

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم:التدريب الرياضي

تحت مقدم ضمن نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان

مدى تاثير القلق قبل و اثناء المنافسة الرياضية على مستوى اداء
لاعبي كرة الطائرة

اشراف:

د. بيطار هشام

اعداد الطالب:شداد صلاح الدين

السنة الجامعية 2017/2018

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله. اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي الجلال و جمك و عظيم سلطائك . اللهم لك الحمد في الاولى ولك الحمد في الاخرى ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى. و الصلاة والسلام على خير عباد الله محمد(ص) المبعوث رحمة للعالمين.

اهدي ثمرة هذا البحث المتواضع الى التي اهديتها كنوز الدنيا وما فيها حق تعبها و رعايتها لي والتي منحنتي عطفها و حنانها الى التي انجبتني امي الحنون الى الذي شقي من اجل راحتى و علمني كيف اكون رجلا الى الذي افنى عمره في تربيتي و تعلمي ابي العزيز

الى كل طلبة و اساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم

شّداد صلاح الدين

شكر وتقدير

فالحمد لله حمد الشاكرين موصولاً عليه توفيقه لنا في اتمام و انجاز هذه المذكرة. فالحمد له
اولاً والشكر له ثانياً. والفضل له ثالثاً .
حيث نتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ بيطار هشام المشرف على مذكرة تخرجنا هذه لما اسدى
لنا به من نصح وتوجيه
الى جميع الاساتذة الذين درسونا .والى الطاقم الاداري و البيداغوجي لقسم التدريب الرياضي
كما نتقدم بالشكر الكبير الى من ساعدنا من قريب و من بعيد
فالشكر لهم جميعاً م عسى ان يتقبل الله منا هذا العمل و يجعله خاصاً لوجه الله الكريم.
وفي الاخير نتمنى من الله ان يرشدنا الى سواء السبيل و يحقق هدفنا النبيل .فان اصبنا فمن
الله و ان اخطانا فمن الشيطان

شهاد صلاح الدين

ملخص البحث

لقد تناولنا في دراستنا موضوع تأثير القلق قبل و اثناء المنافسة على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة

و تهدف الدراسة الى ابراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و انعكاسه على لاعبي كرة الطائرة و معرفة ان كان لاهمية المنافس انعكاس سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة و كذا معرفة ان كان الجمهور يزيد من حدة قلق اللاعبين

وجاء التساؤل العام لدراسة على النحو التالي :ما مدى تأثير القلق قبل و اثناء المنافسة على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة و تم تجزئتها الى مجموعة من الفرضيات الجزئية:

للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة الطائرة

لاهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة

تتمثل مصادر القلق في التخوف من الفشل و عدم كفاءة اللاعب و عدم القدرة على السيطرة التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور و طبيعة المنافسة

و تم اختيار العينة من اندية الرابطة الولائية لولاية معسكر. عينة اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية. دامت مدة دراستنا من شهر مارس الى غاية شهر سبتمبر. اجريت دراستنا على مستوى فرق كرة الطائرة لولاية معسكر. استخدمنا المنهج الوصفي و اعتمدنا على الاستبيان كاداة من ادوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات و من اهم النتائج المتحصل عليها لاهمية المنافس انعكاس سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة. اهتمام المدرب بالجانب النفسي للاعبين يحسن من مردودهم مع مراعاة كافة الجوانب الاخرى. السلوكيات العدوانية التي تصدر من الجمهور تنعكس سلبا على اداء اللاعبين. لاهمية نتيجة المباراة انعكاس سلبي على تركيز اللاعب اثناء المباراة. الهتافات الايجابية للجمهور تضاعف من مجهودات اللاعبين و تنعكس ايجابا على ادائهم

محتويات		
رقم الصفحة		رقم
ا	اهداء	01
ب	شكر وتقدير	02
ج	ملخص البحث	03
د	الفهرس	04
هـ	فهرس الجداول	05
م	مقدمة	06
التعريف بالبحث		
3	مشكلة البحث	01
4	فرضيات البحث	02
5	اهداف البحث	03
5	اهمية البحث	04
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	05
9	الدراسات السابقة والمثابها	06
الباب الاول: الجانب النظري		
21	تمهيد	01
23	تعريف القلق	02
24	انواع القلق	03
25	مصادر القلق	04
28	اعراض القلق	05
29	مستويات القلق	06
30	اسباب القلق	07
32	علاج القلق	08
34	الاسباب المؤدية للقلق في الرياضة	09
38	القلق والاداء الرياضي	10
39	قلق المنافسة الرياضية	11
40	الخريطة المعنوية للقلق	12

الفصل الثاني: كرة الطائرة		
43	تمهيد	01
44	تعريف كرة الطائرة	02
45	نشأة كرة الطائرة	03
47	اهم تواريخ كرة الطائرة	04
48	تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر	05
50	خصائص ومميزات الكرة الطائرة	06
52	اهم قوانين كرة الطائرة	07
54	المهارات التقنية لكرة الطائرة	08
59	اصناف اللاعبين في كرة الطائرة	09
72	متطلبات لاعبي كرة الطائرة	10
73	الخلاصة	11
الباب الثاني: الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث: الطرق المنهجية للبحث		
76	تمهيد	
77	الدراسة الاستطلاعية	-1
77	منهج البحث	-1-1
77	ضبط متغيرات البحث	-2-1
78	عينة البحث وكيفية اختيارها	-3-1
78	المجال المكاني والزمني	-4-1
79	ادوات الدراسة	-5-1
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج		
86	تمهيد	01
116	عرض وتحليل نتائج الاستبيان	02
117	الاستنتاجات	03
118	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات	
120	التوصيات والاقتراحات	04
121	الخاتمة	05

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
77	يبين حالة اللاعب عندما يردد الجمهور عبارات سيئة	01
78	يبين تأثير اللاعب عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور	02
79	يبين ارتفاع وزيادة الاداء مع هتافات الجماهير	03
80	يبين الحالة النفسية للاعب عند مواجهة خصم اعلى من مستوى ادائه	04
81	يبين الرغبة باللعب في وجود الجمهور	05
82	يبين فقد التركيز اثناء المنافسات الهامة	06
83	يبين توفر الفريق على اخصائي نفسي	07
84	يبين اذا كان اللاعب خائفا من من عدم رضا المدرب على مستوى ادائه	08
85	يبين شعور اللاعب بالتوتر اثناء المباراة ام لا	09
86	يبين الحالة النفسية للاعب اذا تماطل احد المسؤولين في دفع مستحقاتهم و امتيازاتهم بعد مدة طويلة	10

الصفحة	العنوان	الرقم
87	يبين اذا كانت نصائح المدرب تجعل اللاعب اكثر دافعية للمنافسة الرسمية	01
88	يبين ان التحضير النفسي للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم ام لا	02
89	يبين اذا كانت الحالة الاجتماعية تؤثر على ادائ اللاعب في المنافسة	03
90	يبين اذا كان الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على ادائ اللاعب ام لا	04
91	يبين شعور اللاعب عند المشاركة في مباراة مهمة كنهائي او دربي	05
92	يبين اذا كان اللاعب يرتكب اخطاء كثيرة اثناء المنافسات الهامة ام لا	06
93	يبين اذا كان فكر اللاعب مشغول خوفا من سوء مستواه في المباراة	07
94	يبين اذا كان اللاعب يخشى الهزيمة امام جمهوره	08
95	يبين اذا كان اللاعب يجد نفسه يفكر بعدم قدرته على اكمال المباراة	09
96	يبين تاثر اللاعب عندما يطرا اسلوب عدواني من الجمهور الخصم على ادائه	10

الصفحة	العنوان	الرقم
97	يبين شعور اللاعب بالقلق قبل دخوله المنافسة	01
98	يبين ما اذا كان المدرب يهتم بالتحضير النفسي كثيرا مقارنة بالتحضيرات الاخرى	02
99	يبين مدى حب اللاعب بوجود الجمهور سواء داخل ملعبك او خارجه	03
100	يبين معرفة اداء اللاعب عند اللعب خارج ميدانه و امام جمهور الفريق الخصم	04
101	يبين ما اذا كانت اهمية المباراة تزداد من حدة قلقه قبل المنافسة و اثنائها	05
102	يبين ما اذا كانت تدور في ذهن اللاعب افكار عن الهزيمة	06
103	يبين خوف اللاعب من عدم اشراكه في المباراة اساسيا	07
104	يبين ما اذا يبقى بال اللاعب مشغولا من نتيجة المباراة	08
105	يبين ما اذا كان عدم توفر الامكانيات او نقصها لاعداد الفريق يعد مصدر قلق و يؤثر سلبا على اداء الجيد للاعبين	09
106	يبين ما اذا كان التحفيز المعنوي للمدرب يشعر اللاعب الثقة بالنفس ام لا	10

المقدمة:

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس و علم النفس الرياضي بخاصة لما له من اثار واضحة و مباشرة على اختلال الوظائف الجسمية او كلاهما (علاوي، 2004، صفحة 379)و يشير (فوزي، 2003)الى ان القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه و المحافظة عليها.و يقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي و النفسي الذي يودع الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية او فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة او المتوقعة للخطر.

و حالة القلق قبل و اثناء المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من رياضي لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة الى اخرى .و قمنا في بحثنا هذا بدراسة انعكاس حالة القلق على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة قبل و اثناء المنافسة و عل هذا الاساس قمنا بتقسيم بحثنا الى قسمين :

القسم الاول يضم الجانب النظري :وقسمناه الى فصلين الفصل الاول يحتوي على الخلفية النظرية و بدوره يضم ثلاث محاور:

المحور:الاول القلق .المحور الثاني:كرة الطائرة

اما الفصل الثاني فترقنا الى الدراسات المشابهة و قمنا بالتعليق عليها

القسم الثاني:وهو الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية للبحث)ينقسم بدوره الى فصلين :

الفصل الثالث:منهجية البحث و اجراءاته الميدانية تطرقنا فيها الى الدراسة الاستطلاعية .المنهج.متغيرات البحث .مجتمع البحث.العينةوكيفية اختيارها و مجالات البحث

اما الفصل الرابع:فتطرقنا فيه الى عرض و تحليل و مناقشة النتائج.قمنا فيه عرض و تحليل نتائج الاستبيان المجه للاعبين ثم مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات .خلاصة الاستنتاج العام و في الاخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

-1- الاشكالية:

يعتبر علم النفس احد العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في الميدان الرياضي و ذلك كم للجانب النفسي من اهمية في اعداد الرياضيين اعدادا جيدا وهو ما يلاحظ عند لاعبين حينما يظهرون بمستويات تقل عن المستوى المتوقع رغم الاعداد الجيد بدنيا و مهاريا و خططيا فالاعداد السيكولوجي الكامل و الجيد يجنب الرياضي التاثر بمختلف الانفعالات التي تطرا على شخصيته كالنوتر و الخوف و القلق و هذا الاخير اعتبره علماء النفس الرياضي سلاح ذو حدين فاما ان يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب و هذا حينما يدرك اسباب و مصدر قلقه و بالتالي يتحكم فيها و يهيء نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب على هذه الظاهرة . واما ان يكون يلعب دور المعرقل من خلال تاثيره السلبي على نفسيته و بالتالي عدم التحكم في مستوى ادائه و هذا ما يظهر جليا في المنافسة الرياضية باعتبار ان المنافسة لا تعني دائما للاداء الجيد او الفوز ولا الاداء السيء و الخسارة

و يعرف (روبرت ق.) المنافسة انها نوع من البحث عن المساواة او التفوق الذي يدفع الى محاولة الفوز في مقابلة رياضية سباق.مقابلة.مصارعة

و المنافسة هي الوسيلة لتتويج المجهودات المبذولة طوال فترة التدريب و التي تحمل اكثر من معنى بالنسبة اليه فهو مطالب بالفوز و القيام بدوره رغم كل الظروف المحيطة به الى جانب طبيعة المنافس و يشعره القلق بكل ما ينجم من تاثير سلبي او ايجابي

و بعد هذا العمل المنجز المساهم في تسليط الضوء على منافسة كرة الطائرة و مدى تاثير الاضطرابات النفسية على مستوى ادائهم و من خلال الدراسات المشابهة حمداني عبد القادر و دلي بو ثلجة و تاعب محمد و التي تناولت دراسة حالة القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة. و تناولنا في هذا البحث قصد معرفة تاثير اللقلق على اللاعبين قبل و اثناء المنافسة الرياضية و عليه نطرح التساؤل التالي :

ما مدى تاثير القلق قبل و اثناء المنافسة الرياضية على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة ؟

التعريف بالبحث

التساؤل العام :

ما مدى تأثير القلق قبل و اثناء المنافسات على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة؟

التساؤلات الفرعية :

-هل للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة الطائرة؟

-في ماذا تتمثل مصادر القلق؟

-هل لاهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة؟

- هل التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور و طبيعة المنافسة؟

من خلال التساؤلات السابقة التي طرحناها قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة :

الفرضيات الجزئية:

-للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة الطائرة

-لاهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة

-تتمثل مصادر القلق في التخوف من الفشل و عدم كفاءة اللاعب و عدم القدرة على السيطرة

-التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور و طبيعة المنافسة

التعريف بالبحث

اهداف البحث :

يمكن حصر اهداف البحث خاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي الرياضي و بالتحديد لحالة انفعالية تعرف بظاهرة القلق التي لها تاثير كبير في السيطرة على نفسية اللاعب و التي يمكن حصرها في ما يلي :

معرفة العلاقة الموجودة بين القلق و مدتهى تاثير المنافسة على اداء لاعبي كرة الطائرة-

معرفة اهم مصادر القلق و اثرها على مردود اللاعبين قبل و اثناء المنافسة-

معرفة اهمية التحضير النفسي و الاعداد البدني لدى لاعبي كرة الطائرة -

معرفة درجة القلق قبل و اثناء المنافسة على فعالية اللاعبين-

معرفة الحالة النفسية التي يواجهها الرياضي قبل و اثناء المنافسة-

يوضح البحث كيفية وجود مصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين و امكانية معالجتها و تجنب تاثيرها السلبي بايجاد حلول مناسبة و من ثم ضمان التكيف الرياضي مع هذه المصادر

(علاوي، الاعداد النفسي في كرة اليد ، 2003 ، صفحة 300)

اهمية البحث : تكمن اهمية القلق فيما يلي :

يؤثر القلق على الجهاز العصبي بشكل رئيسي كما انه يتحكم في مختلف الوظائف الحيوية للجسم

ان ظاهرة القلق باعتبارها ظاهرة نفسية الا انها سلطت الضوء على مختلف النواحي الجسمية
ينجم عن القلق اعراض فيزيولوجية كارتفاع ضغط الدم *افراز ادريالين* اضطرابات جسمية

ان ظاهرة القلق اصبحت عنصر ذو فعالية في الميدان الرياضي

التعريف بالبحث

تحديد المفاهيم و المصطلحات :

ان أي دراسة علمية لاي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الاساسية المستخدمة في هذه الدراسة او البحث انطلاقا من هذا تنطرق الى شرح بعض المفاهيم الاساسية في موضوع الدراسة

تعرف القلق :

تعريف لغوي:

-قلق: قلقا الشيء :حركه

-قلق: قلقا :اضطرب و انزعج

-القلق : المضطرب والمنزعج

(المنجد، 1967، صفحة 815)

تعريف اجرائي:

هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد . خطر فعلي او رمزي قد يحدث و يصاحبه غموض و اعراض نفسية و جسمية

تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين و علماء النفس في تعريف القلق و تنوع تفسيرهم له الا انهم اتفقوا على ان القلق هو نقطة بدا الاضطرابات السلوكية و تصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية و الاعراض النفسية

(قايد، 1985، صفحة 44)

تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل *نافس* و نافس الشيء أي بلغ و نافس فلان في كذا أي سابقه و بارزه من غير ان يلحق به الضرر

(درويش، صفحة 345)

تعريف الاداء:

تعريف لغوي:

ادى الشيء :اوصله و الاداء ايصال الشيء الى المرسل اليه

(قاموس المتحد في اللغة و الاعلام 1997، صفحة 06)

الاداء:نادية بمعنى الايصال والقضاء ويعني التنفيذ

(الفيروز، 1998، صفحة 1233)

تعريف اصطلاحي:بمعرفة عصام عبد الخالق :انه عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لافضل سلوكممكن نتيجة لتاثيرات متبادلة للقوة الداخلية .وغالبا ما يؤدي بصورة فردية .وهو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة.كما انه يعتبر هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم.و هو الوسيلة للتعبير عب عملية التعلم تعبيراً سلوكي(راتب ك.، 1997، صفحة 195)

تعريف اجرائي:

الاداء او الانجاز : بمعنى نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضة ما

(le petit larousse illustre 1995 paris, p. 76)

التعريف بالبحث

كرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9م و يقسم بشبكة الى جزاين متساويين و ارتفاع الشبكة هو 2.43و للذكور و 2.24م للاناث و الهدف يدور حول اسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به

(الجواد، 1982، صفحة 16)

التعريف الاجرائي:

هي رياضة معروفة عالمي و هذا بمتعة مشاهدتها و بمتعة لعبها و هذا بتوفرها لمجموعة من المهارات التي تمتع المشاهدين بحيث هي متكونة من ستة لاعبين من كل فريق تفصل بينهما شبكة في منتصف الملعب و ايضا الشيء الذي يجعل من هذه اللعبة محبوبة من اللاعبين و المشاهدين هي خلوها من التدخلات الخشنة و المناوشات بين اللاعبين و كذلك نقصان حدوث الاصابات الا نادرا فقط

الدراسات السابقة والمثابفة:

لا شك ان كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة . اما فيما يخص بحثنا فقد وجدنا العديد من الدراسات السابقة و المثابفة له و من بين هذه المواضيع نذكر ما يلي:

الدراسة الاولى:

مذكرة ليسانس علوم تقنيات التربية و الرياضية قاصدي مرباح 2012 2011

دراسة قام بها الطالبان رومان لخضر و بن علي مصطفى تحت تاثير القلق للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية

توصل الطلبة في هذه الدراسة الى ان للمدرب دور هام في تعديل سلوك اللاعبين و المحافظة على اعدادهم الخططي كما اشارت الدراسة الى ان المنافسات و اهميتها تؤثر سلبا على مردود اللاعبين و تزيد من حدة توترهم الامر الذي يسبب لهم كثرة الوقوع في الخطا

اجريت الدراسة عينة متكونة من 30 لاعب صنف اكابر ينشطون ضمن فرق تابعة لولاية ورقلة و هم بني ثور و شباب المخادمة و مستقبل بلدية سيدي مسعود

الدراسة الثانية:

دراسة عيساوي رضا اذري وهيبة 2002 النخبة لولاية الجزائر

اشكالية الدراسة: الى اي مدى ياتر القلق و الضغوط النفسية على فعالية و مردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة ؟

اهداف الدراسة: معرفة اذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن السيكيولوجي و مدى تاثير القلق و الضغط على فعالية مردود و الاضطرابات في سلوكيات اللاعبات

فروض الدراسة:

القلق الحاد يؤثر على التوازن السيكيولوجي

يؤثر القلق و الضغط على فعالية المردود و اضطرابات في سلوكيات اللاعبين

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

عينة الدراسة :فرق النخبة لولاية الجزائر

اداة البحث: استخدام الباحث طريقة الاستبيان

نتائج الدراسات:تأكد الفردية العامة و المتمثلة في القلق و الضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب و يؤثر على فعاليته كما تمكنو من اثبات صحة الفرضية الاولى من اظهار العلاقة بين الضغط النفسي و مردود اللعب. اما الفرضية الجزئية الثانية تاكد لنل وجود علاقة بين القلق كحالة مردود اللعب كما هو الخال في الفرضية الجزئية الثالثة حيث تم اثبات العلاقة بين القلق كيمة و مردود اللعب فيما يخص الفرضية الرابعة و الاخيرة تاكد لنا ثبات ةجدة فروق دلالة احصائية بين لاعب ذو المردود الجيظ و ذو المردود المنخفض هذا فيما يخص درجة القلق و الضغط

الدراسة الثالثة :

و هي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء منافسات الرياضة القسم الوطني الاول ب صنف اكابر

تساؤل العام للدراسة:

بدر الدين يوسف و اخرون:

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الاول صنف اكابر

2007

هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

اهداف الدراسة:

لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة ظاهرة القلق و التحسيس بمدى معالجتها

ايجاد الاسباب و الدوافع المؤدية للقلق اثناء المنافسة الرياضية

نتائج الدراسة:

معظم اللاعبين يفقدون التركيز و الانتباه

معظم اللاعبين يتقبلون الاخطاء

المنهج المتبع: فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي

ادوات البحث: اعتمد على استمارة الاستبيان

الدراسة الرابعة:

الموضوع:

القلق و علاقته بمستوى الانجاز في رمية سبع امتار لدى لاعبي كرة اليد

بحث مسحي اجري على بعض اندية الغرب الوطني رابطي سعيدة ووهران

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

من اعداد الطالبان: بيطار هشام و طراري عبد الحميد

تحت اشراف: بن برنو عثمان

السنة الدراسية 2007 2008

مشكلة البحث:

بعد الاهتمام بالقلق الرياضي كاحد الصفات النفسية و المهمة و الذي يؤثر على اداء الرياضي ايجابيا اذا احسن استثماره و تحويله الى حذافز و سلبييا اذا تغلب على الرياضي فيؤثر على اللعب مهاريا و خططيا و من خلال حالات القلق التي تضيب الرياضيين قبل المباراة و اثنائها لاي و لعدم انتباه المدربين لهذا الجانب يمكننا طرح بعض التسؤلات التالية:

هل للقلق دخل و تاثير على مستوى الانجاز في رمية الجزاء؟

و ان كان هناك تاثير فما طبيعة هذا التاثير؟

اهداف البحث:

معرفة درجة القلق العام و القلق الخاص لدى لاعبي كرة اليد

التعرف على علاقة القلق لانجاز الرياضي في رمية الجزاء

فرضيات البحث:

هناك علاقة ارتباطية بين القلق و مستوى الانجاز في رمية الجزاء لدى لاعبي كرة اليد من حيث التاثير

القلق المحرق يلعب دور في التاثير على مستوى الانجاز في رمية الجزاء لدى اللاعبين سلبييا كما ان القلق الميسرله تاثير ايجابي فيها

منهج البحث: استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة المشكلة

ادوات البحث: اعتمد الباحثان على المقاييس التالية :

مقياس الخوف من التقويم السلبي

مقياس القلق الرياضي

مقياس الانجاز

مجالات البحث:

مكاني: اجري البحث على الفرق في القاعات المتخصصة

زمني: 2008/01/06 الى غاية 2008/04/18

بشري: يتمثل في اللاعبين الذي يؤدون رميات الجزاء بانتظام في كل مباراة

عينة البحث:

زمرة من لاعبي الفرق التي تنشط في القسم الوطني الاول رابطتي وهران ووسعيدة

الاقتراحات و التوصيات:

ضرورة وضع لاعبين يتميزون بقلق منخفض مخصصين لرمية الجزاء

استحضار و توفير اطباء نفسيين تابعي للفريق

توجيه القلق بشكل علمي و مدروس نحو الانجاز لان القلق لا يمكن التخلص منه نهائيا

الدراسة الخامسة:

الموضوع: دراسة حالة القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة

ذكرة شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

بحث مسحي اجري على فرق : والرهيو النجم الساحلي لحاسي ماماش المستقبل الرياضي

حاسي بو نيف صنف اشبال 15 17 سنة

من اعداد : حمداني عبد القادر

دلي بو تلجة

تأعب محمد

تحت إشراف:

شعلاّل عبد الحميد

مشكلة البحث:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة المصاحبة للاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية و
م يرتبط من بكل منهما من مواقف و أحداث و قد يكون لهل تأثير على سلوك اللاعب الرياضي
و على مستوى قدراته

فهل نتيجة أداء اللاعبين تكون دوما مرتبطة بالجانب النفسي للمنافسة؟

أهداف البحث:

التعرف على مدى تأثير القلق المنافسة على أداء اللاعبين سلبيا أو ايجابيا

معرفة نوع العلاقة بين أداء اللاعبين و الجانب النفسي للمنافسة

فرضيات البحث:

يؤثر قلق المنافسة بالسلب أو الايجاب على أداء اللاعبين

هناك علاقة بين أداء اللاعبين و الجانب للمنافسة

منهج البحث:

المنهج الوصفي

عينة البحث: شملت العينة 30 لاعبا اجري عليهم الاختبار و ت راوحت اعمارهم من 15 الى

17 سنة

مجالات البحث:

المجال البشري:

مجموع اللاعبين 30 لاعبا موزعة على 03 فرق بمعدل 10 من كل فريق

المجال الزمني:

بدأت فترة العمل بتوزيع الاستثمارات لاختبار قائمة الاتجاهات الخاصة بالنشاط الرياضي

لمارتيينتر قبل المنافسة الرسمية 2008.04.01 وتم تجميعها بعد المنافسة الى غاية

2008.04.14

المجال المكاني:

اجري البحث بقراءة مضمون استثمار اختبار قلق المنافسة الرياضي وتقدمه لاعبي الفرق الثلاثة

و الاجابة عليه في الملاعب الخاصة بهذه الفرق :المستقبل الرياضي لحاسي بو نيف (وهران)

النجم الرياضي لحاسي ماماش(مستغانم) واد ارهيو(غليزان)

اداة البحث:

اعتمد الباحث على اختبار قياس حالة قياس قلق المنافسة الرياضية الذي صممه كل من مارتيينز

.بيرتون.فيلي.لمب.سميث.لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية و تتضمن ثلاثة ابعاد :القلق

المعرفي القلق البدني القلق بالنفس

الدراسة الاحصائية: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري الفائية

الدراسة السادسة:

(مذكرة ماستر-معهد التربية الرياضية البدنية- مستغانم 2014)

دراسة قام بها الحاج محمد دواجي اخرون بعنوان مقارنة القلق النفسي بين المسنين الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي . حيث توصل الطلبة في نهاية بحثهم الى نتيجة مفادها ان للرياضة دور فعال في مواجهة سمة القلق النفسي لدى المسنين استعمل الطلبة المنهج الوصفي التحليلي في بحثهم و ذلك بتوزيع استئثار (اختبار رونج للقلق) على مجتمع بحث متكون من 30 فرد مقسمة الى مجموعتين بالتساوي

الدراسة السابعة:

(مذكرة ماستر – معهد التربية البدنية و الرياضية – سيدي عبد الله . الجزائر . 2009)

بحث قام به كل من الطالبين رابحي عبد العزيز و بالباقي صالح بعنوان دور حصة التربية البدنية و الرياضية في كل من تخفيف القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا) اجريت الدراسة على مجتمع بحث متكون من 160 تلميذ يدرسون في السنة الثالثة ثانوي و مختارين من اربع ثانويات على مستوى و لاية البليدة اين قام الطالبان بتوزيع استمارة استبيان مكونة من 20 سؤالاً في اطار موضوع البحث

كخلاصة لهذا البحث توصل الطلبة الى ان حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال و ايجابي في التخفيف من سمة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا

الدراسة الثامنة :

تاريخ الدراسة : 2008/2007

اسم و لقب الباحث : سي العرفي نور الدين / اسماعيلي عميروش

عنوان البحث : واقع التحضير النفسي للاعبين كرة القدم

مشكلة البحث: اهمية التحضير النفسي في مساعدة المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة

هدف البحث : ابراز اهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين

ابرار دور المدرب ي تحضير الفريق قبل المنافسة من الناحية النفسية

تحسيس المدربين باهمية التحضير النفسي قبل المنافسة

فرض البحث : التحضير النفسي عامل اساس يساعد المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة

للحصول على الاداء و النتائج الجيدة

منهج البحث : المنهج الوصفي

اداة البحث :

الاستمارة

الملاحظة

الاحصاء

ادوات البحث و كيفية اختيارها : لاعبين و مدربين في الفرق الرياضية الخاصة بكرة الطائرة * مولودية سعيدة . ترجي مستغانم . و داد مستغانم * 50 لاعبا أي 10 لاعبين من كل فريق

كيفية الاختيار : الاختيار المقصود

اهم نتيجة : اعطاء اهمية التحضير النفسي و برمجته في البرنامج السنوي لتدريب الرياضي

اهم توصية: ادراك اهمية التحضير النفسي كعامل اساسي لتحضير الفريق قبل المنافسة

التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف ان الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابع التراكمي.فما من دراسة او بحث علمي الا وجاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل .او تشترك في بعض المعاني او الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة و المرتبطة ببحثنا مجدنا ان كل الدرايدسات اعتمدت على المنهج الوصفي و اختلفت في كيفية اختيار العينة من عشوائية الى مقصودة ولكن يجمعها نفس الموضوع ولهو تأثير القلق على اداء و مردود اللاعبين

الجانب النظري

الخلفية النظرية

للدراسة

الفصل الأول
الخلفية النظرية
للدراسة

التمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة والذي يتميز بضغوط نفسية كبيرة للاعبين أثناء مزاوتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والارتباك والخوف لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية وعلى الاخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب والمنافسات و التمس قد تؤدي في الحالات الشديدة الى انسحابهم من المنافسة بل و تدميرهم نفسيا و يحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم و ارشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي و وهذا ما تطرقنا في الجانب النظري في فصلين:

الفصل الاول: تطرقنا الى القلق و تعريفه ومصادره و انواعه ومكوناته القلق قبل و اثناء المنافسة والقلق و الاداء الرياضي

الفصل الثاني: تطرقنا في هذا الفصل الى كرة الطائرة وتعريفها و خصائصها و نشاتها في العالم و الجزائر و قوانينها ومهاراتها

المحور الأول

القلق

مفهوم القلق:

يعتبر القلق من أهم الإنفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسه الرياضية ولا تكاد تخلو الحياه اليومية للفرد من القلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن موقف المنافسه الرياضية ملئ بالعديد من المشكلات المختلفه المسببه للقلق وتتعدد أعراض القلق التي من أهمها : الشعور بالخوف وعدم الراحة والنرفزة الشديده لاي مثير وعدم القدرة على تركيز الإنتباه وكذلك زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم وكثرة التبول وغيرها من الاعراض الجسمية والنفسية ويوصف القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة من التوتر النفسي يصاحبها أعراض نفسية وجسمية بسبب توقع حدوث خطر معين أو بسبب موقف مهدد. (الخشاب، 1999)

وقد تباينت آداء العديد من العلماء حول مفهوم القلق والتي يمكن عرضها فيما يلي :

عرفه بعض العلماء بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ، بينما عرفه البعض الآخر بأنه رد فعل لبعض المخاوف التي مصدرها اللاشعور، في حين عرف آخريين القلق بأنه حالة إنفعالية مؤلمه غير ساره نتيجة شعور الفرد بعدم القبول الاجتماعى ونتيجة لضعف العلاقات الاجتماعيه بين الفرد والآخريين وعدم قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى . بينما عرف آخرون القلق بأنه استجابة انفعالية ترجع إلى بعض المشاعر السلبيه الناتجة عن شعور الفرد بالعزلة أو النقص أو عدم القدرة على فهم الآخريين وعدم الثقة بالنفس

ويعتبر مستوى القلق مناسب إذا تناسب حجم القلق مع الخطر المتوقع حدوثه ، اما إذا ارتفع حجم القلق بصوره عاليه مبالغاً فيها عن حجم الخطر المتوقع حدوثه فهنا يعد مستوى القلق عالياً

. وقد تأخذ المستويات العالية للقلق بعض الأعراض المرضية أو الهسيتيرية مثل الإغماء أو صعوبة التنفس أو القئ (العلاوي، 1998، صفحة 379)

1-أنواع القلق :

قد يأخذ القلق بعض الأشكال التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

ا-القلق الموضوعي و العصبي :

ميز فرويد بين القلق الموضوعي و هو رد فعل لخطر خارجي معروف و القلق العصبي هو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور بما هو معرفة اسبابها اي انه رد فعل خارجي منه الجانب الغريزي للفرد و ينقسم الى :

القلق الهائم الطليق

قلق المخاوف الشاذة

قلق الهستيريا (المجيد، 2005، صفحة 49)

ب-القلق كسمة و حالة:

في ضوء الدراسات العلمية امكن التوصل الى بعدين للقلق كسمة و يكون ثابت نسبيا و يختلف مستواه من فرد الى اخر وقلق الحالة و يكون متغير من موقف الى اخر لدى نفس الفرد و يعتبر كارتل اول من اشار الى القلق كسمة و كحالة و يعتبر سليجير اول من وضع اساس نظري للتفريق بينهما حيث يميز النموذج الذي وضعه بين قلق السمة بكونه اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة وقلق الحالة بكونه حالة فعلية استجابة انفعالية لخطوة التعرض لموقف ضاغط و بهذا فان سمة حالة القلق دائمة هي استعداد الفرد لادراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق

و يعرف سليجير ان نظرية القلق كسمة شخصية او كحالة مزاجية تعرف بكونها حالة انفعالية ذاتية متغيرة و متناسبة بتغير المواقف البيئية يصاحبها خوف مدرك و توتر يحقق استثارة الجهاز العصبي اللاارادي

كما يضيف دانييل ان قلق السمة يكون حادا او يدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية اي انه نوعية التحمل الاكثر استجابة للاجهاد بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية اليه اي انه الاستجابة الفورية لمسببات الاجهاد (المجيد، 2005، صفحة 59)

ج-القلق الذاتي العادي:

و فيه يكون القلق داخليا .كخوف الفرد من تاتيّب الضمير اذا اخطا و اعتزم الخطا (فهمي، 1987، صفحة 202)

مصادر القلق :

هناك العديد من العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين تتضح فيما يلي:

الخوف من الفشل

عدم الكفاءة

عدم القدرة على السيطرة

الأعراض الجسمية والفسولوجية

ضغوط حمل التدريب الزائد

خصائص المنافسة

وفيما يلي شرحاً للنقاط السابقة بالمزيد من التفاصيل:

الخوف من الفشل :

يعتبر الخوف من الفشل هو أكثر الأسباب أهمية الذى يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والتوتر ، حيث أن الخوف يأتى نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط الهامة أثناء المنافسة ، أو ضعف الاداء اثناء المنافسة .

ويؤدى الخوف من الفشل فى المنافسة إلى ضعف الثقة بالنفس ونقصان تقدير الذات لدى

الرياضيين ، كما يؤدى إلى ظهور العديد من الافكار السلبية التى تسيطر على الرياضيين مما يؤدى بالتالى إلى زيادة مستوى القلق عن المستوى المناسب وعدم الظهور بالمستوى الفنى والبدنى والخطط المناسب اثناء المباريات وإلى الفشل فى أحرار الفوز والأهداف التى ينبغى على اللاعب انجازها اثناء المنافسة

عدم الكفاءة :

يظهر هذا النوع من القلق عندما يدرك الرياضى أنه هناك نقصاً معيناً فى قدراته واستعداداته البدنية أو المهارية أو النفسية وذلك عندما يكون فى مواجهه منافس أثناء المنافسات الرياضية وحين ذاك تسيطر على الرياضى العديد من الافكار التى تدور حول أمكانية فشله فى المنافسة نتيجة هذا القصور فى القدرات أو الاستعدادات.

عدم القدرة على السيطرة :

يزداد القلق لدى الرياضيين عندما يفقد الرياضى القدرة على السيطرة على الاحداث اثناء المنافسة ، وعندما يشعر بان الامور تسير وفقاً لسيطرة خارجية .
ومما هو جدير بالذكر أن حالة القلق قبل المنافسة تتأثر بعاملين هامين وهما:

العامل الأول:

البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة كمكان المنافسة ، والحكام ، والأجهزة والادوات ، والجمهور ، الحالة المناخية

العامل الثانى :

هو مجموعة الافكار والمشاعر والانفعالات التى تحدث داخل الرياضى نفسه.

ومن المتوقع زيادة مستوى درجة القلق لدى الرياضى عندما تقل قدرته على السيطرة على كلاً من العوامل الداخلية والخارجية السابق ذكرها .

وعلى هذا فينبغى على المدرب أن يسهم فى تعويد الرياضيين على مختلف المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة حتى تزيد درجة سيطرة الرياضى على كلاً من العوامل الداخلية والخارجية وبالتالي تقل فرصة زيادة القلق

وعلى سبيل المثال يسمح للرياضيين بالتدريب فى ظروف تشبه ظروف المنافسة الفعلية وفى مناخ مشابه لمناخ المنافسة الحقيقية.

ضغوط حمل التدريب الزائد:

يعنى التدريب الذائد هو عدم قدره الرياضى على التكيف مع متطلبات حمل التدريب ، دون حصوله على فترات تتميز بإنخفاض حمل التدريب وعدم حصوله على الراحة الكافية ، مما يؤدي إلى اصابه الرياضى بحالة من الاجهاد .

ومن الاعتقادات الخاطئة السائدة فى التدريب لدى العديد من المدربين أن التدريب ساعتين أفضل من ساعة ، وأن الاربع ساعات أكثر فائدة ، وهكذا وأن التدريب العنيف هو السبيل الوحيد نحو التحسن.

وفى الواقع أن هذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثه فى علم التدريب حيث أنه يقود إلى الاجهاد البدنى للاعبين مما يؤدي بالتالى إلى ارتفاع درجة القلق ووصول اللاعب إلى مرحلة الانهالك البدنى والانفعالى ، مما يؤدي فى النهاية إلى حدوث ظاهرة إحتراق الرياضى وربما الانسحاب الكلى من ممارسة الرياضة (راتب، مرجع سابق، الصفحات 191-192)

-اعراض القلق:

ان صورة مريض القلق تشمل اراض نفسيو و جسمانية فيزيولوجية

الاعراض النفسية: هي الشعور بالخوف و عدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه. مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض و عدم قدرته على التركيز فيما يفعل . و يتبع ذلك النسيان اختلال اداء التسجيل في الذاكرة (فوزي، 2000، صفحة 131)

الاعراض الجسمانية و الفيزيولوجية:تظهر الاعراض الجسمانية في تصبب العرق و ارتعاش اليدين. ارتفاع ضغط الدم. توتر العضلات. النشاط الحركي الزائد. الغثيان. و القيء و زيادة عدد مرات الاخراج. فقدان الشهية. وعسر الهضم. جفاف الفم. اضطراب في النوم . التعب و الصداع المستمر. الازمات

العصبية. مثل مص و قضم الاصابع . تقطيب الجبهة و ضر الراس و عض الشفاه . وما الى ذلك و كذلك الاضطرابات الجنسية (الطيب، مرجع سابق، صفحة 29)

مستويات القلق :

يرى بعض علماء النفس ان اداء و سلوك الانسان و خاصة المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتاثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد و هناك على الاقل ثلاث مستويات و هي:

المستوى المنخفض:

و في هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام لفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية كما تتزايد درجة استعداده و تاهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار الى هذا المستوى من القلق انه انذار لخطر وشيك الوقوع .

المستوى المتوسط:

و في هذا المستوى يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة او يحتاج الفرد الى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على تنظيم السلوك للفرد بصورة سلبية او يقوم باساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات او المنبهات الضارة و الغير الضارة و يرتبط ذلك بعدم التركيز و الانتباه و سرعة الالتهيج و السلوك العشوائي

(العلوي، مرجع سابق، صفحة 280)

اسباب القلق :

يرى حسين ابو عيبه 1977 بان الاراء المعتمدة لمختلف المؤلفين دلت على تعدد الاسباب المؤدية الى حدوث القلق فقد ذكر *بوفي* و حسب المؤلف انه يجب على العوامل الذاتية مثل الموقف الداخلي اتجاه المنافسة التمرين و خبرة الاشتراك في المباريات ...اخ توجد ايضا مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن ان تتناسب مع حالة قلق الرياضي مثل اهمية و نوعية المنافسة . و حسب نفس المؤلف انه توصل *تيشيري فيسكي* عن طريق التجارب التي اجراها الى الراي القائل بان القلق يتاثر بالعوامل التالية :

-نوعية التدريب الاعدادي

-استعداد الرياضي للمنافسة

-قوة الخصم الانجازية

-اهمية المباراة

-تأثير الجماعة

و بلا شك يلعب العامل المزاجي دورا هاما في تكوين حالات الانفعال *تبعا لنوعية الجهاز العصبي* و لم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل الى مناقشة هذا الموضوع لم نصل بعد الى اجابة مقنعة . و يمثل الموقف التدريبي الجيد شرطا للاستعداد المثالي للانجاز و من هنا يمكن ان تنشأ عدة اسباب لحالة القلق مثل القصور في حالة التدريب و التوعك البدني بحيث يعرف الرياضي ان التدريب غير كاف و يعيش في حالة

و الملاعب الرياضية و غيرها لبعض الرياضيين خبرة سيئة نتيجة الهزيمة في اول مباراة او المنافسة منذ زمن طويل و بالتالي توقع هزيمة جديدة و هنا تظهر حالات القلق الرياضي و يمكن تجنب هذه الحالة عن طريق التمرين على نفس الملعب مما تلعب نفس الظروف كما ان تكون الهزيمة احد الاسباب المؤدية الى حالة القلق و نتيجة الهزيمة الفشل المستمر و يؤثر على الثقة بالنفس و اهتزاز الثقة بالنفس يعتبر حالة غير ملائمة لردود الفعل لحالة القلقوكل هذا يؤدي الى الانقاص في عزيمة الرياضي و الشك في قدراته الذاتية مما يؤدي على خفض توقعات مستوى

الانتاج و فقدان الاستعداد للابداع و من الاسباب الاخرى المؤدية الى نشوة حالة القلق يمكن ذكر ايضا ماييلي :

1-امتداد زمن الحل النفسي لفترة طويلة قبل المافسة

2-الصددمات النفسية و الذاتية

3-مشاكل المهنة

4-الفشل في الحياة الخاصة

كل هذه الاسباب تؤدي بلا شك الى احداث القلق الرياضي وعلى كل المدربين و الريا ضيين محاولة تفادي و معالجة بالقدر الممكن لهذه الاسباب و العوامل المؤثرة على الاداء الذي لا يعكس المستوى الحقيقي بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة

(فوزي، الصحة النفسية الشخصية، صفحة 132)

علاج القلق:

هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر و هذا نظرا لاختلاف الافراد و نوع و شدة الاصابة بالقلق و من اهم الاساليب مايلي :

العلاج النفسي:

يهدف الى تطوير شخصية المريض و زيادة بصريته و تحقيق التوافق باستخدام التنفيس .
الايحاء . الاقتناع . التدعيم . المشاركة الوجدانية بالعلاج النفسي المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات . اما التحليل النفسي يفيد في اظهار الذكريات اللاشعورية و تحديد اسباب القلق المخفية و اللاشعور و تنفيس الكبت و حل الصراعات الاساسية
و رغم اهميته فانه يحتاج لكثير من الوقت و لهذا عدم اتباعه الا في حالات الشديدة المزمنة التي يتطلب علاجها . التضحية بالوقت و الحال

يستخدم القلق المرضى المتعلق بالقلق . وللقضاء على الازمات العصبية و الحركية يكون ذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء ثم اعطائه منبهات اقل من ان تصدر قلقا اما تمرينات الاسترخاء الرياضية او تحت تاثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ثم اعطائه منبهات خاصة

العلاج الكيميائي:

في حالات القلق الشديد لا مانع من اعطاء بعض العقاقير التي تمنع التوتر العصبي مثل : الفليوم . الميروبامين .

اما العلاج الكيميائي للقلق فيتخلص من اعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مراكز الانفعالية بالمخ و التي اثبتت دراسات عديدة فعاليتها في التخلص من القلق

العلاج الكهربائي:

اثبتت التجارب ان الصدمات الكهربائية اصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي الا اذا كان يصاحب ذلك اعراض اكتئابية شديدة و هنا سينخفض الاكتئاب

العلاج الجراحي:

يلجا عادة الى العملية الجراحية في حالة القلق ما لم تتحسن بالطرق السابقة و تكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق و ذلك يقطع الاليف العصبية الخاصة بالانفعال أي يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة و لا يتاثر بها

العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة مهن الشدة بحيث لامختلف دلرجات القلق و الانفعال
(فاروق، القلق وادارة الضغوط النفسية، صفحة 199)

الاسباب المؤدية الى القلق في الرياضة :**عدم قيام المدرب بدوره في العملية الارشادية :**

هناك العديد من الاراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب و اللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما الا ان حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب و اللاعب يقع في الغالب و بشكل مطلق على اكتاف المدرب و مكانته و من هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية :

البناء الواضح للدوار و المسؤوليات لكل اعضاء الفريق حيث يجب غل المدرب ان يكون ملما بامكانيات اللاعبين و قدراتهم المختلفة البدنية و المهارية و الخططية و النسبية حتى يمكنه دور و مسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك

ملاحظة تكيف و اعادة تاهيل اللاعبين المصابين

ملاحظة حالات اللاعبين و تحديد من يحتاجون منهم الى المساعدة الاجتماعية المسيطرة على مخافهم

تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف و طبيعة المنافسة

يجب عل المدرب استخدام طرق متباينة للارشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لان لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الاخرين الامر الذي يستلزم عدم اتباع اسلوب واحد للارشاد مع جميع اللاعبين

تأثير جمهور المشاهدين :

ان اسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين اذ تختلف انفعالات اللاعب و حدثها تبعا لمتغيرات اللاعب الذي يشاهد العشرات او المئات عن المشاهدين يختلف ذلك الالاف و اللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس امام مشجعي الخصم و كذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس امام جمهور متعصب له او ضده و امام جمهور يتميز بالاسلوب الرياضي في التشجيع او بالاسلوب غير مقبول رياضي

الهزائم المتتالية للفريق :

هذه الحالة غير ملائمة يمكن ان تظهر بوضوح بعدد من القبلات غير الموفقة و بعدد الهزائم المتتالية و عدم تحقيق نجاحات تذكر . اذ تبدأ الثقة بالنفس و بالتحلل و تبخر الارادة لتحقيق الفوز و عليه فان اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الاحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك او الاستعداد النفسي للهزيمة و يبدو امامهما هذا الهدف او ذلك الفوز مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك

الخوف من الهزيمة :

من الممكن ان تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة او المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون افكارهم مركزة اكثر من اللازم عن نتائج المباراة و احتمال الهزيمة و ما سيترتب عليها و اساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع الى الخوف من الهزيمة

الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم و خاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف و اظهارها و التذكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها و التغلب عليها . و حالة الخوف من المنافس من الممكن ان تنشأ ايضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى اعلى منه مهاريا و خطبيا و هذه الحالة تؤدي الى الهزيمة النفسية امام الخصم

الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة و خاصة عندما يكتمل الهجوم و يبقى التسديد نحو منطقة الخصم و يتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية و تظهر عندما يكون الاعداد النفسي سيئا و اللاعبون مستخفون على غير اساس منطقي . و تحدث هذه الحالة ايضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز و الحصول عليه باي ثمن و خاصة من وسائل الاعلام و هذا ما يستدعي عند اللاعبين الاحساس العميق بالمسؤولية و الخوف منها و الاهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة

(العلوي، الاعداد النفسي كرة اليد2003، صفحة 333)

القلق الجسمي والقلق المعرفي:

هناك نوعين شائعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق الجسمي والقلق المعرفي. ويرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على الفرد عند حدوث انفعال القلق كبرودة اليدين ، وزيادة نبضات القلب ، واضطراب الهضم ، العرق الشديد ، شحوب لون الوجه ، اضطراب عملية التنفس ، الصداع.

بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الافكار السلبية الغير مرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الافكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة، وكيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمه ، أو أن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه.

والجدير بالذكر أنه قد يظهر النوعين السابقين للقلق (الجسمي المعرفي) معاً . أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعاً من الآخر ، وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر.

أعراض القلق الجسمي:

- برودة اليدين
- زيادة نبضات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة إفرازات العرق
- اضطراب الهضم
- تغير لون الوجه
- اضطراب عملية التنفس
- زيادة التوتر العضلي
- فقدان الشهية
- الصداع
- القيء
- الاعياء والشعور بالمرض

اعراض القلق المعرفي:

ضعف القدرة على التركيز والانتباه

أفكار موجهة نحو الخوف من الفشل في المنافسة

أفكار غير مرتبطة بالإداء في المنافسة تؤدي إلى تشتيت الانتباه

ضعف الثقة بالنفس

(راتب، مرجع سابق، صفحة 299)

القلق و الاداء الرياضي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلامة بين مستوى القلق و الاداء الرياضي التنافسي و اسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على اظهار افضل اداء له للرياضي فقد يؤدي مستوى معين من القلق الى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق افضل انجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية كذلك ادراكه لطبيعة المواقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه .

كما اسفرت ملاحظات العاملين في حق الاعداد النفسي للرياضيين ان الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم و يكون ادائهم افضل عندما يكون على هذه الحالة قبل التنافس بينما يضعف ادائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة القلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من اسلوبه في الحياة و نمطا سلوكيا يعتمد عليه و ابتعاده عن عن حالة القلق لايفيده في التنافس ومن جهة اخرى فان هناك بعض الرياضيين الذي تنتابهم الحالة

القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الاخرين او التحدث اليها او الاستماع الجديد الموجه اليهم و قد يصابون بالغثيان و القيء و هذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس و غياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي

و الخلاصة التي يمكن الوصول اليها من العرض السابق ان مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم اداء و مستوى خاص بكل رياضي و هنا تكمن اهمية وجود الاخصائي النفسي الرياضي الذي يحدد مستوى القلق لكل رياضي الذي يساعده على اصدار افضل اداء حركي خلال المباريات (فوزي، مرجع سابق، صفحة 252)

قلق المنافسة الرياضية :

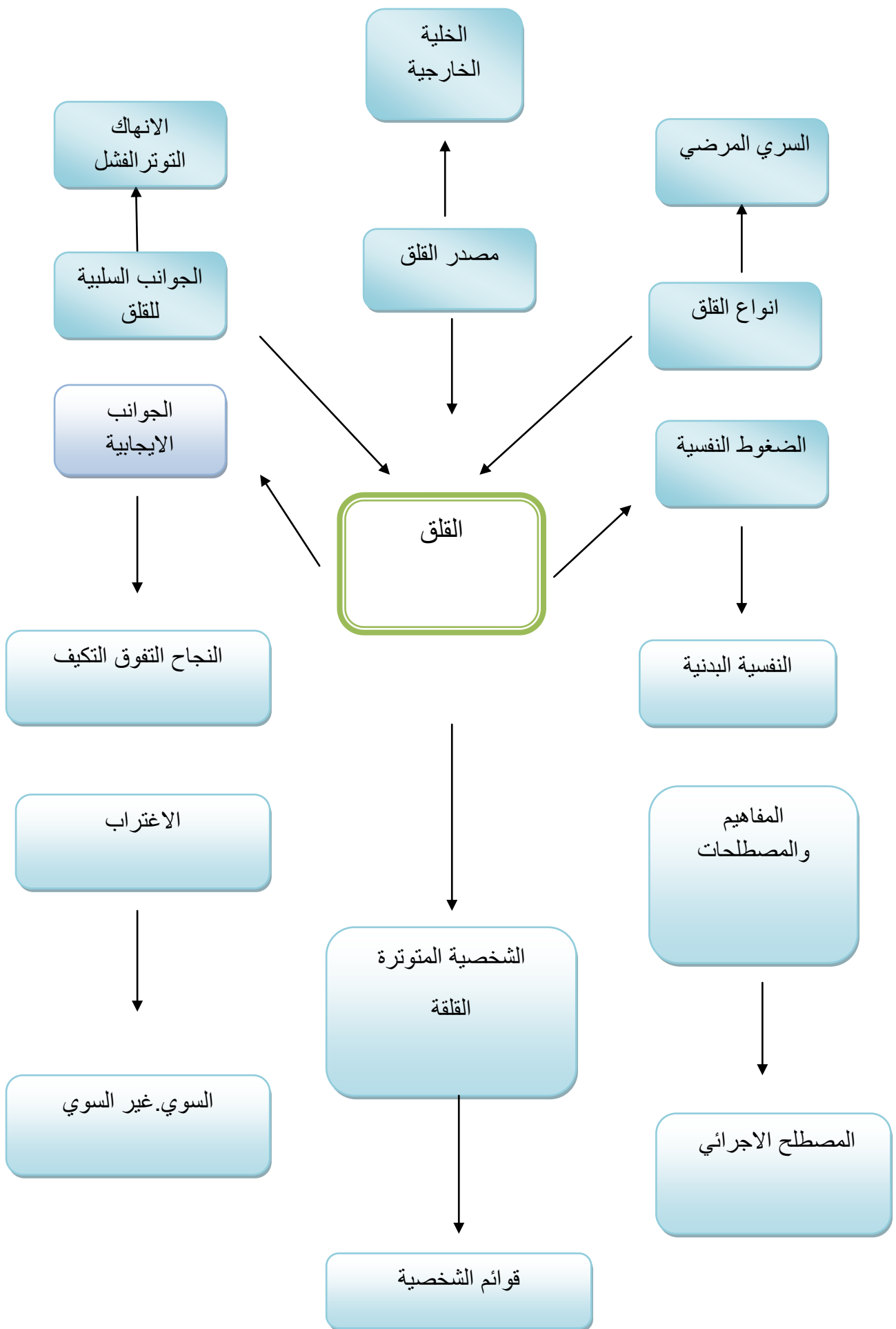
وهو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضى فى المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب أنتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة الرياضية العديد من الحالات التى يمكن توضيحها فيما يلي:

حالة قلق ما قبل المنافسة : وهى حالة القلق التى تصيب الرياضى فى الايام القليلة السابقة لاشتراكه فى المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المنافسة .
حالة قلق بداية المنافسة: وهى حالة القلق التى تصيب الرياضى خلال الساعات والدقائق القليلة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة .
حالة قلق اثناء المنافسة : وهى حالة القلق التى تصيب الرياضى خلال اشتراكه الفعلى فى المنافسة والتى قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة

الخريطة المعرفية:

ان فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا كاملا و شاملا بحيث تكون الرؤية اوسع حتى نستطيع نفهمه.القلق ليس مصطلح بسيط منفرد بذاته ان تتصور من خلال الخريطة المعرفة التي يمكن رصدها في :

الشكل رقم 01 يمثل الخريطة المعرفية للقلق



(فاروق، مرجع سابق، صفحة 17)

المحور الثاني

كرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة و الألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات.

فقد أصبحت هذه اللعبة تنسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة ، فهي نسبيا حديثة و حيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعا و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

و لهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها و تطورها في أنحاء العالم

و كذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس (FIVB) مع بيان الخصائص و الفوائد الأساسية للعبة و توضيح القوانين العامة و التقنيات الأساسية للكرة الطائرة ، و أصناف اللاعبين و مهامهم في الفريق و ركزنا على اللاعب الموزع في الكرة الطائرة من حيث مهامه و خصائصه البدنية و العقلية و أهمية منصبه و دوره في المنافسة مع ذكر جانب من أداء الموزع .

- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 09م و يقسم بشبكة إلى جزأين متساويين ، و إرتفاع الشبكة هو : 2.43م للذكور ، و 2.23م للإناث ، و الهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم ، و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به .

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم ، وهو ما يسمى بالإرسال ، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون إحتساب لمسة الصد إن وجدت .

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ، و عند إكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة ، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات.

وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد ي فريق من الفوز هي 03 أشواط

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين ، وتجري هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس ، وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الآخر ، وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة . (طه، 1999، صفحة 11)

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلاً و يحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلًا.

- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها ، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد ، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر ، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب آخر ، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 ، وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] ، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى [وليام مورجان] مدرس التربية الرياضية و البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا ، وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL". لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة ،(1)وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية ، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين ،في البداية إستعمل " وليام مورقان " شبكة لعبة التنس وقام بتثبيتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين ، وانتشرت هذه اللعبة بصفة سريعة عبر دول العالم ، فتعتبر كندا أول دولة تمارس هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفلبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة ، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914 م،وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى،وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ

التفكير في إنشاء اتحاد دولي يرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في ذلك الفترة ، وفي سنة

1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي بول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس ، أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات : في عام 1958م قامت حملت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م ، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي ، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة، وانطلقت هذه اللعبة في كل من

(طه، 1999، صفحة 11)

-أهم تواريخ الكرة الطائرة :

1885 : ظهور الكرة الطائرة باسم "مينتونات" "ILVTOLVETFE" بفضل "وليام مورقان" "VTILLIAM MORGAN".

1896 : تغيير الاسم إلى الكرة الطائر (VOLLEYBALL) بواسطة السيد هانستيد "HANSTED".

1897 : صدور أول عشرة قوانين لكرة الطائرة من طرف جمعية الشبان المسيحيين "YMCA".

1922 : أول دورة في كرة الطائرة بين كندا والولايات الأمريكية .

1947 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة الطائرة "FIVB" مكون من 14 دولة برئاسة لبياد "LIBAUD" مقره باريس .

1964 : دخول الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية بطوكيو .

1988 : أول دورة عالمية لكرة الطائرة الشاطئية "BEACH VOLLEZ".

1998 : تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة _إستعمال التنقيط المستمر_ تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة_ إدخال اللاعب الحر_ السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار .

2003 : إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م بأندونيسيا .

2004 : ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .

2005 : بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر .

تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FIVB" :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية ،

حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم إتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري . وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط ، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع .

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب ، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي ت الرياضية كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس . وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة بوركايب ، جبران ، بن حداد ، شياحي بالعيد ، ماديو ، مزكري .

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة ، وهي كغيرها من الاتحاد الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997م ، كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العدد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية ، في جميعها حققت الجزائر "النخبة الوطنية" نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991م ، و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992م .

متوسط النخبة الوطنية شاركت في 06 دورات منذ سنة 1967م ، وهو تاريخ أول مشاركة جزائرية في الألعاب المتوسطية .

وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقى المرتبة الخامسة في دورة "لوندوك" ستة
1993م . (زغلول، 2001، صفحة 17)

-خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها :

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين ، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية .

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .

- هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.

- قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر * - يمكن ممارستها في كل فصول السنة ، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .

- هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة ،كرة ،ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد كل لاعبين 06 لاعب .

- قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم ، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر .

- قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الإشتراك في اللعب .

- تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج إنحناء الظهر الناتج عن الجلوس الغير السليم لذلك .

تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية

-تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي و تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي

- يمكن تعلمها و ممارستها بسهولة لما فيها من إرسال و تمرير ...الخ ، بحيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع الإرسال

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

-هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط.

(طه، 1999، صفحة 16)

-أهم قوانين الكرة الطائرة :

-الملعب : تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار ، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث ، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين "les ttges" كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة ب80سم ، أما مساحة اللعب فهي واسعة حيث تمتد ب08م وراء كل خط خلفي ، و05م وراء كل خط جانبي ، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م.

-الكرة : الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة - وزنها بين 260-280 غ. ومحيطها بين 65 -67 سم. وضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

-دوران اللاعبين في الميدان :

عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال ، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال .

التمريرات الثلاثة :

يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد ، قبل تمريرها إلى الفريق المنافس ، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات .

نظام التنقيط المستمر :R.P.S

أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة ، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال و للفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل ، ولفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط

تغيير اللاعبين :

في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان ، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط ، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه ، أما عن اللاعب الحر ، فدخوله و خروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي .

مميزات وقوانين أخرى :

- لكل الفريق الحق في وقتين مستقطعين مدة كل واحد هو 30 ثانية .
- عند النقطة 08 و 16 هناك وقتان مستقطعان تقنيان مدة كل واحد 01 دقيقة .
- يسمح للمدرب بالوقوف والتنقل في منطقة 06 أمتار خلف الخط الجانبي لإعطاء النصائح .
- بين كل شوط هناك وقت راحة مدته ثلاث دقائق (القانون الدولي لكرة الطائرة)

1- أهم المهارات التقنية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة ، كما أنه يجب الإهتمام بها ، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة ، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل و تحركهم بالمنافسة نحو الفرح و البهجة .

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي : الإستقبال ، التمريض ، الإرسال ، السحق ، الصد .

- الإرسال : وهي الطريقة التي يبدأ بها اللاعب اللعب في المباراة ، أو يستأنف بعد إنتهاء الأشواط أو بعد وقوع خطأ عند أحد الفريقين ، إنه عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق ، فيقوم بضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة ، أو أي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة كي تصل إلى ملعب الفريق الخصم .

أنواع الإرسال :تستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال ومن حيث الطريقة أن تقسم الإرسال إلى نوعين :

الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و التآرجح و المتموج الطافي وإرسال السحق .

أ- الإرسال من الأسفل : وهو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من أسفل إلى أعلى ، ويستعمله المبتدئون لسهولة أدائه .

وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة ، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف .

ب - الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى أعلى بحيث تقابل اليد الكرة ، وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى المنفذ باليسرى أو اليمنى ، ويشبه عليه الإرسال في لعبة التنس لذا سمي بإرسال التنس .

ج- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى أعلى مع إبقاء الذراع مستقيم .

د- الإرسال المتوج الطأفى :

بتنفيذ ضربة موجهة نحو تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها .

هـ- إرسال السحق : يتم تنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى أعلى "الارتقاء" والذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم .

(طه م.، مرجع سابق، صفحة 59 57)

- الإستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المرسل لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل لأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعيتها للاعب المستقبل و أنواعه :

الإستقبال من الأعلى .

الإستقبال الجانبي .

الإستقبال مع الانبطاح

- التمرير : يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية والرئيسية للكثير في رابطة كرة الطائرة فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة

كما لاستطيع الإعداد للهجوم بالسحق . تستطيع ان تنقول التمير هو قاعدة اللعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون الكرة تحرك كبير للذراعين وخاصة تحرك جيد للأصابع فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب .

وهناك عدة أنواع للتمرير :

التمرير العالي :

التمريرة الصدريّة التمرير إلى الأمام بعد الدوران

التمرير للجانبين التمرير مع الدحرجة

التمرير مع الوثب

تمرير من أسفل :

ويستعمل لإنقاذ الكرة من السقوط على الأرض بواسطة اليدين معا وذلك بعد ضمهما ، ونظرا لأن أجزاء اليد أو اليدين التي تلامس الكرة في تغطية بمجلها لذلك فإن الكرة ترتد مع شيء من القوة فهي تسهل صد الضربات الهجومية القويّة أو ضربات الإرسال وهي أنواع

- التمرير باليدين .

- التمرير باليد الواحدة .

- التمرير مع الانبطاح .

(طه م.، مرجع سابق، صفحة 79 99)

- **السَّحَق** : يعتبر السَّحَق روح لعبة الكرة الطَّائرة ، والغرض من السَّحَق هو ضرب أو إرسال الكرة في ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية ، بحيث يفشل في كثير من الأحيان عن ردها أو إعادتها .

السَّحَق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكّن الخصم من استقبالها في حدود الملعب ، والفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة

السَّحَق هو توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة .

(طه م. ، نفس المرجع السابق، صفحة 112)

أنواع السحق : < السحق الأمامي . < السحق الجانبي . < السحق الخلفي .

- **الصد** : يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به ، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عالياً إلى الأمام قليلاً حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين ، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية

- **أنواع الصد**

الصد الهجومي : الكرة ترجع مباشرة نحو الخصم .

الصد الدفاعي : تصد الكرة لكن تبقى في منطقتك .

الصد الفردي : يكون من طرف لاعب واحد فقط .

الصد الجماعي : يكون من طرف لاعبين أو ثلاثة .

(فرح، نفس المرجع السابق، الصفحات 137-138)

- الإعداد :

هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى و إلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة و تحويلها إلى اللاعب المهاجم و يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية . (فرح، نفس المرجع السابق، صفحة 110)

ومهارة الإعداد من المهارات الضرورية و الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوط التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط المباراة .

و اللاعب المعد يجب أن يمتاز بالذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة .

أنواع الإعداد :

- الإعداد الأمامي . - الإعداد الخلفي من فوق الرأس .

- الإعداد الجانبي . - الإعداد بالوثب . (طه م، نفس المرجع السابق، صفحة 101.99)

- **الدفاع** : فن الدفاع يعادل في الأهمية فن الهجوم إن لم نقل انه يفوقه ، فإذا كان الفريق متمكنا أساليب الهجوم فانه سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد ضربات الهجوم واستقبالها بحيث يقدمها من جديد لهجوم ناجح أو هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس . أو المرتدة من حائط الصد

- أنواع الدفاع :

- الدفاع باليدين من الوقوف .

- الدفاع بيد واحدة مع الوقوف .

- الدفاع بيدين أو يد واحدة بالسقوط المتدرج .

- الدفاع بيدين أو بيد واحدة بالسقوط العاطس . (المنعم، بدون سنة، صفحة 218)

أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة :

في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين ، المهاجمين ، المدافع الحر .

الموزع : هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين ، كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأساسية ، ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم ، لكن لا يقوم باستقبال الإرسال ، فللموزع دور أساسي في بناء اللعب .

المدافع الحر : هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية ، واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم . ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق ، لأنه لا يوجد دوما في الفريق ، وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم ، ويكون لباسه مختلف عن الفريق ، ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به ، وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي ، ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم .

المهاجمين : هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال و إرسال ودفاع خلفي وصد و سحق وتخصصهم يكون في

السحق ، فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به وتصنيفهم هو :

اسم المهاجم	دوره
مهاجم الجانب L'attaquant ausciliaire	يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة ، في المنطقة رقم "04".
المهاجم المركزي L'attaquant Central	يقوم بسحق الكرات السريعة ، ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة، منطقة رقم "03".
الموزع الثانوي Fausc Passeur	يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللسة الأولى .

الموزع في الكرة الطائرة :

- تعريف الموزع :

يعرف مصطفى طه الموزع: "الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين".

و تكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي : يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة و بالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات .

و يعرف التوزيع على انه 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 فانه و في معظم أنواع الإعداد التي تنفذ ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمرير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

خصائص و مميزات الموزع :

الصفات البدنية :

الطول : أن من أهم الخصائص و الصفات البدنية التي نحتاجها في الموزع هي صفة الطول و في هذا المجال ينصح الخبراء و المختصين العالميين على أن اللاعب الموزع يحتاج إلى عامل الطول النسبي و الذي أن يتراوح ما بين 178 سم إلى 183 سم ما بين يصنع البعض من هؤلاء المختصين و في ضوء التقدم المهاري و الخططي ، أن يكون طول اللاعب الموزع يتراوح ما بين 184 سم إلى 186 سم .

إضافة إلى صفة الطول فان هذا لا يمنع أن هناك لاعبين موزعين عظماء و إن كانوا أقل طولاً و على العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة و التي تدرج تحت صفة الطول و من الصفات الأكدية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار و منها السرعة.

السرعة : تعتبر لا سرعة باختلاف أشكالها احد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة ، التي تسمح له و تمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعده على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة .

و من الملاحظ ان اللاعب الموزع عادة ما يتوغل بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الأمام و ذلك ليتخذ موقعه عند الشبكة و بالطبع فان هذا التوغل يجب أن يتم بأقصى سرعة ممكنة و كذلك فان حاجة هذا التوغل يتوقف على مقدار على ما يتمتع به اللاعب الموزع من صفة السرعة سواء كانت صفة السرعة فقط أو سرعة التحرك أو سرعة الأداء ، أو سرعة التحول أو التبديل .

و في هذا الصدد ينصح معظم المختصين في مجال التدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام و ذلك بإعطاء مجموعة من التدريبات خاصة تلك التي تنمي السرعة العامة و السرعة الخاصة باللاعب المعد .

العينان : تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الموزع و التي يجهل كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها بالنسبة للاعب الموزع و الذي عليه أن يتمتع بالتحرك السريع للعينين لكي يكون مستعدا لمتابعة الأحداث التي حوله بشيء من السرعة و هذا ما يسمى بالتكيف البصري ، و نعني به قدرة الإبصار الملائم لطبيعة و خصائص اللعبة داخل مجال الرؤية و الذي يشمل مستطيل اللاعب الخاص بفريقه و الخاص بالفريق الخصم . لذا وجب على الموزع أن يتمتع بمقدرة بصرية و تكيف بصري عالي و كذا مجال رؤية أوسع ، و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الحقائق التي يتضمنها مجال الرؤية و هي :

يدرك و يستبصر الطريق الذي عليه أن يتوغل فيه للقيام بالتوزيع .
عليه فور وصوله أن يركز على المهاجمين الموجودين معه بجوار الشبكة .
عليه إن يعرف مجال الرؤية و اتساعها و أن لا يشمل منطقة فريقه فقط حيث تمتد إلى نصف الملعب للفريق الخصم .

عليه أن يعرف نقاط ضعف الخصم و التي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضوعية عليه أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي يوزع له الكرة .
عليه أن يستقرأ طريقة استقبال الكرة من لاعب معين له طريقته في استقبال الكرة .
عليه أن يشارك في وضع اللاعبين المهاجمين من خلال تحرك عينيه في طريقة الهجوم التي قد تفاجئ الخصم.

و أخيرا بصفة عامة عليه أن يتقن لغة العيون للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المتفق عليها .

طريقة العمل بكلتا اليدين :

هي خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الموزع ، فإذا افتقد لها ته الخاصية حتى و لو كان يتمتع بجميع الخصائص الأخرى فالنتيجة هنا تكون متوقعة ألا و هي فشله التام في مهام التوزيع لذلك يجب على اللاعب الموزع أن يكون بمقدوره أن يضرب الكرة بكلتا الذراعين .

إذا ما استدعى الأمر لذلك فهذه تعتبر من المهارات التدريبية خاصة إذا كان اللاعب الموزع يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم و أن يكون واثبا و مرتقبا جيدا ، فالصدفة لان يهاجم و يسحق .

الصفات العقلية : الصفات العقلية هي صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين ، فهذه الصفات في مجموعها تعتبر أمرا في غاية الأهمية لذا على اللاعب الموزع بصفة خاصة أن يتمتع بها و منها:

الشخصية : و هي إحدى الخصائص أو الصفات النفسية أو العقلية التي يجب أن يتمتع بها الموزع و لوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها الموزعون خارج الملاعب فقد أظهرت أنهم يتمتعون بالخصائص التالية :

- القيادة .
- الاعتماد على النفس .
- الدافع (الحافز) الشخصي .
-

و في هذا المجال نشير إلى انه من الأفضل أن يتمتع اللاعب الموزع ببعض الصفات التي تميزه عن باقي اللاعبين فيجب عليه أن يكون شخصية لطيفة و دودة و الذي يحاول أن يحافظ على أعصابه خاصة أثناء توتر الأداء

سب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" "على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم و يجب أن يكون صبورا و تكون لديه روح رياضية عالية"

الذكاء : الذكاء صفة أخرى لا تقل أهمية عن باقي الصفات حيث انه يجب على اللاعب الموزع أن يكون قادرا على العمل بسرعة في اتجاه القرار و أن تكون قراراته تتسم بالدهاء خاصة في الكرات المفاجئة متفهما لطبيعة عمله دائما ، واعيا لطريقة التوزيع بحيث يفصل مهاجم على آخر و هو على دراية تامة بطريقة دخول و اقتراب كلا منهما .

المسؤولية : تعتبر المسؤولية احد الصفات العقلية الهامة و ذلك بسبب الدور القيادي للموزعين و عليه يجب أن يكون الموزع قوي الشخصية لكي يتقبل مسؤوليات كبيرة حتى و لو كانت المسؤولية المتعلقة بالخسارة.

أما بالنسبة للجانب التكتيكي فالموزع يجب أن يكون على دراية بجميع الأساليب الموجودة ، ليستطيع اختيار الحلول في الحالات المعقدة أثناء اللعب ، واختياراته التكتيكية تكون حسب القدرات الفردية للاعبين.

فالموزع لا يجب أن يستعمل المقاطعات المعقدة التي لا يستطيع زملاؤه أدائها وعليه أن يكون مبسطا لأساليب توزيعه حسب قدرات زملائه ، ليكون هجوم الفريق أكثر فعالية ودقة

تكوين الموزع :

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدربين فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية ، لهذا يجب الاعتناء جيدا بعامل الانتقاء والتحصير والإعداد للمنافسات ، فالوصول إلى تكوين جيد للموزع يتطلب الكثير من الجهد والوقت ومن اجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع .

ويركز زكي محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

وضع الكتفين.

وضعية الفخضين.

مقدم أصابع القدم.

القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين. ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها ، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة ، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط وطرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع ؟ " وتحصل على الإجابة التالية :

هو الذي يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من أشياء.

هو الذي يمتلك أيدي جيدة .

هو الذي يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا .

هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب .

هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات .

هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات .

هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه .

هو الذي يتحرك بسيولة وانسيابية ورشاقة .

هو الذي يمتلك مقدرة الطول .

هو الذي يمتلك أسرع قدمين .

هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف .

هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير .

هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة .

هو الذي يكون واثبا جيدا .

هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا .

هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان .

هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة .

هو الذي يحتل مركزه جيدا .

هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع .

هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة .

دور الموزع في المنافسة :

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي و هام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " و عليه يجب ان يكون الموزع اذكي لاجب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية و تمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب ، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم ، و هنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال ، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق ، فهو يقوم بعملين في آن و احد.

ويقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع و صانع العاب الفريق احد لاعبي الفريق الستة و الذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة " .

ويضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور ا

للموزع أهمية بالغة في المنافسة

"ايرسلينجر " "Arie Salinger" 1992 "

الموزع هو مسير اللعب و مهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المقابلة ، و يختار الأساليب المثلى لأداء العمليات"، فهو محرك الفريق و القلب ابض له ، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته و خبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية ، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم فالدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة و على الموزع أن يكون.

مدافعا جيدا و أن يستعمل ذكائه و خبرته و أسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم و إرباك لاعبيه و موزعه

فضلا عن ذلك فغالبا ما يعطي المدرب قيادة الفريق للموزع لكونه لا يغير و لا يستبدل كثيرا في المقابلة و كلك من اجل تحفيزه و إعطائه مكانة بارزة لزيادة مردوده و ليكون دوما في وضعية ايجابية اتجاه الفريق فهو المسؤول عن الترابط و التماسك و الانسجام في الفريق فتقع عليه المسؤولية عندما يتعلق الأمر بسحق فاشل ، فلا وجود لفريق قوي دون موزع بارع ، فحاجة الفريق لوصوله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى و نوعية الموزع .

أداء الموزع :

تمريرة الموزع :

يعرّف محمود الصقلي تمريرة الموزع فيقول "تمريرة الكرة من أعلى الأصابع هي التقنية التي يمر بها الموزع الكرة إلى المهاجمين لذا يجب على الموزع إتقانها جيدا من اجل إيصال الكرة إلى زملائه بطريقة تمكنهم من إحراز نقطة" فتمريرة الموزع هي صورة من صور تمريرة الكرة من الأعلى بالأصابع و هي أساس الانطلاق في لعبة الكرة الطائرة لان نجاح الفريق متوقف على مدى قدرة الموزع في التحكم في تمريرة الكرة و توجيهها في جميع الاتجاهات بطريقة سليمة ز يمكن أن نقول إن تمريرة الموزع هي كل كرة تمرر إلى المهاجمين من اجل القيام بعملية السحق و أثناء اللعب و الأداء المنظم ، و تمريرة الموزع تتطلب مهارة و دقة عالية و تتطلب تقنيات خاصة لأنها ليست نقل الكرة من الموزع إلى المهاجم للسحق فقط ، بل هي مفتاح العمليات الهجومية المنظمة و المنسقة وفقا لظروف و معطيات سابقة ، و التوزيع الجيد هو الذي يستطيع القيام بالتوزيع حتى بيد واحدة فقط إذا اقتضت الظروف لذلك ، و في

بعض الحالات التي يكون فيها استقبال كرة الإرسال سيئا يضطر إلى التوزيع عن طريق التمرير من أسفل ، و من أهم العوامل التي يجب أن يراعيه الموزع أثناء تمريره للكرة :

- ارتفاع قوس التمريرة - التوقيت - الدقة - الفروق الفردية بين المهاجمين

فهناك ثلاث مستويات لقوس تمرير الكرة في التوزيع (المرتفع ، المتوسط ، المنخفض) إنّ التوقيت خلال التوزيع يؤثر بشكل حاسم في نجاح السحق و هذه الدقة في التوقيت تتوقف إلى حد كبير على طريقة أداء المهاجم ، و يتطلب هذا معرفة جيدة بالفروق الفردية للمهاجمين ، كما أن الدقة في التوزيع تعني تحكم الموزع في توجيه و تمرير الكرة إلى المكان المناسب بحيث تصل الكرة إلى يد المهاجم في توقيت وضعية مناسبة و سليمة بطريقة متوقعة للمهاجم و مفاجئة للفريق الخصم .

- تقنية التمرير من الأعلى : تنقسم تقنية التمرير من الأعلى إلى مرحلتين :

مرحلة استقبال الكرة .

مرحلة تمرير الكرة .

و تتم التقنية بواسطة رفع اليدين إلى مستوى الجبهة بحيث تكون الأصابع مفتوحتين جيدا ، و تكون المسافة بين المرفقين اكبر بقليل من المسافة بين الكتفين ، تنحي الأصابع قليلا بشكل الكرة و تكون صلبة و مؤهبة لاستقبال الكرة ، و يوجه الذراعان و مقدمتا الذراعين و اليد لالتقاط الكرة ، و يكون لمس الكرة بالوجه الداخلي للأصابع في الاتجاه المحدد ، تبقى الأصابع صلبة أثناء الحركة و تكون هذه الحركة سريعة جيدا حيث لا يلاحظ توقف الكرة في اليدين أثناء الاستقبال ، و يوافق هذه الحركة حركة للرجلين تتمثل في انثناء و امتداد الرجلين. و من اجل أداء جيد للتمريرة من الأعلى يجب على الموزع مراعاة الملاحظات التالية :

السرعة في تحليل مسار الكرة .

التنقل بسرعة إلى مكان الكرة .

تنفيذ التقنية من وضع الثبات من أمام الجبهة و بالجسم كاملا .

توزيع الكرة من أمام المهاجم .

الربط بين مسار الكرة و تحرك المهاجم .

ربط عملية التوزيع بتحركات حائط صد الفريق الخصم.

و تختلف تقنيات التميرير في الأعلى باختلاف الاتجاه الموجه إليه الكرة و ظروف القيام بالتمريرة فأنواع تقنيات التميرير من الأعلى و الذي يستعملها الموزع هي كالآتي :

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الخلف :

يجب على الموزع أن يتموقع بشكل جيد تحت الكرة و يرافق امتداد الجذع إلى الخلف ، و الذراعان تمتدان في نفس محور الجمع ، اليدين و الرأس تسحبان إلى الخلف حيث أن اليدين تكونان على مستوى الوجه .

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الأمام : هي التقنية الأكثر استعمالا و هي الأساسية في مرحلة التعلم فعند إتقانها يسهل تعلم التقنيات الأخرى.

- تقنية التميرير من الأعلى إلى الجانب :

هذه التقنيّة تصعب من مهمة جدار الصد لفريق الخصم ، تنفيذها يكون على مستوى وجه الموزع و تكون الشبكة خلف الموزع أي وجه ظهره إلى الشبكة، لكن هذه التمريرة يقوم بها الموزع الذي له تحكم كبير في التقنيّة .

- تقنية التميرير من الأعلى مع الارتقاء :

ليقوم الموزع بهذه التقنيّة يجب أن يكون في حالة توازن جيّدة قبل القفز و تكون إلى الأمام و الخلف و هي لها نفس خصائص التقنيتين ، هذه التقنيّة لها العديد من المحاسن فهي لا تسمح لجدار صد الفريق الخصم للمتوقع في الوقت المناسب لأنها تزيد من سرعة التوزيع ، كما تسمح للموزع بالقيام بعملية سحق مفاجئة في حالة وجود في المنطقة الأمامية (مهاجم).

- تقنية التميرير من الأعلى البهلوانية: Acrobatique:

تنفذ هذه التمريرة في حالة استقبال الكرات السيئة من طرف احد الرفقاء أين يتوجب على الموزع القيام بالارتقاء أو الدرجة الجانبية أو الخلفية .

الفرق بين التمرير من الأعلى و التوزيع :

حسب محمود الصقلي 1996 فهو يميز بيت التمريرة من الاعلى و التوزيع كما يلي:

التمرير من الأعلى:

التوزيع:

- | | |
|---|--|
| -يمكن أن يقوم بها جميع اللاعبين | -يقوم بها لاعب متخصص (الموزع) |
| -يوجه الكرة إلى مكان خالي بملعب المنافس | -تكون موجهة بدقة وفقا لميزات المهاجمين |
| -تكون من المهاجم إلى المهاجم | -هي تحضير هجومي من الموزع إلى المهاجم |
| -غالبا ما يكون مسارها قطرا كونها تتم من المنطقة الخلفية | -غالبا ما يكون مسارها موازيا للشبكة لأنها تتم أمامية |
- و بعد هذه الدراسة يتضح لنا الأهمية الكبيرة للموزع في منافسات الكرة الطائرة لدراسة مشكلة التوتر التي يعاني منها الموزعين أثناء المنافسات الرسمية و التي تعيق أداءهم الفني و بشكل كبير و واضح

(القوانين الرسمية للاتحادية لكرة الطائرة، 2004)

متطلبات لاعبي كرة الطائرة:

تتطلب لعبة كرة الطائرة العصرية مجموعة من الصفات البدنية الاساسية التي من الواجب ان يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق اداء متكامل للحركات و الفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل احسن

و يمكن القول ان لعبة كرة الطائرة تعتمد على مؤهلات بدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لداء المهارات الاساسية للعبة و ان هذه اللعبة هي عبارة عن عمل جماعي ناتج مجهودات فردية يقوم بها اللاعب و يتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل وعلى تخطيط المدرب في اعداد اللاعبين اعداد كامل من الناحية البدنية و المهارية. (البساطي، 1998، صفحة 21)

خلاصة :

تعتبر الكرة الطائرة احد الألعاب الجماعية العريقة ، بمعنى أخر تلك اللعبة التي تعتمد على الأداء الجماعي و الذي يعني أن لكل لاعب مركزا معيناً و مهام و متطلبات وواجبات معروفة يتطلبها هذا المركز ، عليه ان يؤديه بكل دقة و إتقان و ساعد زملائه في أداء واجباتهم ، و الموزع هو أكثر اللاعبين مسؤوليّة في فريق الكرة الطائرة ، الأمر الذي يتطلب من هذا اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره من اللاعبين ، و لابد أن يتصف هذا اللاعب بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة و القدرة على الوثب ، كذلك القدرة على التركيز و سرعة الاستجابة ، فالموزع هو المحور الأساسي الذي يركز عليه فريق الكرة الطائرة و هو من يصنع اللعب .

الجانب التطبيقي
الدراسة الميدانية
للبحث

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

واجراءاته

الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الالمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية. حتى نعطي منهجية علمية حيث ان البحوث العلمية عموما تهدف الى الكشف عن الحقائق حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها و مصطلح المنهجية المتبعة فيها و مصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه و بالتالي فان الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من اجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها

(ريك، 1998، صفحة 231)

و بهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف و ترتيب و قياس و تحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاساسية من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة و حصر مجتمع البحث و العينة التي قمنا باختيارها و الطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة و فمنا بتحديد مجالات و اختيار الاداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا الى الشروط العلمية التي يجب ان تتوفر في اداة البحث من صدق و ثبات و موضوعية كما و يبين كيفية تطبيق الاجراءات الميدانية و تطرقنا الى الاساليب الاحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها

الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق المحمدية لكرة الطائرة *صنف اكابر* و هذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول عل معلومات كافية من هذا الفريق و طبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجوها و في الاخير تم توزيع الاستمارات عل 30 لاعبا

منهج البحث:**-المنهج الوصفي:**

المنهج هو الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب او هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول الى النتائج (السماك، 1980، صفحة 42)

و قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي و هذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع. و من ثم فالمنهج الوصفي هو: *طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول الى اعراض محددة لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية او سكان معينين (بحوش، 1995، صفحة 129 130)

متغيرات البحث: بناءا على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من اجل الوصول الى نتائج اكثر علمية وموضوعية

المتغير المستقل: و هو السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج

و في بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: القلق

المتغير التابع: يعرف بانه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على النتغير التابع

و في بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في :اداء لاعبي كرة الطائرة

المتغير الوسيط : هو *التاثير*

عينة البحث و كيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث

حرصا على الوصول الى نتائج اكثر دقة وموضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة للاعبين دون قيود او خصائص

و كان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق كرة الطائرة بمعسكر *صنف اكابر* و لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية و شملت على 30 لاعبا (زروالي، 2007، صفحة 334)

المجال المكاني و الزماني :

المكان:تمت الدراسة على مستوى فريقين من ولاية معسكر *صنف اكابر* و هم :

-بلدية معسكر لكرة الطائرة

-اتحاد محمديّة لكرة الطائرة

الزمان : تم اجراء البحث في الفترة الاخيرة من شهر 21 فيفري 2018 الى 29 سبتمبر 2018

شهر سبتمبر حيث تم تحضير الاسئلة الخاصة بالاستمار الاستبائية و توزيعها على لاعب

الفريقين الذي ذكرناهما .ثم قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها

-ادوات الدراسة: جمع المعلومات و كيفية تطبيقها:ان حصولنا على المعلومات الكافية و البيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الالمام باغلب جوانب الدراسة و جاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها و تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع و حسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في :

طريقة الاستبيان:حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة و بكثرة في البحوث العلمية و من خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الاصلي و تتمثل في جملة من الاسئلة مقسمة الى اسئلة مغلقة .نصف مغلقة .مفتوحة و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالاجراء الاولي ثم يقوم بجمعها و دراستها و تحليلها ثم استخلاص النتائج منها و قد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية المعلومات و تحليلها بسهولة و قلة تكاليفها

فهي تعد اهم ادوات البحث التي اعتمدنا عليها.حيث تم اعداد اسئلة الاستمارة التي حاولنا ان تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري و قد راعينا عند صياغة الاسئلة في الاستمارة التالية:

صياغة الاسئلة بطريقة واضحة و سهلة

ربط الاسئلة بالاهداف المراد الحصول عليها

اسلوب توزيع الاستبيان:

صدق المحكمين:

تم عرض استمارة الخاصة باللاعبين على ثلاث اساتذة محكمين. مشهود لهم بمستواهم العلمي. و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي. بغرض تحكيمه و ذلك لمراعاة امكانية توافق العبارات بالمحاور. و كذا المحاور بالفرضيات و كذلك حذف او اضافة او تعديل أي عبارة من العبارات و قد تم تعديل كل الاشارات التي اوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث و هو ما اسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان

(بوحوش، منهج البحث العلمي وطريقة اعدا البحوث 1995، الصفحات 129-130)

الرقم	الاساتذة المحكمين	الاسئلة الجمالية	الاسئلة المرفوضة	المجموع
01	محمد حجار	30	00	30
02	زبشي نور الدين	29	01	30

الاسس العلمية للاستبيان:

المحاور	العينة	درجة الحرية	الجدولية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور 01	30	29	0.355	0.05	0.63	0.79
المحور 02					0.94	0.96
المحور 03					0.89	0.94
المجموع					0.82	0.89

قيمة معامل الارتباط 0.82 وهذا يعني ان بين الاختبار الاول والاختبار الثاني علاقة خطية طردية

تحليل الصدق و الثبات:

حساب معامل بيرسون

المحور 01:

$$0.63 = \frac{ن(مج س) (مج ص) - (مج ص)(مج س)}{\sqrt{[2(مج ص) - 2(ن مج ص)] [2(مج س) - 2(ن مج س)]}}$$

المحور الثاني:

$$0.94 = \frac{ن(مج س) (مج ص) - (مج ص)(مج س)}{\sqrt{[2(مج ص) - 2(ن مج ص)] [2(مج س) - 2(ن مج س)]}}$$

المحور الثالث:

المجموع: 0.82

$$0.89 = \frac{ن(مج س) (مج ص) - (مج ص)(مج س)}{\sqrt{[2(مج ص) - 2(ن مج ص)] [2(مج س) - 2(ن مج س)]}}$$

حساب معامل الصدق: معامل الصدق = معامل الثبات

المحور 01:

$$0.79 = \sqrt{0.63}$$

المحور 02:

$$0.96 = \sqrt{0.94}$$

المحور 03:

$$0.9 = \sqrt{0.89}$$

المجموع=0.89

المعالجة الاحصائية:

-بعد مراجعة الاستمارات قمنا بعملية تفرغ الاسئلة و حساب النسب المئوية لنتائج اجابات افرادالعينة ثم استخدام الدالة الاحصائية 2_{α} .

اختبار 2_{α} : يعتبر اختبار 2_{α} من افضل الاختبارات الاحصائيةالتي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسبة والتكرارات

و يستخدم 2_{α} لحساب دلالة الفروق البيانات العددية التي يمكن تحويلها الى تكرار او نسب مئوية و تقوم فكرتها الاساسية على قياس مدى اختلاف التكرارات لمشاهدة و التكرارات المتوقعة و المحتملة الحدوث

كما يمكن حسابه بالمعادلة التالية:

تكرار المشاهد ← ت م

تكرار المتوقع ← ت ن

$$2_{\alpha} = \frac{\text{مج}(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

$$= \frac{\text{التكرار} * 100}{\text{مجموع التكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

حيث:

ك:التكرارات المشاهدة

ك:التكرارات المتوقعة

معامل الارتباط: بيرافيس بيرسون:

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

حيث :

ن: عدد افراد العينة

مج س: مجموعة قيم الاختبار سمج ص: مجموعة قيم الاختبار ص

مج س2: مجموعة مربع قيم الاختبار س

مج ص2: مجموعة مربع قيم الاختبار ص

مج س2: مربع مجموع قيم س

مج ص2: مربع مجموع قيم ص

(الدردير، الاحصاء البارامترى عالم الكتب 2006، صفحة 130)

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات واخيرا ترجمة او مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية

ان هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان الى تحقيق اهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا. وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية. ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل و مناقشة النتائج التي يمكننا الوصول اليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

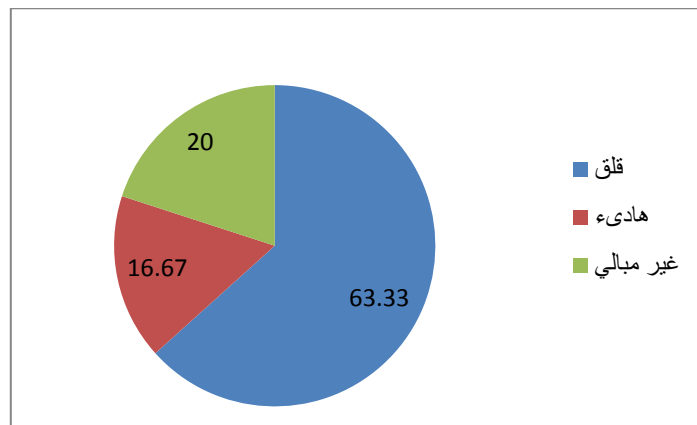
المحور الاول: الحالة النفسية على اداء اللاعبين

السؤال رقم 01: كيف تكون حالتك عندما يردد الجمهور عبارات سيئة؟

الجدول رقم 01:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
قلق	19	63.33	12.2	5.99	0.05	2	دالة
هادئ	5	16.67					
غير مبالي	6	20					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ ان نسبة 63.33 من اللاعبين يكونوا قلقين و عندما يردد الجمهور عبارات سيئة و نسبة 16.67 من اللاعبين يكونوا هادئين بذلك و نسبة 20 من اللاعبين يكونوا غير مباليين بالعبارات السيئة التي يرددوها الجمهور و من خلال الجدول يتبين لنا ان قيمة كا² المحسوبة (12.2) اكبر من قيمة كا² الجدولة (5.99) أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية



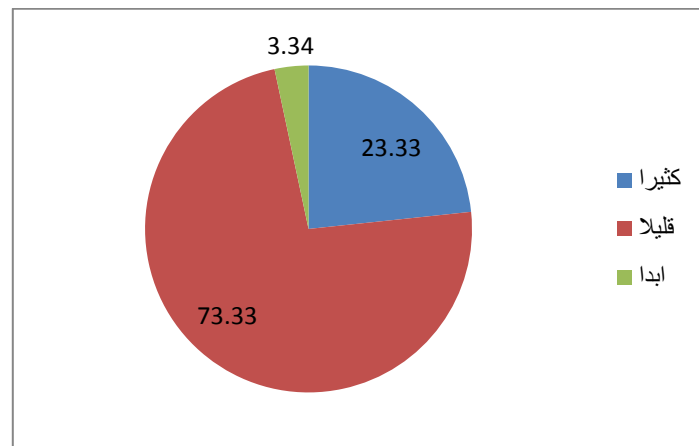
الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يكونوا في حالة قلق عند ترديد اللاعبين عبارات سيئة

السؤال رقم 02: هل تتأثر عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور ؟

الجدول رقم 02:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
كثيرا	7	23.33	23.4	5.99	0.05	2	دالة
قليلا	22	73.33					
أبدا	1	3.34					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ان نسبة 73.33 من اللاعبين قليلا ما يتأثرون عند سماع اهازيج سلبية للجمهور و نسبة 23.3 من اللاعبين كثيرا ما يتأثرون عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور اما نسبة 3.34 من اللاعبين لا يتأثرون عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور. من خلال الجدول يتبين لنا ان قيمة كا² المحسوبة (23.4) اكبر من قيمة كا² الجدولة (5.99) أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02



الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين قليلا ما يتأثرون عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور

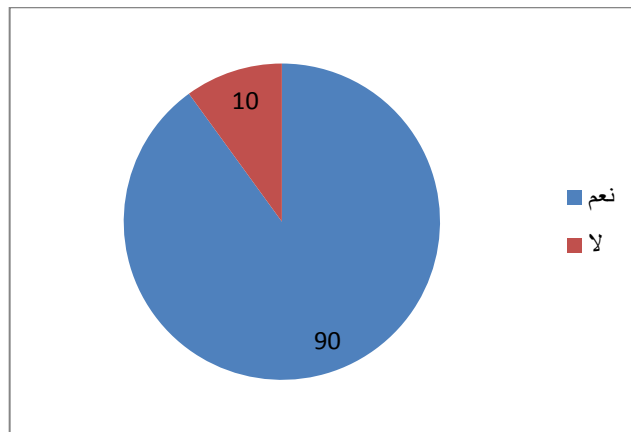
السؤال رقم 03: هل ادائك يرتفع و يزداد مع هتافات الجمهور لك ؟

الجدول رقم 03:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	27	90	19.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	10					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم(03) نلاحظ ان نسبة 90% من الاعبين اكدوا ان ادائهم يرتفع و سيزيد مع هتافات الجماهير لهم اما نسبة 10% من اللاعبين اكدوا ان ادائهم لا يرتفع مع هتافات الجماهير لهم و يتبين لنا من خلال الجدول ان قيمة كا² المحسوبة(19.2) اكبر من قيمة كا² الجدولة لي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

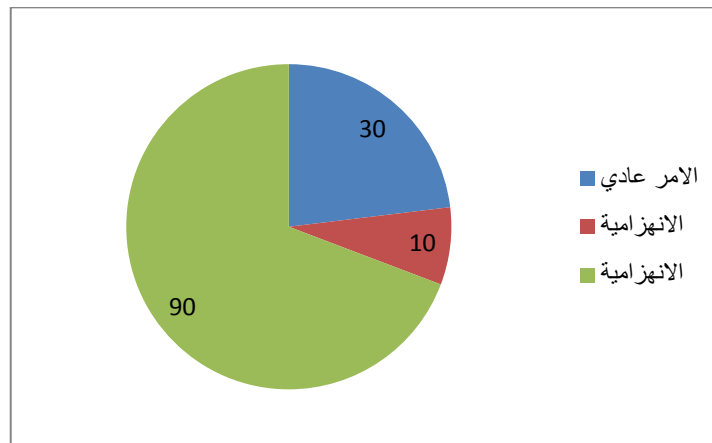
ومنه نستنتج اغلبية اللاعبين يزيد و يرتفع ادائهم عند سماع هتافات اللاعبين لهم

السؤال رقم 04: كيف تكون حالتك النفسية عند مواجهة خصم اعلى من مستوى ادائك ؟

الجدول رقم 04:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
الأمر عادي	09	30	11.4	5.99	0.05	2	دالة
الانهزامية	18	60					
الأمر مشجع	03	10					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) نسبة 10% من اللاعبين يكون الامر مشجعا لهم عند مواجهة خصم اعلى من مستواهم فب الاداء ونسبة 30% من اللاعبين تكون الامر عادي بالنسبة لهم عند مواجهة اعلى من مستواهم في الاداء اما نسبة 60% يشعرون بانهم مهزومين عند مواجهة خصم اعلى منهم في المستوى. و من خلال الجدول نرى بان قيمة كا² المحسوبة (11.4) اكبر من كا² الجدولة (5.99) وبذا يوجد فروق ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين يشعرون بالهزيمة عند مواجهة خصم اعلى من مستواهم في الاداء اما البعض الاخر فيكون المر عدي بالنسبة لهم

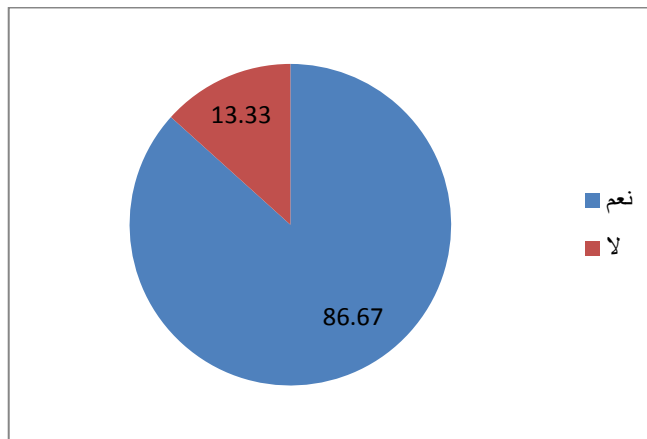
السؤال رقم 05: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الجدول رقم 05:

الإحصاء	الاستنتاج	الدرجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (a)	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة		1	0.05	3.84	16.13	86.67	26	نعم
						13.33	4	لا
						% 100	30	المجموع

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 86.67% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور اما نسبة 13.33% من اللاعبين لا يحبون اللاعب في وجود الجمهور ومن خلال الجدول نرى بان قيمة ك² المحسوبة اكبر من قيمة ك² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

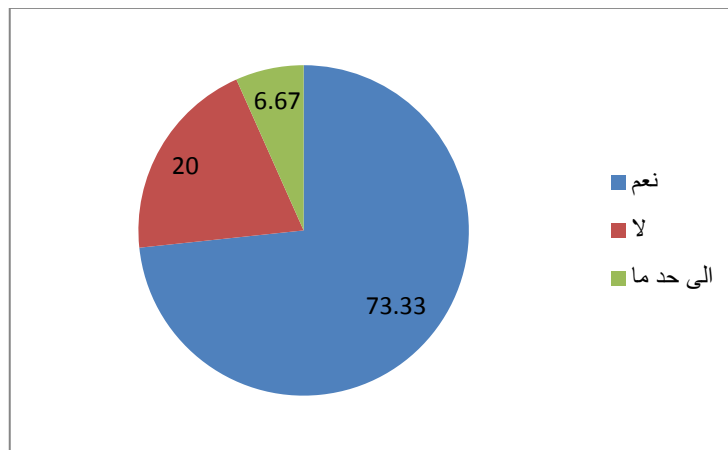
نستنتج بان اغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور

السؤال رقم 06: هل تفتقد تركيزك اثناء المنافسات الهامة ؟

الجدول رقم 06:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	22	73.33	22.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	06	20					
إلى حد ما	02	6.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ بان نسبة 73.33% من اللاعبين يفقدون تركيزهم اثناء المنافسات الهامة ونسبة 20% من اللاعبين لا يفقدون تركيزهم اثناء المنافسات الهامة اما نسبة 6.67% فيكون تركيزهم محدود اثناء المنافسات الهامة. ومن الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين يفقدون تركيزهم ثناء المنافسات الهامة اما الذين لا يفقدون تركيزهم فهم فئة قليلة

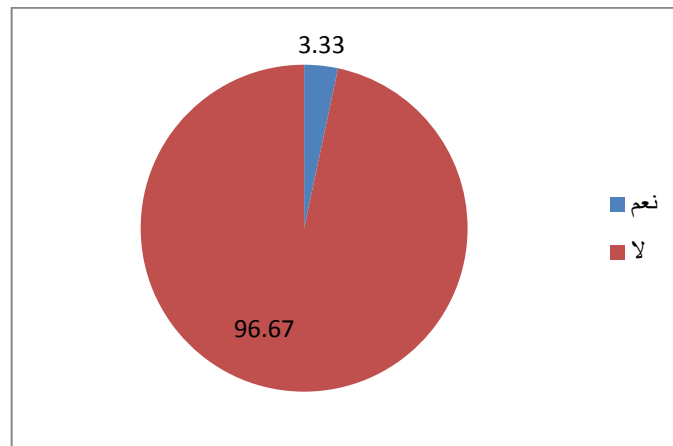
السؤال رقم 07: هل يتوفر فريقك على اخصائي نفساني؟

الجدول رقم 07:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	01	3.33	26.13	3.84	0.05	1	دالة
لا	29	96.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتيجة:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان نسبة 96.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان فريقهم لا يتوفر على فريق اخصائي نفساني اما نسبة 3.33% من اللاعبين اكدوا انه يوجد طبيب اخصائي نفساني. ومن خلال الجدول نلاحظ نرى بان قيمة كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان الفرق معظمها لا تتوفر على طبيب اخصائي نفساني

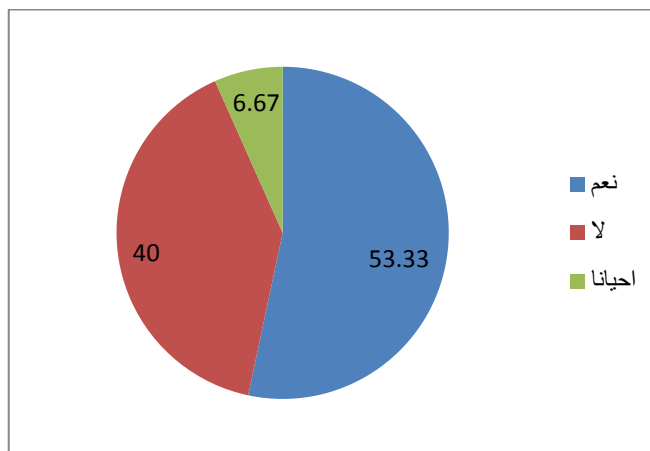
الجدول رقم 08: هل يكون بالك مشغول خوفا من عدم رضا المدرب على مستوى ادائك؟

الجدول رقم 08:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	16	53.33	10.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	12	40					
أحيانا	2	6.67					
المجموع	30	% 100					

مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان نسبة 53.33% من اللاعبين يكون بالهم مشغول من عدم رضا المدرب على مستوى ادائهم ونسبة 40% من اللاعبين لا يكون بالهم مشغول من عدم رضا المدرب على مستوى ادائهم اما نسبة 6.67 فاحيانا ما يكون بالهم مشغول من عدم للاضا المدرب على مستوى ادائهم. من خلال الجدول نلاحظ بان قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: نستنتج ان معظم اللاعبين يكون بالهم مشغول اما المعظم الاخر لا يكون بالهم مشغول

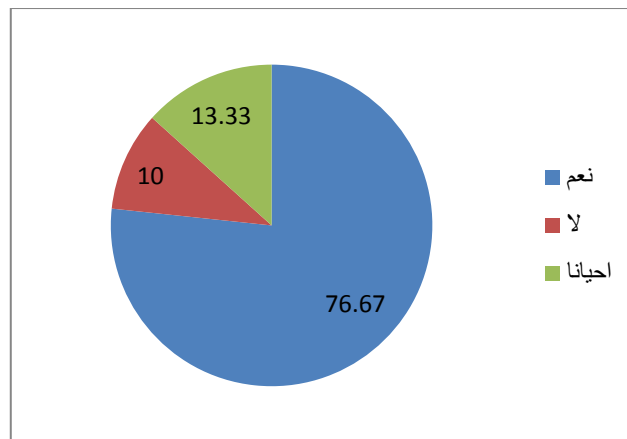
السؤال رقم 09: هل تشعر بالتوتر اثناء المباراة؟

الجدول رقم 09:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	23	76.67	25.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	3	10					
احيانا	4	13.33					
المجموع	30	% 100					

مناقشة وتحليل النتائج:

من الجدول رقم (09) نلاحظ بان نسبة 76.67% من اللاعبين يشعرون بالتوتر اثناء المباراة و نسبة 13.33% احيانا ما يشعرون بالتوتر اثناء المباراة اما نسبة 10% لايشعرون بالتوتر اثناء المباراة .ومن خلال الجدول نلاحظ بان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

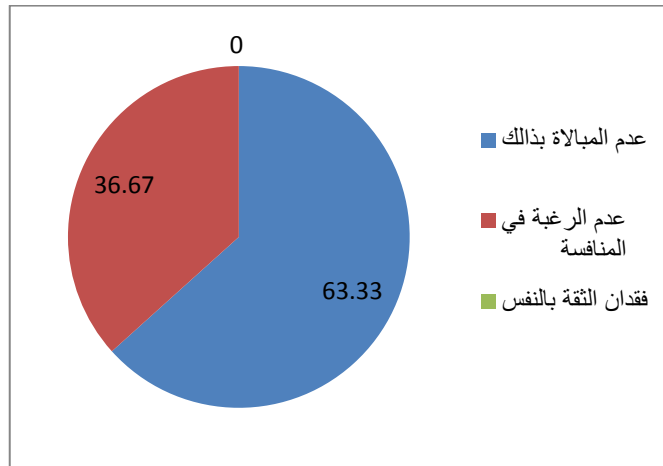
نستنتج ان اغلبية اللاعبين يشعرون بالتوتر اثناء المباراة و فئة قليلة لا يشعرون بالتوتر

السؤال رقم 10: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها اذا تماطل احد المسؤولين في دفع مستحقاتكم و امتيازاتكم بعد مدة طويلة؟

الجدول رقم 10:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
عدم المبالاة بذلك	19	63.33	8.2	5.99	0.05	2	دالة
عم الرغبة بالمنافسة	11	36.67					
فقدان الثقة بالنفس	0	00					
المجموع	30	% 100					

مناقشة وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان نسبة 63.33% من اللاعبين يكونوا عديمي المبالاة اذا تماطل احد المسؤولين في دفع مستحقاتهم و امتيازاتهم بعد مدة طويلة اما نسبة 36.67% من اللاعبين فتكون لهم عدم الرغبة في المنافسة بعد ذلك. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج :

ومنه نستنتج ان معظو اللاعبين لايبالون اذا تماطل احد المسؤولين في دفع مستحقاتهم او امتيازاتهم بعد مدة طويلة اما الفئة القليلة المتبقية فيكونوا لديهم عدم الرغبة في المنافسة

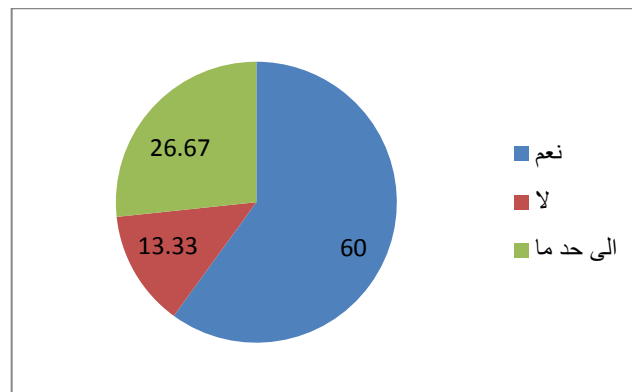
المحور الثاني: التحضير النفسي قبل المنافسة

السؤال رقم 01: هل نصائح المدرب تجعلك اكثر دافعية للمنافسة الرسمية ؟

الجدول رقم 01:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	18	60	10.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	4	13.33					
حيانا	8	26.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان نسبة 60% من اللاعبين تجعلهم نصائح المدرب اكثر دافعية للمنافسة الرسمية ونسبة 26.67% من اللاعبين تجعلهم نصائح المدرب احيانا اكثر دافعية للمنافسة الرسمية اما نسبة 13.33% من اللاعبين لا تجعلهم نصائح المدرب اكثر دافعية للمنافسة الرسمية ونرى من خلال الجدول ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة و بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان نصائح المدرب قبل المنافسة الرسمية تجعل اغلب اللاعبين اكثر دافعية للدخول لهذه المنافسة

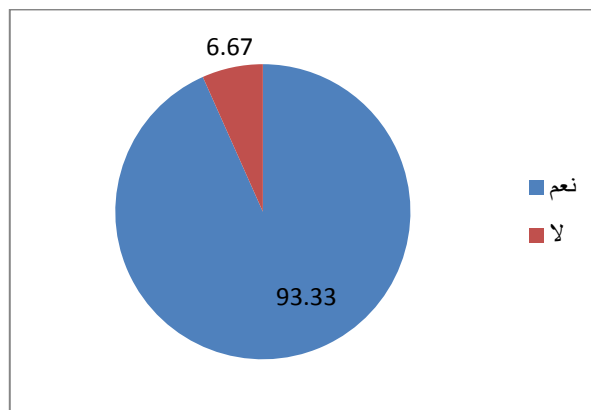
السؤال رقم 02: هل ترى ان التحضير النفسي للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم؟

الجدول رقم 02:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	28	93.33	22.5	3.84	0.05	1	دالة
لا	2	6.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ان نسبة 93.33% من اللاعبين يرون بان التحضير النفسي له اثر ايجابي على مستوى ادائهم اما نسبة 6.67% من اللاعبين فيرون بان التحضير النفسي ليس له اثر ايجابي على مستوى ادائهم. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

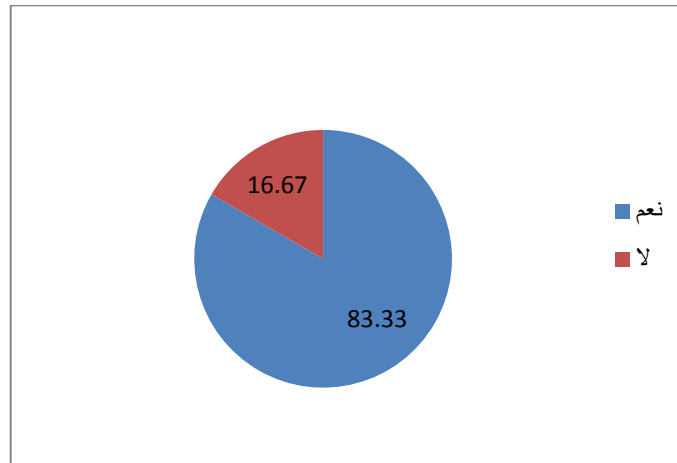
ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يرون بان التحضير النفسي له اثر ايجابي على مستوى ادائهم

الجدول رقم 03: هل تؤثر الحالة الاجتماعية على ادائك في المنافسة؟

الجدول رقم 03:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	83.33	13.33	3.84	0.05	1	دالة
لا	5	16.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان نسبة 83.33% من اللاعبين تؤثر الحالة الاجتماعية على ادائهم في المنافسة اما نسبة 16.67% من اللاعبين لا تؤثر الحالة الاجتماعية على مستوى ادائهم. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

نستنتج بان الحالة الاجتماعية تؤثر على معظم اللاعبين من حيث مستوى الاداء

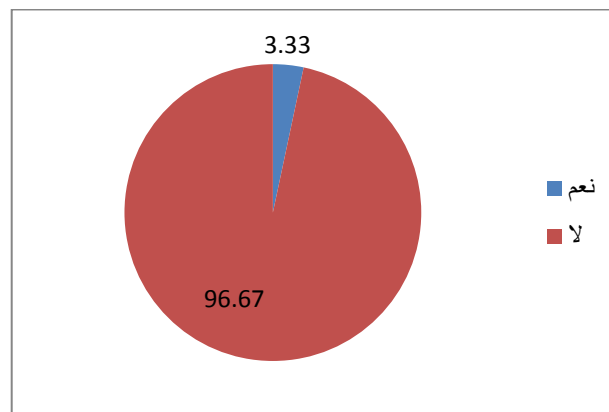
السؤال رقم 04: هل الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على ادائك؟

الجدول رقم 04:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	1	3.33	26.13	3.84	0.05	1	دالة
لا	29	96.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان نسبة 96.67% من اللاعبين يرون بان الخوف من الخسارة لا ينعكس سلبا على ادائهم اما نسبة 3.33% فيرون ان الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على ادائهم .ومن خلال الجدول يتبين لنا بان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

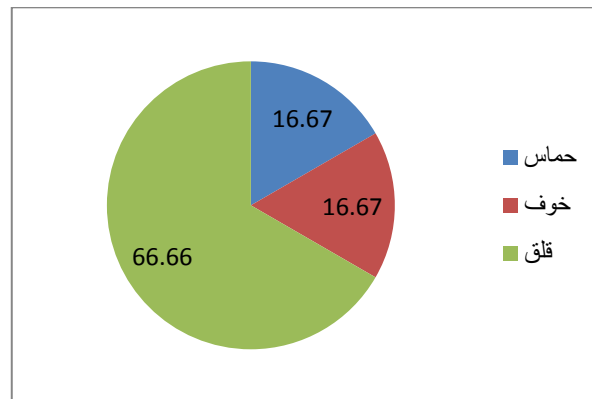
ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين لا ينعكس عليهم الخوف من الخسارة سلبا على مستوى ادائهم

السؤال رقم 05: كيف تشعر عند المشاركة في مباراة مهمة كنهائي او دربي؟

الجدول رقم 05:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
قلق	20	66.66	15	5.99	0.05	2	دالة
خوف	05	16.67					
حماس	05	16.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان نسبة 66.66% من اللاعبين يكونوا متحمسين عند مشاركتهم في مباراة مهمة كداربي او نهائي ونسبة 16.67% من اللاعبين فيكونوا قلقين عند مشاركتهم في مباراة مهمة كنهائي او دربي اما نسبة 16.67% يكونوا خائفين بمشاركتهم في مباراة مهمة كداربي او نهائي. ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة و بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

ومنه نستنتج معظم اللاعبين يكون قلقين عند مشاركتهم في مباراة مهمة كنهائي او دربي

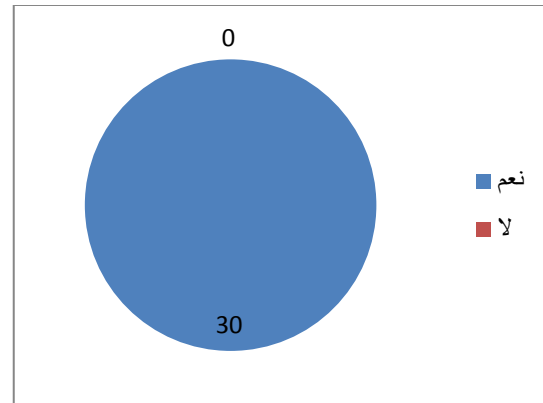
السؤال رقم 06: هل ترتكب اخطاء كثيرة اثناء المنافسات الهامة؟

الجدول رقم 06:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	30	100	15	3.84	0.05	1	دالة
لا	0	00					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان نسبة 100% من اللاعبين لا يرتكبون اخطاء اثناء المنافسات الهامة. و من خلال الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

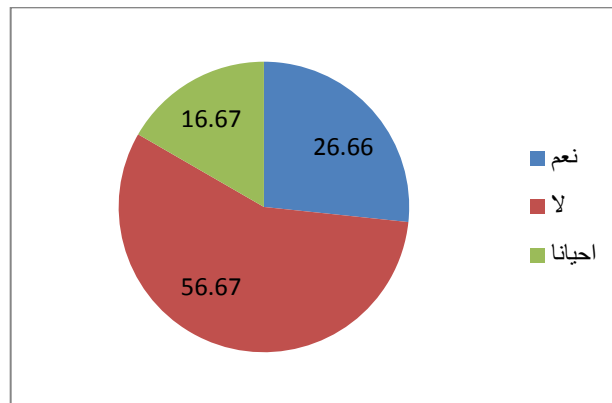
ومنه نستنتج ان كل اللاعبين يرتكبوا اخطاء اثناء المنافسات الهامة

الجدول رقم 07: هل فكرك مشغول خوفا من سوء مستواك في المباراة؟

الجدول رقم 07:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	8	26.66	7.8	5.99	0.05	2	دالة
لا	17	56.67					
أحيانا	5	16.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان نسبة 56.67 من اللاعبين لا يكون فكرهم مشغول خوفا من سوء مستواهم فب المباراة ونسبة 26.67% من اللاعبين يكون فكرهم مشغول خوفا من سوء مستواهم في المباراة اما نسبة 16.67% من اللاعبين احيانا ما يكون فكرهم مشغول من سوء مستواهم في المباراة. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج :

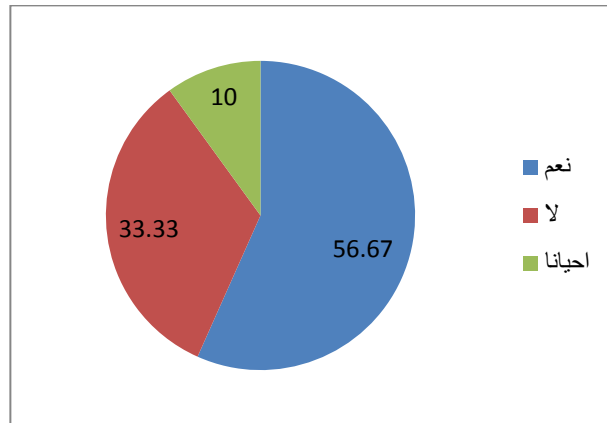
ومن ما سبق نستنتج ان اغلب معظم اللاعبين يبقى بالهم مشغول خوفا من ان يكون مستواهم سيء او ضعيف في المباراة اما ما تبقى منهم فمنهم لا يخاف من هذا و الاخر احيانا ما يخاف

السؤال رقم 08: هل تخشى الهزيمة امام جمهورك؟

الجدول رقم 08:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	17	56.67	9.8	5.99	0.05	2	دالة
لا	10	33.33					
احيانا	3	10					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان نسبة 56.67% من اللاعبين يخشون الهزيمة امام جماهيرهم و نسبة 33.33% من اللاعبين لا يخشون الهزيمة امام جماهيرهم اما نسبة 10% من اللاعبين فاحيانا ما يخافون الهزيمة امام جماهيرهم. ويتبين لنا من خلال الجدول ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة و بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

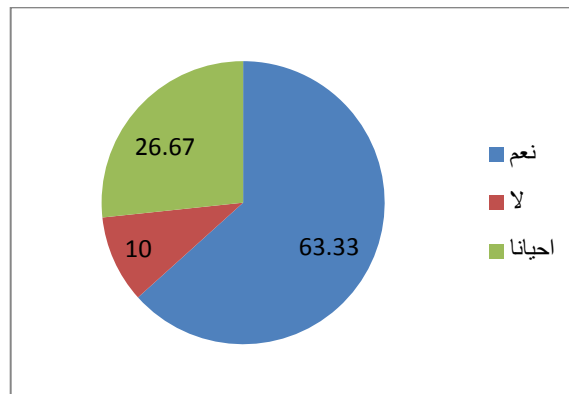
ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يخشون الهزيمة امام جمهورهم

السؤال رقم 09: هل تجد نفسك تفكر بعدم قدرتك على اكمال المباراة ؟

الجدول رقم 09:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	19	63.33	13.4	5.99	0.05	2	دالة
لا	3	10					
أحيانا	8	26.67					
المجموع	30	% 100					

نتائج وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان نسبة 63.33% من اللاعبين يجدون انفسهم يفكرون بعدم قدرتهم على اكمال المباراة و نسبة 26.67% من اللاعبين احيانا ما يجدون انفسهم يفكرون بعدم قدرتهم على اكمال المباراة ام نسب 10% من اللاعبين لا يجدون انفسهم يفكرون بعدم قدرتهم على اكمال المباراة. من خلال الجدول تبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة و بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

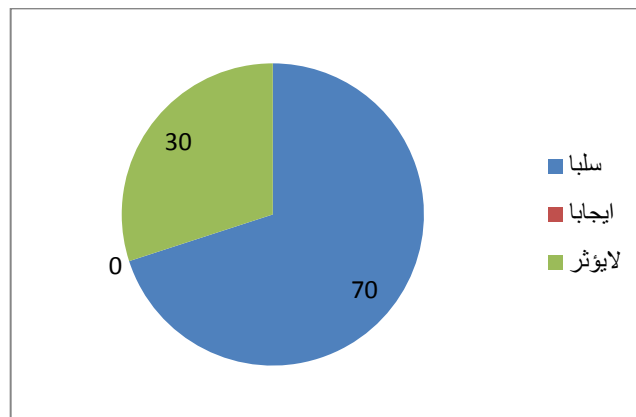
نستنتج ان معظم اللاعبين يجدون انفسهم يفكرون في عدم قدرتهم على اكمال المباراة وهذا راجع لنقص التحضير البدني

السؤال رقم 10: عندما يطرا اسلوب عدواني من الجمهور الخصم هل يؤثر هذا على الاداء؟

الجدول رقم 10:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
سلبا	21	70	14.4	5.99	0.05	2	دالة
إيجابيا	0	00					
لا يؤثر	9	30					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان نسبة 70% من اللاعبين عندما يطرا اسلوب عدواني من الجمهور الخصم ياثر عليهم ذلك سلبيًا من ناحية الاداء ونسبة 30% مهن اللاعبين عندما يطرا عليهم اسلوب عدواني من الجمهور الخصم لا يؤثر ذلك عليهم سلبيًا من ناحية الاداء. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان ك² المحسوبة اكبر من ك² الجدولة أي هناك فلاتوات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يتاثرون سلبيًا عندما يطلوا اسلوب غير عادي من طرف الجمهور

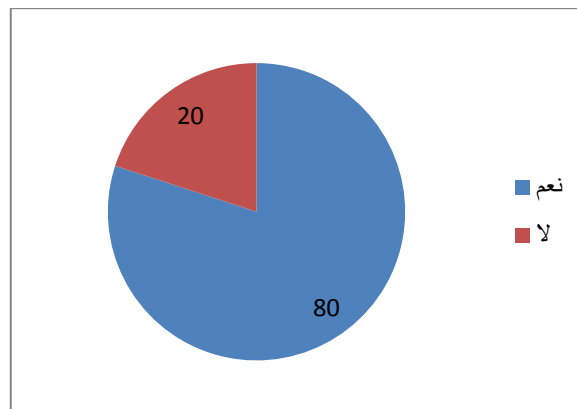
المحور الثالث: اسباب ظهور القلق عند اللاعبين

السؤال رقم 01: قبل دخولك المنافسة هل تشعر بالقلق؟

الجدول رقم 01:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	80	10.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	6	20					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ ان نسبة 80% من اللاعبين يشعرون بالقلق قبل دخولهم الى المنافسة اما نسبة 20% من اللاعبين لا يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة. ونلاحظ من خلال الجدول ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: نستنتج من هذا ان اللاعبين معظمهم يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة

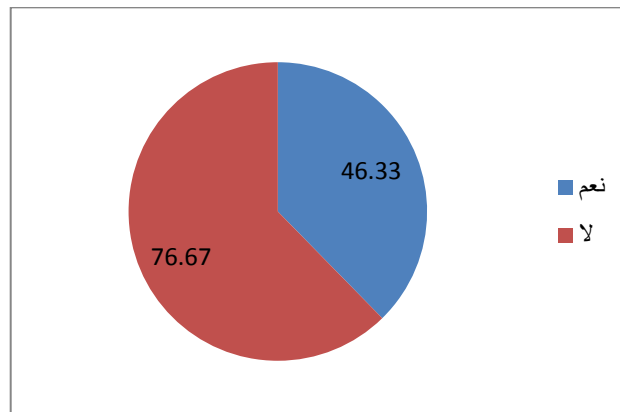
السؤال رقم 02: هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي كثيرا مقارنة بالتحضيرات الاخرى؟

الجدول رقم 02:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	7	26.33	8.53	3.84	0.05	1	دالة
لا	23	76.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ ان نسبة 76.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان المدرب لا يهتم كثيرا بالتحضير النفسي مقارنة مع التحضيرات الاخرى اما نسبة 26.33% من اللاعبين اكدوا لنا ان المدرب يهتم كثيرا بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الاخرى. ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



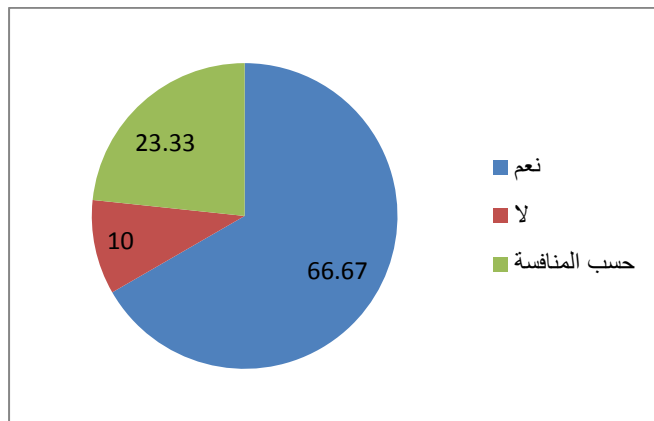
الاستنتاج: ومنه نستنتج ان التحضير النفسي من طرف المدرب غير موجود مقارنة بالتحضيرات الاخرى وذلك لرفع مستوى ادائهم الاخرى وذلك لرفع مستوى ادائهم

السؤال رقم 03: هل تحب وجود الجمهور سواء داخل ملعبك او خارجه؟

الجدول رقم 03:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	20	66.67	15.8	5.99	0.05	2	دالة
لا	3	10					
حسب المنافسة	7	23.33					
المجموع	30	% 100					

مناقشة وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان نسبة 66.67% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور سواء داخل الملعب او خارجه و نسبة لا 23.33% من اللاعبين يقولون حسب المنافسة. اما نسبة 10% من اللاعبين اكدوا لنا انهم لا يحبون ذلك. ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة اي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يحبون اللعب امام الجمهور سواء داخل ملعبهم او خارجه وذلك لارتفاع معنوياتهم

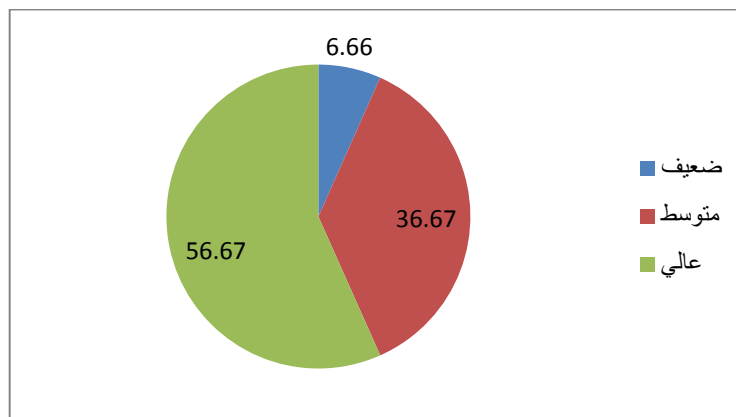
السؤال رقم 04: كيف يكون ادائك عند اللعب خارج ميدانك و امام جمهور الفريق الخصم؟

الجدول رقم 04:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
ضعيف	2	6.66	11.4	5.99	0.05	2	دالة
متوسط	11	36.67					
عالي	17	56.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان نسبة 56.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان عند اللعب خارج ملعبهم وامام جمهور الفريق الخصم ان ادائهم يكون عالي ونسبة 36.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان ادائهم يكون متوسط اما نسبة 6.66% من اللاعبين اكدوا لنا ان ادائهم يكون متوسط. ومن خلال الجدول تبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين لا يتأثرون عند اللعب خارج ميدانهم و امام الفريق الخصم من حيث المستوى

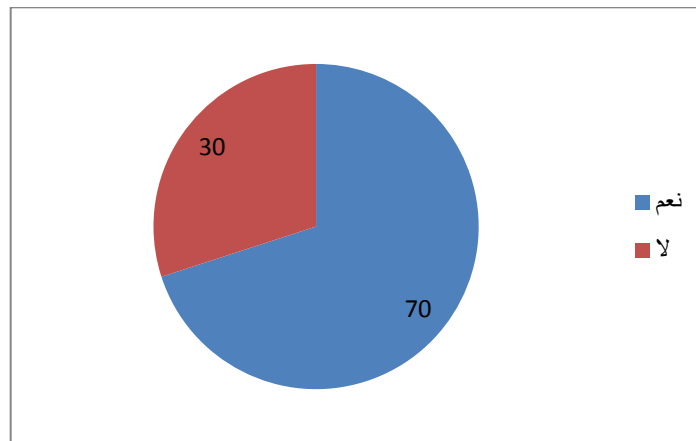
السؤال رقم 05: هل لاهمية المباراة تزداد من حدة قلقك قبل المنافسة و اثنائها ؟

الجدول رقم 05:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	21	70	4.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	9	30					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ رقم (05) نلاحظ ان نسبة 70% من اللاعبين اكدوا لنا ان اهمية المباراة تزيد من حدة قلقهم قلب و اثناء المنافسة اما نسبة 30% من اللاعبين اكدوا لنا ان اهمية المباراة لا تزيد من حدة قلقهم قبل و اثناء المنافسة. ويتبين لنا من خلال الجدول ان كا² المحسوبة امبر من كا² الجدولة أي هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

منه ستنج ان اغلبية اللاعبين يزداد قلقهم عندما تكون المباراة مهمة قبل و اثناء المنافسة

السؤال رقم 06: هل تدور في ذهنك افكار عن الهزيمة ؟

الجدول رقم 06:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	5	16.67	13.33	3.84	0.05	1	دالة
لا	25	83.33					
المجموع	30	% 100					

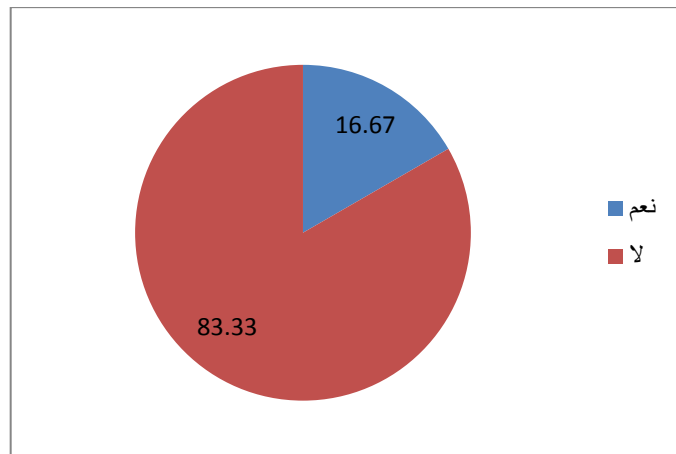
تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان نسبة 83.33% من اللاعبين لا تدور في اذهانهم افكار

عن الهزيمة اما نسبة 16.67% من اللاعبين فتدور في اذهانهم افكار عن الهزيمة

ومن خلال الجدول نرى بان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا يوجد فروقات ذات

دلالة احصائية



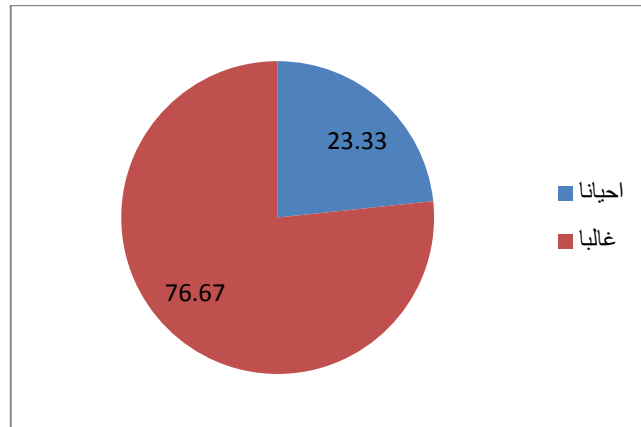
الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين لا تدور افكار في اذهانهم عن الهزيمة

السؤال رقم 07: هل تخاف من عدم اشراكك اساسيا اثناء المباراة؟

الجدول رقم 07:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
أحيانا	7	23.33	8.53	3.84	0.05	1	دالة
غالبًا	23	76.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان نسبة 76.67% من اللاعبين غالبًا ما يخافون من عدم اشراكهم اساسيين اثناء المباراة اما نسبة 23.33% من اللاعبين احيانا ما يخافون من عدم اشراكهم اساسيين في المباراة. ومن خلال الجدول يتبين لنا ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة أي يوجد فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: نستنتج من هذا ان معظم اللاعبين يخافون من عدم اشراكهم اساسيين اثناء المباراة و هذا ياتر على مستوى ادائهم

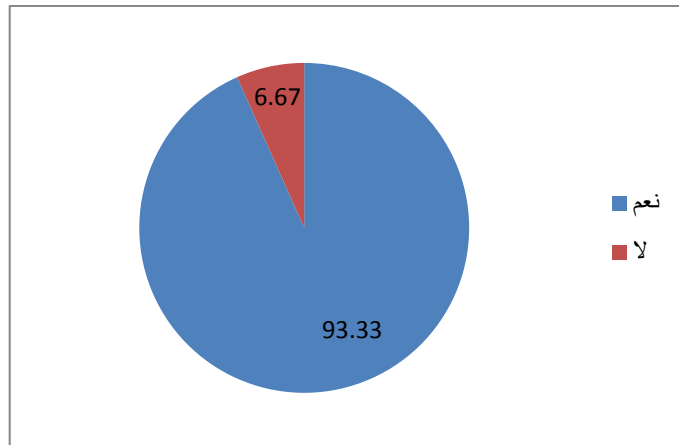
السؤال رقم 08: هل يبقى بالك مشغول من نتيجة المباراة؟

الجدول رقم 08:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	28	93.33	22.53	5.99	0.05	2	دالة
لا	2	6.67					
المجموع	30	% 100					

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان نسبة 93.33% من اللاعبين يبقى بالهم مشغول من نتيجة المباراة اما نسبة 6.67% من اللاعبين لا يكون بالهم مشغول من نتيجة .من ةالجول السابق ملاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة وبهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج:

ومنه نستنتج اغلبة اللاعبين تشغلهم نتيجة المباراة

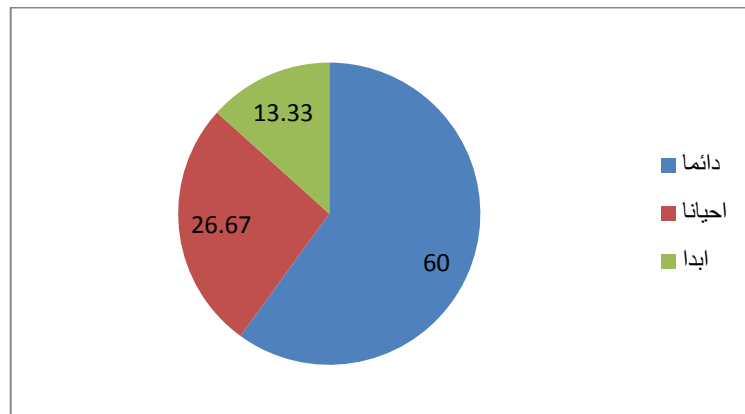
السؤال رقم 09: في رأيك هل عدم توفر الامكانيات او نقصها لاعداد الفريق يعد مصدر قلق و

يؤثر سلبا على اداء الجيد للاعبين؟

الجدول رقم 09:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
دائما	18	60	10.4	5.99	0.05	2	دالة
أحيانا	8	26.67					
ابدا	4	13.33					
المجموع	30	% 100					

تحليل النتائج ومناقشتها: من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان نسبة 60% من اللاعبين اكدوا لنا ان عدم توفر الامكانيات او نقصها يؤثر دائما ما يعد مصدر قلق و يؤثر سلبا على الاداء الجيد للاعبين و نسبة 26.67% من اللاعبين اكدوا احيانا ام يؤثر ذلك. اما نسبة 13.33% من اللاعبين اكدوا لنا لا يؤثر ولا يعد مصدر قلق بذلك. من خلال الجدوا نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة و بهذا هناك فروقات ذات دلالة احصائية



الاستنتاج: ومنه نستنتج ان عدم توفر الامكانيات او نقصها لاعداد الفريق يعد مصدر قلق و

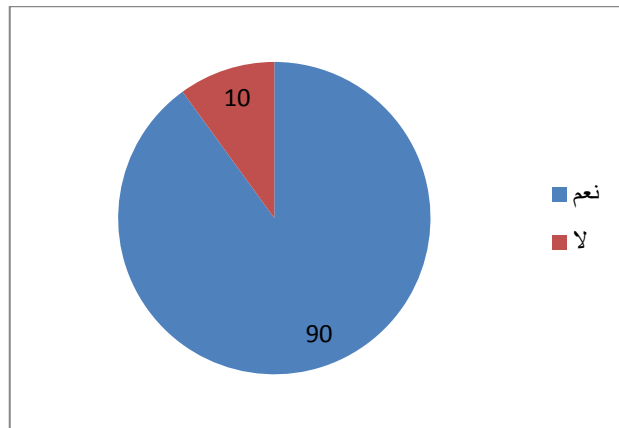
يؤثر سلبا على اداء الجيد للاعبين

السؤال رقم 10: هل ترى ان التحفيز المعنوي للمدرب يشعرك بالثقة بالنفس ؟

الجدول رقم 10:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	27	90	19.2	5.99	0.05	2	دالة
لا	3	10					
المجموع	30	% 100					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان نسبة 90% من اللاعبين يروا ان التحفيز المعنوي للمدرب يشعرهم الثقة بالنفس اما نسبة 10% من اللاعبين لا يروا ان التحفيز المعنوي للمدرب لا يشعرهم الثقة بالنفس ومن خلال الجدول نلاحظ ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة



الاستنتاج: ومن هذا نستنتج ان التحفيز المعنوي للاعبين من طرف المدرب يلعب دورا هاما في شعور اللاعبين بالثقة في انفسهم

الاستنتاجات:

من خلال دراستنا لموضوع انعكاس حالة القلق على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة اثناء المنافسات الرياضية و كذلك منى خلال دراستنا الميدانية التي اجريناها لبعض اندية و لاية معسكر و بعد تحليل و عرض النتائج نتحصل عليها في الجداول و من خلال التحليل الاحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول الى عدة نتائج و المعطيات التالية :

-من خلال اطلاعنا على اجابات اللاعبين تاكدنا انه لضغط الجمهور الفريق الخصم انعكاس سلبي على نفسية واداء اللاعبين

-اكد اغلبية اللاعبين على اهتمام بالجانب النفسي نت التدريب يأتي بمردود جيد مع مراعاة كافة الجوانب الاخرى

-اكد اللاعبون ان السلوكات العدوانية الصادرة من طرف الجمهور تنعكس سلبيا على ادائهم

-كما لاحظنا ام معظم اللاعبين عند استجوابهم اكدوا انلا لنتيجة المباراة انعكاس سلبي على تركيزهم اثناء المباراة

-غياب لساليب علمية معمول بها من طرف المدربين لتخفيض من حدة القلق عند اللاعبين

مقابلة النتائج بالفرضيات:**الفرضية رقم 01:**

من خلال السؤال رقم 02 في المحور الثالث والجدول رقم 02 في المحور الاول ان نسبة 76.67% من اللاعبين اكدوا ان المدرب لايهتم بالتحضير النفسي كثيرا اثناء خلال التدريبات ومن خلال السؤال رقم 07 و الجدول رقم 07 ان نسبة 96.67% من اللاعبين اكدوا ان الفريق لايتوفر على فريق اخصائي و من خلال الدراسات السابقة وخصوصا الدراسة الثامنة والتي تدرس واقع التحضير النفسي للاعبي كرة القدم للطلبان : سي العرفي نور الدين / اسماعيلي عميروش و كانت مشكلة الدراسة تشمل على اهمية التحضير النفسي في مساعدة المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة وهدفها ابراز اهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين و بهذا نلاحظ ان التحضير النفسي خلال التدريبات من طرف المدرب يساعد في رفع مستوى اداء اللاعبين ومقارنة مع النتائج نستنتج ان الفرضية تتحقق

الفرضية رقم 02:

من خلال السؤال رقم 05 و الجدول رقم (05) في المحور الثالث نلاحظ ان ان نسبة 70% من اللاعبين ان اهمية المباراة تزيد من حدة قلقهم والسؤال رقم 06 و الجدول رقم 06 في المحور الاول ان نسبة 73.33% من اللاعبين يفقدون تركيزهم اثناء المنافسات الهامة وفي السؤال رقم 05 والجدول رقم 05 في المحور الثاني ان نسبة 66.66% من اللاعبين يكونوا قلقين من مشاركتهم في نهائي او داربي و مقارنة بالنتائج نستنتج ان المنافسة ذات المستوى العالي لها اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة و بهذا الفرضية تتحقق

الفرضية رقم 03: من خلال الجدول رقم (04) في المحور الاول نلاحظ ان نسبة 60% من اللاعبين اكدوا لنا ان عند مواجهتهم فرق اعلى من مستواهم يكونوا مهزومين وفي السؤال رقم 06 و الجدول رقم 06 في المحور الاول نلاحظ ان نسبة 73.33% من اللاعبين يفقدون تركيزهم اثناء المنافسات و في السؤال رقم 09 و الجدول رقم 09 في المحور الاول نلاحظ ان

نسبة 76.67% من اللاعبين يشعرون بالتوتر اثناء المباراة و في السؤال رقم 06 و الجدول رقم 06 ان نسبة 100% من اللاعبين يرتكبون الازياء في المباراة وفي السؤال رقم 08 و الجدول رقم 08 في المحور الثاني نلاحظ ان نسبة 56.67% من اللاعبين يخشون الهزيمة و السؤال رقم 09 و الجدول رقم 09 في المحور الاول ان نسبة 63.33% من اللاعبين يجدون انفسهم غير قادرين على اكمال المباراة ومن خلال الدراسات السابقة و خصوصا الدراسة الثالثة للطالب بدر الدين يوسف و التي عالجت دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء منافسات الرياضة القسم الوطني الاول ب صنف اكابر 2007 والتي اكدت لنا ان اللاعبين يفقدون التركيز و الانتباه و بهذا تصبح لديهم القدرة على عدم السيطرة و مقارنة بالنتائج نرى ان التخوف من الفرق الخصم و عدم القدرة على السيطرة و عدم الكفاءة يؤدي الى حالة القلق

الفرضية رقم 04: من خلال الجدول رقم (02) في المحور الثاني نلاحظ ان نسبة 93.33% من اللاعبين اكدوا لنا ان التحضير النفسي له اثر ايجابي على مستوى ادائهم و السؤال رقم 10 و الجدول رقم 10 نرى ان نسبة 90% من اللاعبين ان التحفيز المعنوي للمدرب يشعرهم بالثقة بالنفس و من السؤال رقم 02 و الجدول رقم 02 نلاحظ ان نسبة 76.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان المدرب لا يهتم كثيرا بالتحضير النفسي مقارنة مع التحضيرات الاخرى و في السؤال رقم 01 و الجدول رقم 01 نرى ان نسبة 60% من اللاعبين اكدوا لنا ان نصائح المدرب تجعلهم اكثر دافعية للمنافسة الرسمية وفي السؤال رقم 07 و الجدول رقم 07 في المحور الاول نلاحظ ان نسبة 96.67% من اللاعبين اكدوا لنا ان فريقهم لا يتوفر على فريق اخصائي من خلال الدراسات السابقة و خصوصا الدراسة الخامسة للطالبان : حمداني عبد القادر دلي بوتلجة والتي شملت على دراسة حالة القلق قبل المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة و مقارنة بالنتائج نلاحظ ان التحضير النفسي الجيد اثناء التدريبات يساهم في التقليل من سلبيات هذه الظاهرة و بهذا نرى ان الفرضية تحققت

الاقتراحات و التوصيات :

من خلل اسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين و التي نتمنى ان تكون لها فائدة و لو نسبية في المستقبل . اتضح لنا ان طرح جملة من التوصيات و الاقتراحات املا في تخفيف المشاكل التي تواجه اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق .حيث بنيت هذه الاقتراحات عل ما تطرقنا ايه في بحثنا هذا و من اهمها:

-التركيز على التحضير النفسي للاعبين

-ضرورة ادماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق

-خلق جو المنافسة اثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية

-على المدرب توجيه و ارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية

-يجب على اللاعبين ممارسة الانشطة الترفيهية الخفيفة و استخدام تدريبات الاسترخاء و التدليك من اجل التخفيف من القلق الجسمي

-تشجيع اللاعبين و توفير كل وسائل الراحة لهم من اجل الرفع من مردودهم في المنافسات

الخاتمة:

ان التحضير النفسي له اهمية كبيرة في اعداد الرياضي للمنافسات الرياضية فلا نستطيع ان نتصور منافسة او تدريب بدونه .لانه يعمل على تعبئة و تنشيط و تطوير و تشحين قدرات اللاعب للتنافس باعلى ما يملك من امكانيات.خاصة النفسية منها.لانه في كثير من الاحيان يتعرض اللاعب الى خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة.كالتوتر و القلق الذي يعمل على اعاقه عمل اللاعب . وبالتالي يخفض من مردوده بعد ان ينقص من ادائه.فقصد كشف و معرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات . ومن خلال الدراسة تحت عنوان تاثير حالة القلق عل مستوى اداء لاعبي كرة الطائرة قبل واثناء المنافسات الرياضية.لجانا في دراستنا بداية بالجانب النظري اين درسنا فيه اهم الانفعالات التي تربط بالنشاط الرياضي

اما فيما يخص الجانب التطبيقي .فمن خلال الاستبيان الموجه للاعبين .فقد توصلنا الى ان اغلب اللاعبين يتعرضون الى انفعالات سلبية خاصة القلق .فالتحضير النفسي يقلل من حدة القلق من هذه الانفعالات .هذا ناهيك عن استخدام المدربين طرق قديمة و اساليب غير ناجحة ادى الى محدودية و عدم فعالية التحضير النفسي للاعبين .

وفي الاخير توصلنا الى ان وجود اخصائي نفسي في أي فريق وفي أي لعبة ضرورة لا مفر منها .لذا يجب ان لا نفرط فيه .لان هذا العنصر هو من الشروط التي توصل الفريق الى تحقيق اهدافه

قائمة المراجع:

- 1- علاوي.م.ح.2004.صفحة 379.علم النفس الرياضي.القاهرة دار المعارف
- 2-علاوي.م.ح.2002.علو النفس الرياضي.دار المعارف.القاهرة
- 3-علاوي.م.ح.2004.مرجع سابق
- 4-علاوي.علم التدريب الرياضي.مصر.1996
- 5-العلاوي.م.ح.1987.علم النفس الرياضي.القاهرة
- 6-العلاوي .م.ح.مرجع سابق.صفحة280
- 7-العلاوي.م.ح.1998.صفحة 379.القاهرة
- 8-محمد الحسن العلاوي.الاعداد النفسي في كرة اليد.2003.صفحة300
- 9-العلاوي.م.ح.الاعداد النفسي في كرة اليد.2003.صفحة 333
- 10-احمد امين فوزي.2000.صفحة 131
- 11- احمد امين فوزي.2003.مبادئ علم النفس.دار الفكر العربي.القاهرة
- 12- احمد امين فوزي. الصحة النفسية الشخصية. صفحة 132
- 13- احمد امين فوزي.مرجع سابق.صفحة252
- 14-اسامة كامل راتب. 1997، صفحة 195
- 15- اسامة كامل راتب. 1997.مرجع سابق
- 16- اسامة كامل راتب. مرجع سابق، الصفحات 191-192
- 17-اسامة كامل راتب ، مرجع سابق، صفحة 299
- 18-المنجد، 1967، صفحة 815
- 19- قايد، 1985، صفحة 44
- 20- قايد، 1985، صفحة 44
- 21- درويش، صفحة 345
- 22- الفيروز، 1998، صفحة 1233
- 23- الجواد، 1982، صفحة 16

- 24- الخشاب، 1999
- 25- المجيد، 2005، صفحة 49
- 26- المجيد، 2005، صفحة 59
- 27- فهمي، 1987، صفحة 202
- 28- محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، صفحة 29
- 29- فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية، صفحة 199
- 30- فاروق الس عثمان، مرجع سابق، صفحة 17
- 31- طه، 1999، صفحة 11
- 32- طه، 1999، صفحة 11
- 33- طه، 1999، صفحة 16
- 34- طه م.، مرجع سابق، صفحة 59 57
- 35- طه م.، مرجع سابق، صفحة 79 99
- 36- طه م.، نفس المرجع السابق، صفحة 112
- 37- طه م.، نفس المرجع السابق، صفحة 101.99
- 38- زغلول، 2001، صفحة 17
- 39- فرح، نفس المرجع السابق، صفحة 110
- 40- (فرح، نفس المرجع السابق، الصفحات 137-138)
- 41- (المنعم، بدون سنة، صفحة 218)
- 42- ايرسليينجر، 1992
- 43- الصقلي، 1996
- 44- البساطي، 1998، صفحة 21
- 45- ريك، 1998، صفحة 231
- 46- السماك، 1980، صفحة 42
- 47- بحوش، 1995، صفحة 129 130

48- بوحوش، منهج البحث العلمي وطريقة اعدا البحوث 1995، الصفحات 129-130

49- زروالي، 2007، صفحة 334

50- الدردير، الاحصاء البارامتري عالم الكتب 2006، صفحة 130

51- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001 2004

52- لقانون الدولي لكرة الطائرة

53- قاموس روبرت

المراجع بالفرنسية:

le petit larousse illustre 1995 paris, p. 76

الملاحق

المحور الاول: الحالة النفسية على اداء اللاعبين

1-كيف تكون حالتك عندما يردد الجمهور عبارات سيئة ؟

قلق -هادئ -غير مبالي

2-هل تتأثر عند سماع الازاهيج السلبية للجمهور ؟

كثيرا -قليلا -ابدا

3-هل ادائك يرتفع و يزداد مع هتافات الجمهور لك ؟

نعم -لا -احيانا

4-كيف تكون حالتك النفسية عند مواجهة خصم اعلى من مستوى ادائك ؟

الامر عادي -الانهزامية -الامر مشجع

5-هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم -لا -احيانا

6-هل تفتقد تركيزك اثناء المنافسات الهامة ؟

نعم -لا -الى حد ما

7-هل يتوفر فريقك على اخصائي نفسي؟

نعم -لا

8-هل يكون بالك مشغول خوفا من عدم رضا المدرب على مستوى ادائك ؟

نعم -لا -احيانا

9-هل تشعر بالتوتر اثناء المباراة؟

احيانا -غالبا -تقريبا

10-ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها اذا تماطل احد المسؤولين في دفع مستحقاتكم و امتيازاتكم بعد مدة طويلة؟

عدم المبالاة بذلك -عدم الرغبة بالنافسة -فقدان الثقة بالنفس

المحور الثاني: التحضير النفسي قبل المنافسة

1- هل نصائح المدرب تجعلك اكثر دافعية للمنافسة الرسمية؟

نعم لا -الى حد ما

2- هل ترى ان التحضير النفسي للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم؟

نعم لا -احيانا

3- هل تؤثر الحالة الاجتماعية على ادائك في المنافسة؟

نعم لا -احيانا

4- هل الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على ادائك؟

نعم لا -احيانا

5- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة كنهائي او داربي؟

قلق -خوف -حماس

6- هل ترتكب اخطاء كثيرة اثناء المنافسات الهامة؟

نعم لا -احيانا

7- هل فكرك مشغول خوفا من سوء مستواك في المباراة؟

نعم لا -احيانا

8- هل تخشى الهزيمة امام جمهورك؟

نعم لا -تقريبا

9- هل تجد نفسك تفكر بعدم قدرتك على اكمال المباراة؟

ابدا تقريبا -دائما تقريبا -احيانا

10- عندما يطرا اسلوب عدواني من الجمهور الخصم هل يؤثر هذا على الاداء؟

المحور الثالث: اسباب ظهور القلق عند اللاعبين

1- قبل دخولك المنافسة هل تشعر بالقلق؟

-نعم -لا -احيانا

2- هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي كثيرا مقارنة بالتحضيرات الاخرى؟

-نعم -لا -احيانا

3- هل تحب وجو الجمهور سواء داخل ملعبك او خارجه؟

-نعم -لا -حسب المنافسة

4- كيف يكون ادائك عند اللعب خارج ميدانك و امام جمهور الفريق الخصم؟

-ضعيف -متوسط -عالي

5- هل لاهمية المباراة تزداد من حدة قلقك قبل المنافسة و اثنائها؟

-نعم -لا -احيانا

6- هل تدور في ذهنك افكار عن الهزيمة؟

-نعم -لا -احيانا

7- هل تخاف من عدم اشراكك اساسيا اثناء المباراة؟

-احيانا -غالبا -ابدا

8- هل يبقى بالك مشغول من نتيجة المباراة؟

-نعم -لا -احيانا

في رايك هل توفر الامكانيات او نقصها لاعداد الفريق يعد مصدر قلق و يؤثر سلبا على اداء
الجيد للاعبين؟

-دائما -احيانا -ابدا

10- هل ترى ان التحفيز المعنوي للمدرب يشعرك بالثقة بالنفس؟

-نعم -لا