر عند انتظار بدء المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بجالة من التوتر عند انتظار بدء المنافسة.

– السؤال الخامس عشر: قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق

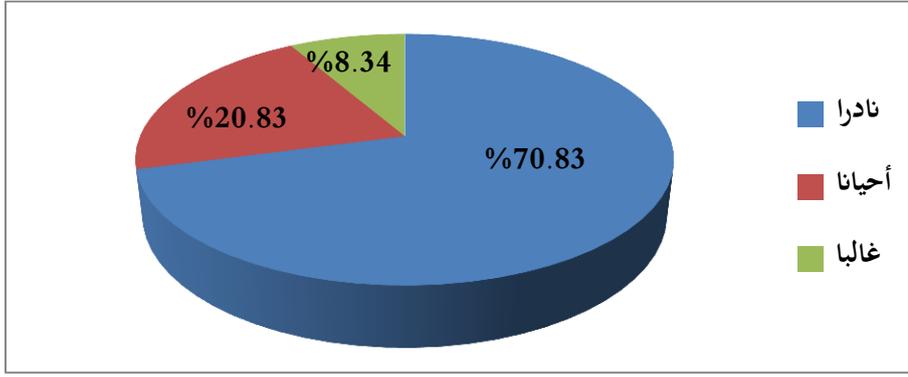
الإجابة: نادرا، أحيانا، غالبا

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعبين بالضيق قبل المنافسة

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	17	70.83	15.75	5.99	0.05	2	دالة احصائيا
أحيانا	05	20.83					
غالبا	02	8.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 30: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)



شكل رقم 30: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 15 لمقياس قلق المنافسة (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبين في الجدول رقم 30 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 15.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية تساوي 5.99 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس عشر بعبارة نادرا تساوي 70.83% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة. نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بحالة من الضيق قبل اشتراكهم في المنافسة.

1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة.

1-2-1 يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة (قبل المنافسة):

- السؤال الاول: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية؟

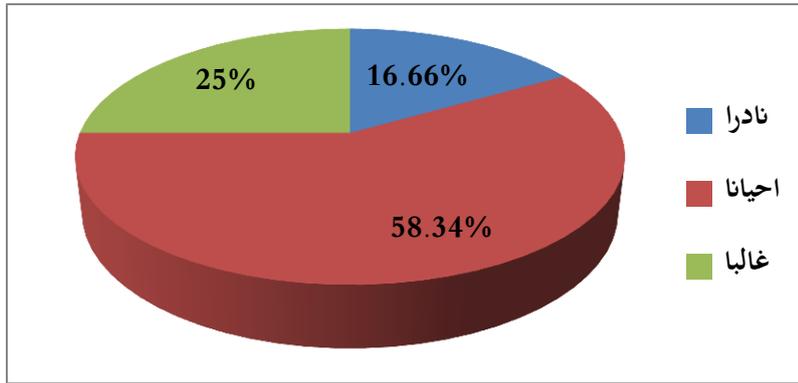
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66					
أحيانا	14	58.34	7	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
غالبا	06	25					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 31: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 31: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 31 و بعد حساب قيمة كا² المحسوبة وجدناها 7 بينما قيمة كا² الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائية لأن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الاول بعبارة أحيانا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

– السؤال الثاني: أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة .؟

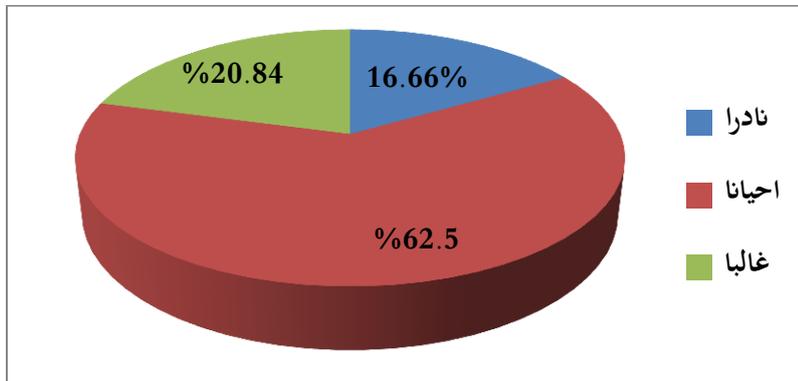
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى خوف اللاعبين من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66	9.25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
أحيانا	15	62.5					
غالبا	05	20.84					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 32: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 32: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 32 و بعد حساب قيمة كا² المحسوبة وجدناها 9.25 بينما قيمة كا² الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائية لأن كا² المحسوبة

أكبر من كا^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني بعبارة أحيانا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يخشون من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يخشون من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

– السؤال الثالث: أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي.

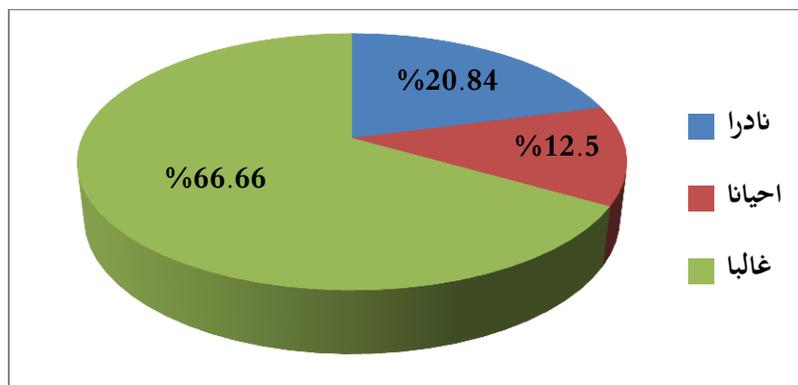
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان المطلوب من اللاعبين في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.84	12.25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
أحيانا	03	12.5					
غالبا	16	66.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 33: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 33: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 33 و بعد حساب قيمة كا^2 المحسوبة وجدناها 12.25 بينما قيمة كا^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائية لأن كا^2 المحسوبة

أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث بعبارة غالبا 66.66% مما يدل على أن المطلوب من اللاعبين في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بان المطلوب منهم في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

– **السؤال الرابع:** تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.

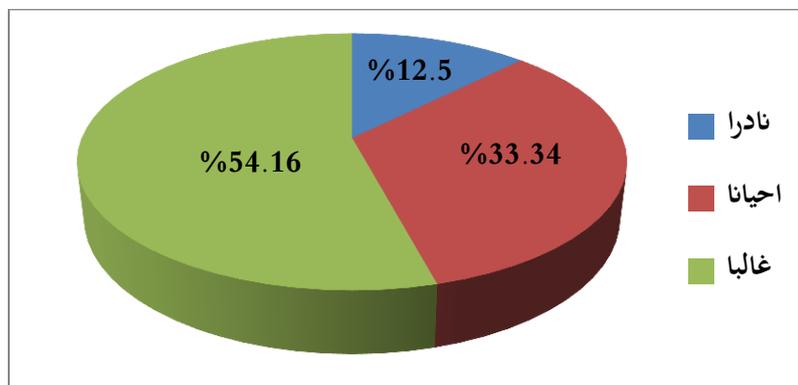
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت تواجه اللاعبين ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	6.25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
أحيانا	08	33.34					
غالبا	13	54.16					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 34: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 34: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 34 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 6.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائية لأن χ^2 المحسوبة

أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع بعبارة غالبا 54.16% مما يدل على أن اللاعبين تواجههم ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بانهم يواجهون ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها .

– السؤال الخامس: قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.

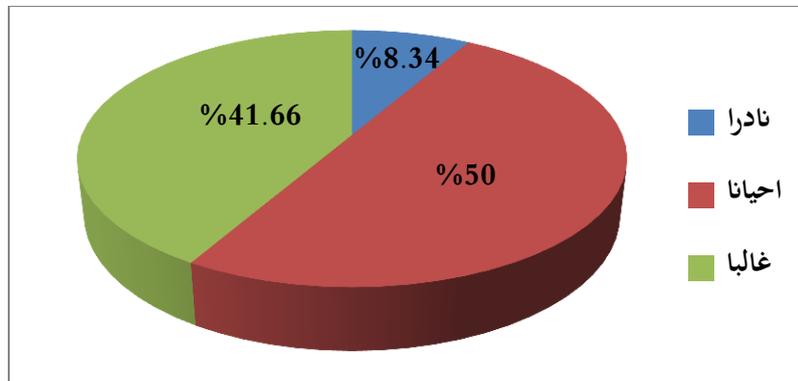
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.34					
أحيانا	12	50					
غالبا	10	41.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 35: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 35: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 35 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس بعبارة احيانا 50% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

- السؤال السادس: يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين..

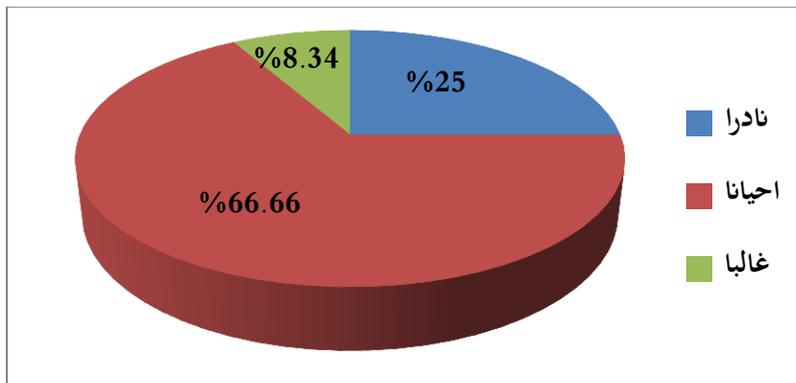
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى صعوبة التحكم في انفعالات اللاعبين تجاه اخطاء الآخرين.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	06	25	13	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	16	66.66					
غالبا	02	8.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 36: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 36: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 36 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 13 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السادس بعبارة احيانا 66.66% مما يدل على أن اللاعبين يصعب عليهم التحكم في انفعالاتهم تجاه أخطاء الآخرين.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بصعوبة في التحكم في انفعالاتهم تجاه أخطاء الآخرين.

- السؤال السابع: من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة.

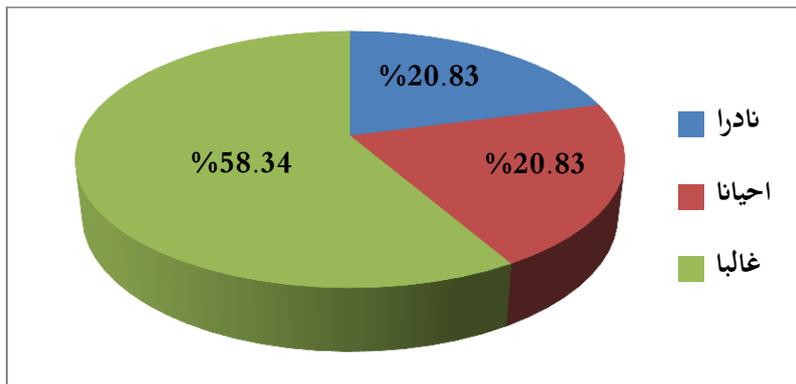
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى صعوبة عودة اللاعبين الى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.83	6.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	05	20.83					
غالبا	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 37: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لاستبيان الضغوط النفسية(قبل المنافسة)



الشكل رقم 37: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 37 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 6.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السابع بعبارة غالبا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين تصعب عليهم العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بصعوبة في العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

- السؤال الثامن: أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

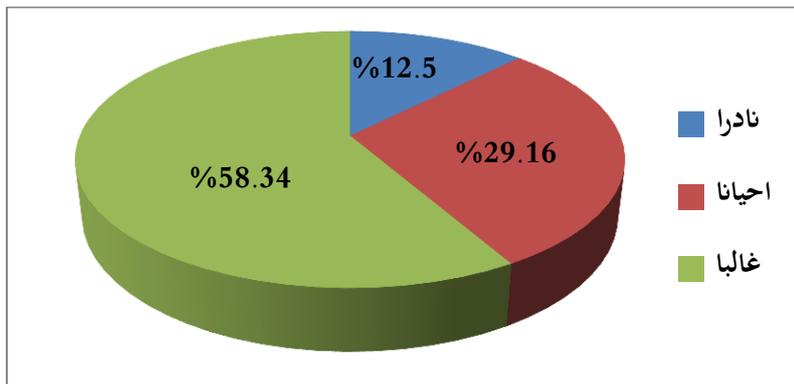
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى شعور اللاعبين بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	7.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	07	29.16					
غالبا	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 38: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 38: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 38 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثامن بعبارة غالباً 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة

- السؤال التاسع: مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.

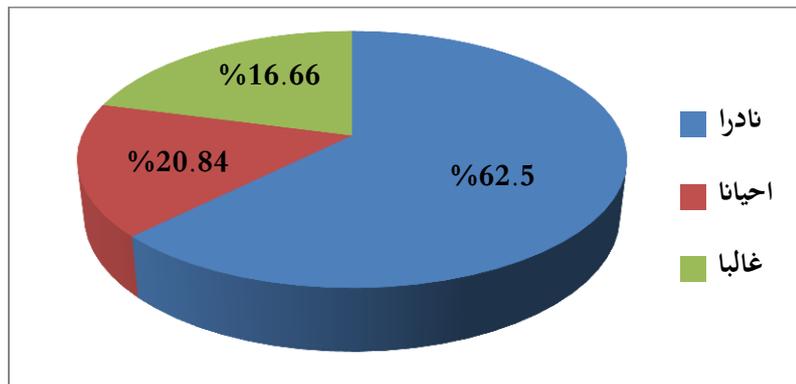
الإجابة: نادراً، أحياناً، غالباً.

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت مكافأة الفوز تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذله اللاعبون.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادراً	15	62.5					
أحياناً	04	16.66	9.25	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
غالباً	05	20.84					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 39: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)



الشكل رقم 39: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 39 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال التاسع بعبارة نادرا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بان مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يشعرون بان مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه .

- السؤال العاشر: يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة.

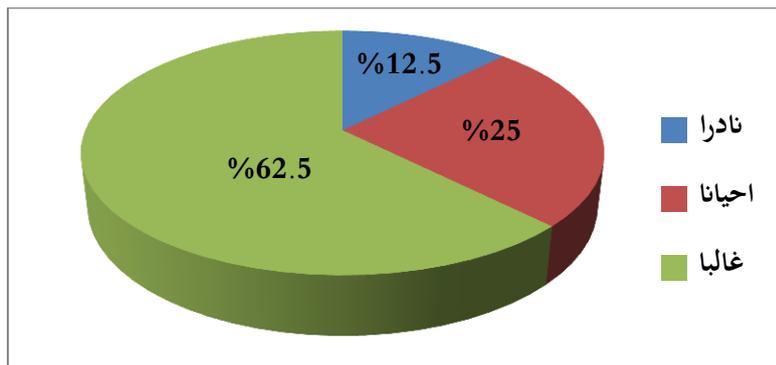
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى اختلال توازن اللاعبين عند اقتراب موعد المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5					
أحيانا	06	25					
غالبا	15	62.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 40: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لاستبيان الضغوط النفسية(قبل المنافسة)



الشكل رقم 40: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لاستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 40 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال العاشر بعبارة غالبا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون اختلال توازن عند اقتراب موعد المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يختل توازنهم عند اقتراب موعد المنافسة.

1-2-2-1 يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغط نفسي مرتفعة (أثناء المنافسة):

- السؤال الاول: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية ؟

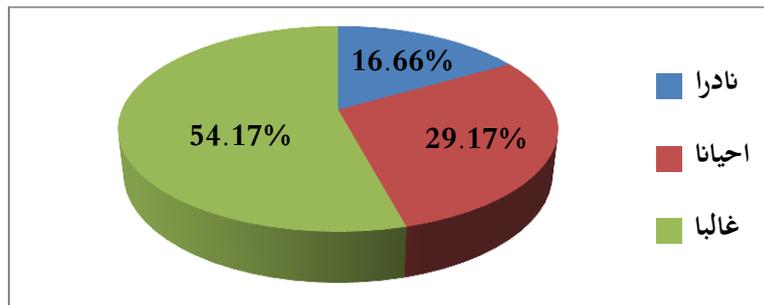
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66	7	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحيانا	07	29.17					
غالبا	13	54.17					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 41: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الاول لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 41: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 01 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 41 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الاول بعبارة غالبا 54.17% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالقلق من عدم مقدرة على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية.

– السؤال الثاني: أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة .؟

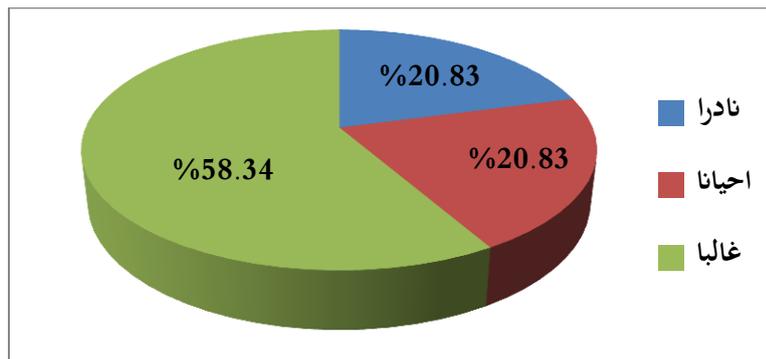
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى خوف اللاعبين من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	05	20.83	6.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحيانا	05	20.83					
غالبا	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 42: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثاني لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 42: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 02 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 42 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 6.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثاني بعبارة غالباً 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يخشون من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يخشون من احتمال إصابة أثناء اشتراك في المنافسة .

– السؤال الثالث: أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي.

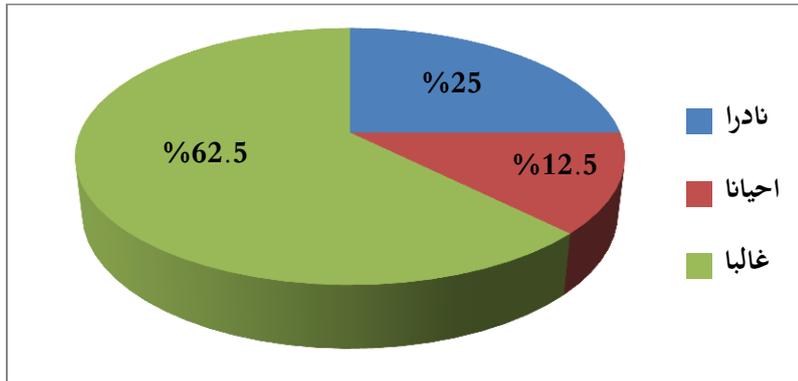
الإجابة: نادراً ، أحياناً، غالباً .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان المطلوب من اللاعبين في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادراً	06	25	9.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحياناً	03	12.5					
غالباً	15	62.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 43: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثالث لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)



الشكل رقم 43: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 03 لاستبيان الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 43 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثالث بعبارة غالباً 62.5% مما يدل على أن المطلوب من اللاعبين في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بان المطلوب منهم في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم .

- السؤال الرابع: تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.

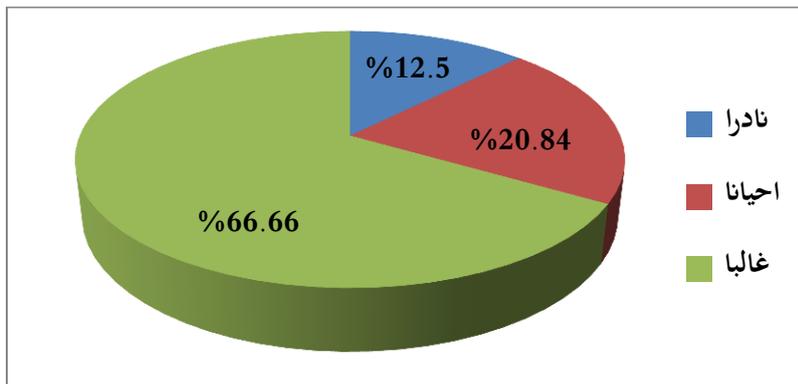
الإجابة: نادراً ، أحياناً، غالباً .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت تواجه اللاعبين ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادراً	03	12.5	12.25	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحياناً	05	20.84					
غالباً	16	66.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 44: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الرابع لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 44: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 04 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 44 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 12.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الرابع بعبارة غالباً 66.66% مما يدل على أن اللاعبين تواجههم ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بأنهم يواجهون ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتهم على تحملها .

– السؤال الخامس: قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.

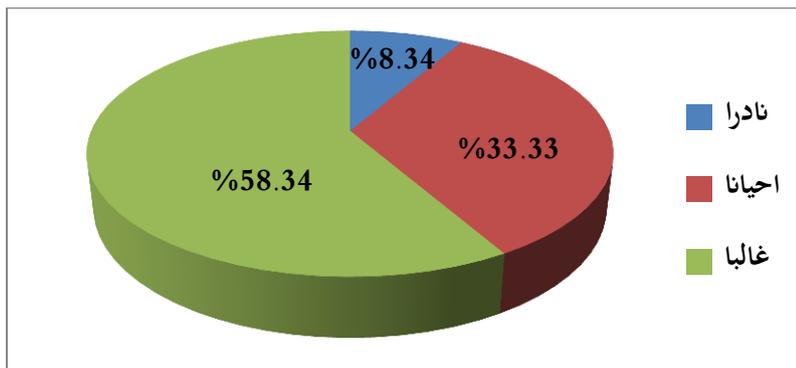
الإجابة: نادراً ، أحياناً، غالباً .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.34	9	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحياناً	08	33.33					
غالباً	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 45: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الخامس لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 45: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 05 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 45 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الخامس بعبارة غالبا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بقلق من الصعب السيطرة عليه قبل اشتراك في المنافسة.

- السؤال السادس: يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين..

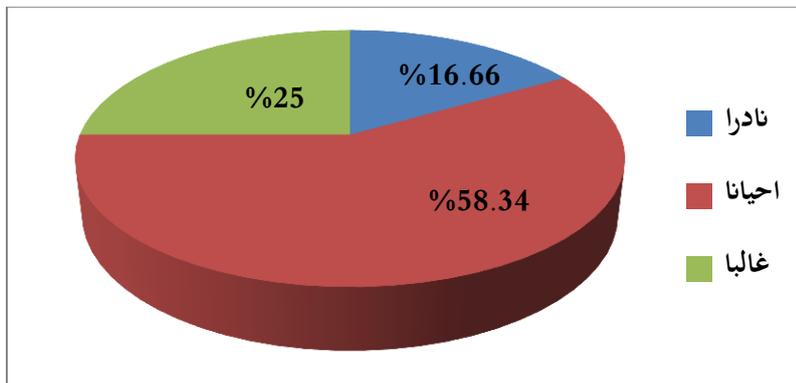
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى صعوبة التحكم في انفعالات اللاعبين تجاه اخطاء الآخرين.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66	7	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	14	58.34					
غالبا	06	25					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 46: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السادس لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 46: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 06 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 46 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السادس بعبارة احيانا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين يصعب عليهم التحكم في انفعالهم تجاه أخطاء الآخرين.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بصعوبة في التحكم في انفعالهم تجاه أخطاء الآخرين.

- السؤال السابع: من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة.

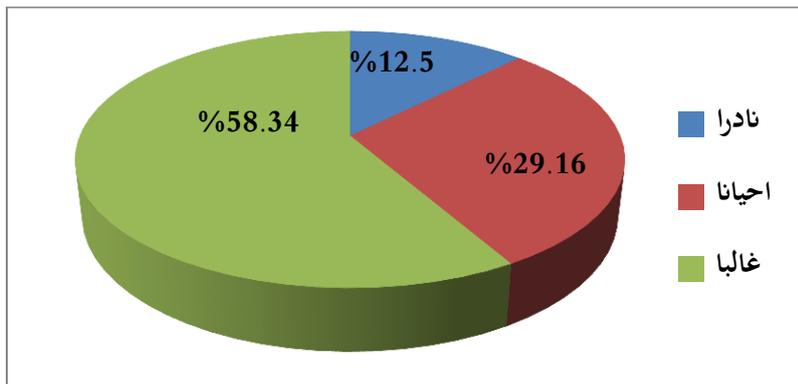
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى صعوبة عودة اللاعبين الى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	03	12.5	7.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
أحيانا	07	29.16					
غالبا	14	58.34					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 47: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال السابع لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 47: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 07 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 47 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال السابع بعبارة غالبا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين تصعب عليهم العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بصعوبة في العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد الهزيمة.

- السؤال الثامن: أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

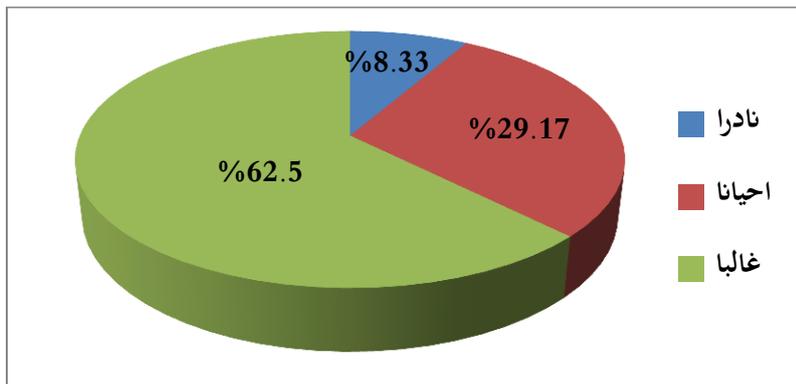
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى شعور اللاعبين بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	02	8.33					
أحيانا	07	29.17					
غالبا	15	62.5	10.75	5.99	0.05	2	دالة إحصائيا
المجموع	24	100					

الجدول رقم 48: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال الثامن لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 48: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 08 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 48 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 10.75 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال الثامن بعبارة غالبا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يشعرون بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة

- السؤال التاسع: مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله.

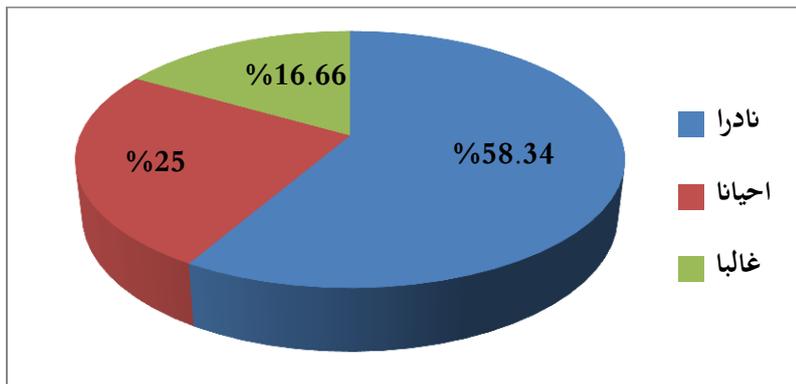
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت مكافأة الفوز تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذله اللاعبين.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	14	58.34	7	5.99	0.05	2	دالة إحصائياً
أحيانا	06	25					
غالبا	04	16.66					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 49: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال التاسع لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 49: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 09 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 49 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 7 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائياً لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال التاسع بعبارة نادرا 58.34% مما يدل على أن اللاعبين لا يشعرون بان مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه .

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين لا يشعرون بان مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه .

- السؤال العاشر: يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة.

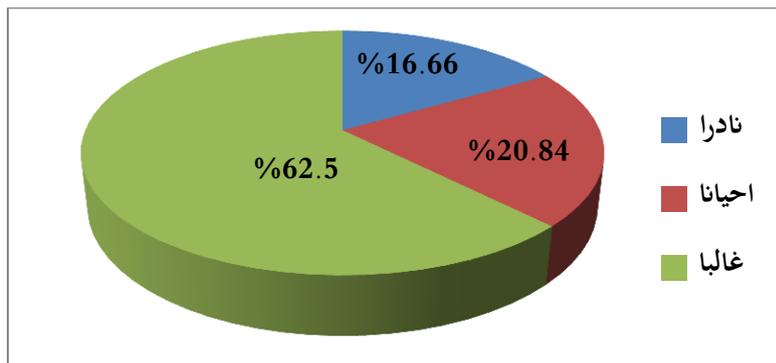
الإجابة: نادرا ، أحيانا، غالبا .

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى اختلال توازن اللاعبين عند اقتراب موعد المنافسة.

وبعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول و الرسم التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نادرا	04	16.66					
أحيانا	05	20.84					
غالبا	15	62.5					
المجموع	24	100					

الجدول رقم 50: يمثل التحليل الإحصائي لإجابة اللاعبين على السؤال العاشر لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)



الشكل رقم 50: يمثل نسبة الإجابات على السؤال 10 لاستبيان الضغوط النفسية(أثناء المنافسة)

من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 50 و بعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها 9.25 بينما قيمة χ^2 الجدولية 5.99 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 والنتيجة دالة إحصائيا لأن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

وكانت نسبة اللاعبين الذين اجابوا على السؤال العاشر بعبارة غالبا 62.5% مما يدل على أن اللاعبين يشعرون اختلال توازن عند اقتراب موعد المنافسة.

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلب اللاعبين يخلت توازنهم عند اقتراب موعد المنافسة.

1-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة

1-3-1- هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة (قبل المنافسة)

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الجدولية "ر"	معامل الارتباط "ر"	المتوسط الحسابي	
دالة احصائيا	0.01	23	0.50	0.86	27.33	القلق
					16.91	الضغط النفسي

الجدول رقم 51: يمثل التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين على أسئلة مقياس القلق واستبيان الضغوط النفسية (قبل المنافسة)

- من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 51 و بعد حساب قيمة معامل الارتباط "ر" المحسوبة وجدناها 0.86 .

بما ان قيمة معامل الارتباط "ر" المحسوبة موجبة واكبر من قيمة "ر" الجدولية و هذا عند درجة الحرية 23 وبمستوى دلالة 0.01، و "ر" المحسوبة تنتمي الى المجال [0.6، 1] نستنتج أن هناك علاقة طردية قوية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة قبل المنافسة.

1-3-2- هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة (أثناء المنافسة)

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة الجدولية "ر"	معامل الارتباط "ر"	المتوسط الحسابي	
دالة احصائيا	0.01	23	0.50	0.80	27.54	القلق
					17.12	الضغط النفسي

الجدول رقم 52: يمثل التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين على أسئلة مقياس القلق و الضغوط النفسية (أثناء المنافسة)

- من خلال نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم 52 و بعد حساب قيمة معامل الارتباط "ر" المحسوبة وجدناها 0.80 .

بما ان قيمة معامل الارتباط "ر" المحسوبة موجبة واكبر من قيمة "ر" الجدولية و هذا عند درجة الحرية 23 وبمستوى دلالة 0.01، و "ر" المحسوبة تنتمي الى المجال [0.6، 1] نستنتج أن هناك علاقة طردية قوية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة أثناء المنافسة.

- مقابلة النتائج بالفرضيات:

1- الفرضية الجزئية الاولى:

بعد عملية فرز النتائج المتحصل عليها من أسئلة المقياس المتعلقة بالفرضية الاولى والمتمثلة في " يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق " حيث قمنا بإثباتها في موضوع بحثنا على مرحلتين قبل المنافسة و أثناء المنافسة.
اولا: حسب نتائج الجداول 2، 1، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، تبين لنا ان لاعبي كرة الطائرة يتميزون بمستوى متباين في القلق قبل المنافسة
ثانيا: حسب نتائج الجداول 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، تبين لنا أن لاعبي كرة الطائرة يتميزون بمستوى متباين في القلق اثناء المنافسة.

من الجداول السابقة نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الاولى والمتمثلة في " تميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق "

2- الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عملية فرز النتائج المتحصل عليها من أسئلة المقياس المتعلقة بالفرضية الثانية والمتمثلة في " يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة " حيث قمنا بإثباتها في موضوع بحثنا على مرحلتين قبل المنافسة و أثناء المنافسة.
اولا: حسب نتائج الجداول 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40 نستنتج ان لاعبي كرة الطائرة يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة قبل المنافسة
ثانيا: حسب نتائج الجداول 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50 نستنتج أن لاعبي كرة الطائرة يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة اثناء المنافسة.

من الجداول السابقة نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في " تميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة "

3- الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عملية فرز النتائج المتحصل عليها من أسئلة المقياس المتعلقة بالفرضية الثالثة والمتمثلة في " هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة " حيث قمنا بإثباتها في موضوع بحثنا على مرحلتين قبل المنافسة و أثناء المنافسة.
اولا: حسب نتائج الجداول 51 نستنتج ان هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة قبل المنافسة

ثانيا: حسب نتائج الجداول 52 نستنتج أن هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة اثناء المنافسة.
من الجداول السابقة نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في " هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة "

- الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية هل يرجع ظهور حالة القلق الى تنوع الضغوط النفسية التي تؤثر على لاعبي كرة الطائرة في المنافسة الرياضية المدرسية في الطور الثانوي، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال الرياضة المدرسية عند المراهقين فقد أكدنا على ضرورة إعطائها المكانة اللازمة كغيرها من الجوانب الأخرى على اعتبار أن هذه الفئة تعتبر حساسة جدا ويجب الاعتناء بها، ومن هذا فقد بنينا فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة أجزاء :

الجزء الأول بني على أساس فكرة أن لاعبي كرة الطائرة يتميزون بمستوى متباين في القلق.

أما في ما يخص الجزء الثاني فهو مبني على فكرة أن لاعبي كرة الطائرة يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة.

و الجزء الثالث مبني على فكرة أن هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة.

بعد إتمامنا للدراسة توصلنا الى نتائج هامة وإلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة حيث

تبين أنه:

- يوجد مستوى متباين في القلق لدى لاعبي كرة الطائرة قبل و أثناء المنافسة الرياضية المدرسية وهذا من خلال تحقق الفرضية الجزئية الأولى " يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق. "

- وكذلك وجود ضغوط نفسية مرتفعة يتميز بها لاعبي كرة الطائرة قبل و أثناء المنافسة الرياضية المدرسية وهذا من خلال تحقق الفرضية الجزئية الثانية " يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة. "

- وكذلك وجود علاقة طردية قوية بين الضغط النفسي و حالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة قبل و أثناء المنافسة الرياضية المدرسية وهذا من خلال تحقق الفرضية الجزئية الثالثة " هناك علاقة بين الضغط النفسي وحالة القلق لدى لاعبي كرة الطائرة. "

- أما الفرضية العامة والتي تنص على أن ظهور حالة القلق يرجع الى تنوع الضغوط النفسية التي تؤثر على لاعبي كرة الطائرة ، فقد ثبتت صحتها بفعل تحقق الفرضيات الجزئية.

- الخاتمة:

إن الإقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته كرة الطائرة الجزائرية وخاصة في الرياضة المدرسية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لموضوع "أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة الطائرة اثناء المنافسة الرياضية" لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند لاعبي فرق كرة الطائرة للرياضة المدرسية في الطور الثانوي .

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على لاعبي فرق الرياضة المدرسية تحققنا من صدق وثبات فرضياتنا الجزئية ومنه صدق وثبات الفرضية العامة.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في بحثنا هذا الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل ومن جوانب اخرى .

– اقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها و الاستنتاجات المستخلصة من هذا البحث وما واجهنا أثناء القيام به، نوصي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها مهمة بالنسبة للاعبين كرة الطائرة للرياضة المدرسية في الطور الثانوي كما يلي :

- الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كرة الطائرة في الرياضة المدرسية كالقلق.
- على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس و تيرة المنافسة الرسمية للتخفيف من مستوى القلق لدى اللاعبين .
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين قبل و أثناء المنافسة .
- تدريبهم على كيفية استثمار حالات القلق المرافقة للأداء .
- ضرورة قيام المدرب بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباريات.
- يجب على الاستاذ (المدرّب) ان يحرص على تكوين نفسه جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى له التعامل مع الحالات النفسية للاعبين بشكل جيد.
- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.
- يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة المراهقين باعتبارها فئة تحتوي طاقات هائلة يستوجب استغلالها والاستفادة منها.
- تكفل الجهات الوصية بتشجيع الرياضة المدرسية عن طريق الدعاية الاعلامية المسموعة او المقروءة، لأنها ركيزة من ركائز الرياضة النخبوية.

المطبخ والفرمانج

- المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم

- 1- فاروق السيد عثمان "القلق وادارة الضغوط النفسية" دار الفكر العربية ، ط1. القاهرة، مصر 2001، ص18.
- 2- كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس ابو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة القدم مركز الكتاب للنشر ، ط1 القاهرة، مصر، 2002، ص345.
- 3- أحمد أمين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص211.
- 4- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للاطفال، مكتبة الأنجلو المصرية ، بدون طبعة: القاهرة، مصر 1978، ص05.
- 5- محمد عبد الطاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الأسكندرية 1994، ص281.
- 6- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف، ط8، القاهرة 1992، ص278.
- 7- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة 1985، ص389.
- 8- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية و العلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة 1991، ص263.
- 9- مصطفى غالب: الأسلام والقلق والحجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص80.
- 10- كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة ط11، بيروت ص311.
- 11- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3 بيروت، 1983، ص97.
- 12- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة 1979، ص397.
- 13- بوعلو الأزرق: الأنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص76.
- 14- نوري حافظ: المراهق المؤسسة للدراسات و النشر، ط2، مصر، 1995، ص190.
- 15- بهج شعبان التغلب على الخوف ، الموسوعة النفسية، بدون طبعة ، بيروت، ص24.
- 16- سيدحمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف و العرض و القلق، الجزائر، بدون سنة نشر، ص13.
- 17- أسامة كمال راتب: علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ص175.
- 18- نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد 1980، ص14.
- 19- فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي ، ط2 القاهرة، 2000، ص76.
- 20- اخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه و الارشاد النفسي، ط1، 2000، ص149.
- 21- المنشور الصادر في المؤتمر (27) للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقد في المدينة الأسبانية "سفيل" 2000.
- 22- محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد مرجع سابق، ص17_18.
- 23- عصامالوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح لوصول المستوى العالي مرجع سابق ص58.
- 24- عصامالوشاحي: المبادئ التعليمية في كرة الطائرة، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص37.

- 25- أكرم زاكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة 1، عمان، الأردن، 1996 ص 47.
- 26- بوجليدة حسان: مرجع سابق ص 9.
- 27- أبراهيم مرزوق: الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، الطبعة 1، القاهرة، مصر 2002 ص 40.
- 28- علي مصطفى طه: مرجع سابق ص 60.
- 29- حسن عبد الجواد: المبادئ للألعاب الأعدادية. القانون الدولي، دار الفكر العربي، الطبعة 1. القاهرة، مصر 1999، ص 45.
- 30- الموسوعة الرياضية: كرة السلة، الكرة الطائرة، دار الشمال للنشر والطباعة، الطبعة 1. بدون بلد 1996، ص 39، 40.
- 31- عقيل عبد الله: الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد 1987 ص 93.
- 32- زكي محمد حسن: صانع الألعاب في الكرة الطائرة، العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر 2004 ص 03.
- 33- حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 336.
- 34- أحمد بسيوطي، أسس ونضريات الحركة، ط 01، دار الفكر العربي، مصر، 2000 ص 183.
- 35- رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 56-57.
- 36- علي فلاح الهنداوي مرجع سابق ص 279.
- 37- خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق ص 341.
- 38- فوزي محمد علم النفس العام، ط 1. المكتب الجامعي الجديد الأزطية، مصر، 2001 ص 427.
- 39- عبد المنعم عبد القادر الميلادي، سيكولوجيا المراهقة، ط 2، مؤسسة الشباب الجامعية، الإسكندرية، 2004، ص 56.
- 40- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري، طفولة ومراهقة، ط 2، دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان 2007 ص 437-439.
- 41- فيصل عبد الهادي "سيكولوجية اللعب و أثرها في تعليم الأطفال" ط 1، دار وائل للنشر الأردن، 1986، ص 154_155.
- 42- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، الصفات، 1996 ص 204.
- 43- أمجد أحمد: التحضير النفسي عند المراهق في أختصاص ألعاب القوى، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، جوان 2000، ص 42.
- 44- حسن السيد عوض: البطولات و الدورات الرياضية وتنظيمها، دار الفكر العربي، القاهرة 1988 ص 11.
- 45- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي، الرياضة والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2002 ص 29.

- 46- هيصاما عمى، غربي علي، تأثير المنافسة في إثارة حالة القلق في مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم، صنف الأشبال، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر ص 25.
- 47- أسامة كمال راتب علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي 1997 ص 103.
- 48- عباس الظاهر، شريف مُجّد سليم أثر صيام شهر رمضان على القدرات البدنية للاعب كرة القدم، مذكرة ليسانس 1999.
- 49- عمى عبد السلام، الصحة النفسية و العلاج، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1987 ص 111، 112، 113.
- 50- مُجّد حسن علاوي: علم النفس التدريب الرياضي، دار المعارف 1999، ص 205.
- 51- قلال عبد القادر، مساوي الفوضيل: عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه ع أداء الرياضي اثناء المنافسة، مذكرة ليسانس 2003، جامعة الجزائر ص 54.
- 52- مُجّد حسن علاوي سيكولوجية التدريب و المنافسة، ط6، دار المعارف 1987 ص 31.
- 53- عمار بخوش مُجّد محمود دينات: مناهج البحث العلمي و طرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1995 ص 89.
- 54- مُجّد حسن علاوي، مُجّد نصر الدين القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ط2 دار الفكر العربي ، القاهرة ص. 91
- 55- مُجّد صبحي حسنين القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية ط2 دار الفكر 1995 ص. 193
- 56- مُجّد صبحي صالح و عدنان مُجّد مقدمة في الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1998 ص. 196
- 57- عبد الرحمان مُجّد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003، ص 332.
- 58- إخلاص مُجّد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000 ، ص 179.
- 59- فؤاد إفرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق ، ط3 ، بيروت ، 1995 ، ص 256.
- 60- رايح تركي: اصول التربية والتعليم ، ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 241.

- المراجع باللغة الفرنسية والانجليزية:

- 01-sillany.robert.le robert de sport-Dictionnaire.1990.p416.
- 02- Alderman.rb manuel de la phycologie edu sport p195.
- 03- wihiegnta psychologie sportive edirion vigot1975 p30.
- 04-P.S winberg.opcite.1997.p 126.
- 05- P.S wiber.dcould.pspchologie du spor etde l'activitè physique edirion vigor.paris.1997.p125.
- 06- palmov.l'entrainement sportif.thèorie et mètethodologie revues.paris.1982.p 55.
- 07- Alderman.RB.OP.cite.p 102.103.

العلماء حقا

عبارات المحور الاول: يتميز لاعبي كرة الطائرة بمستوى متباين في القلق.

قائمة قلق المنافسة الرياضية

تصميم: راينر مارتنز Martens

تعريب: محمد حسن علاوي

غالباً	أحياناً	نادراً	العبارات
			1/ التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية
			2/ قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأني مرتبك
			3/ قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من العدم توفيقني في اللعب
			4/ أمتع بروح رياضية عالية عندما أشترك في المنافسة
			5/ عندما أشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء
			6/ قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً
			7/ من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة
			8/ قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي
			9/ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد
			10/ أحب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً
			11/ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء
			12/ قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصبياً
			13/ الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية
			14/ أكون متوتراً عند انتظارا بدء المنافسة
			15/ قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالضيق

عبارات المحور الثاني: يتميز لاعبي كرة الطائرة بضغوط نفسية مرتفعة.

غالبا	أحيانا	نادرا	العبارات
			1/ أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية .
			2/ أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة .
			3/ أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي.
			4/ تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها .
			5/ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه .
			6/ يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.
			7/ من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة .
			8/ أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة .
			9/ مكافأة الفوز لايساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبدله.
			10/ يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة.