

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

أسباب ظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة  
الرياضية

دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة -أكابر-

إشراف الدكتور:

د. يوسف فتحي.

إعداد الطالبين:

- كبير يوسف

- زغاد ابراهيم

السنة الجامعية 2016/2015

# كلمة شكر

بداية أنشكر الله تعالى ونحمده على فضله ونعمته وتوفيقه لنا في إنجاز هذا العمل.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "فتحي يوسف" الذي لم يبخل علينا

بنصائحه وتوجيهاته التي أنارت لنا طريق البحث.

كما لا ننسى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة من أجل

إنجاز هذا البحث.



إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة، ونصح الأمة ..  
إلى نبي الرحمة و نور العالمين  
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم...  
إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من أحمل  
اسمه بكل افتخار أبي الحبيب ..  
إلى معنى الحب والحنان والتفاني، إلى بسة الحياة وسر الوجود..  
إلى من كان دعاؤها سر نجاحي أمي الغالية..  
إلى إخوتي الأعزاء، وكل أفراد العائلة الكريمة..  
إلى كل الإخوة والأخوات الذين لم تدهم أمي..  
الذين تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء  
وأقول للجميع جزاكم الله خيرا...

يوسف و ابراهيم.

اهدي هذا العمل المتواضع الذي وفقني الله عز وجل

في إتمامه إلى من أوصى بهما المولى عز وجل

"أبي وأمي" حفظهما الله .

إلى أخوتي وأخواتي وجميع عائلتي وكل من تربطني

به محبة في الله عز وجل.

إلى جميع أصدقائي وفقهم الله.

\*\*\*\*\*

إلى رفقاء الدرب والدراسة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

\*\*\*\*\*

إلى كل من يحبهم قلبي وغفل عن ذكرهم قلبي اهدي لهم ثمرة جهدي.

ابراهيم



## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
ج	- محتوى البحث
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال
و	- ملخص البحث
م	- المقدمة
مدخل عام للتعريف بالبحث	
2	- الإشكالية
4	- الفرضيات
4	- أهمية البحث
4	- أهداف البحث
6	- أسباب اختيار الموضوع
6	- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
11	تمهيد
المحور الأول: الدافعية	
13	- مفهوم الدافعية
14	- وظائف الدافعية
15	- تطبيق وتقسيم الدوافع
16	- الدوافع والحاجات النفسية
17	- مصدر الدافعية في المجال الرياضي

18	- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
المحور الثاني: القلق	
21	- مفهوم القلق
21	- أنواع القلق
22	- أعراض القلق
22	- الأعراض الجسمانية الفسيولوجية
23	- مستويات القلق
24	- مكونات القلق
25	- أسباب القلق
25	- القلق في المجال الرياضي
25	- علاج القلق
المحور الثالث: الكرة الطائرة	
31	- لمحة عن الكرة الطائرة
31	- مميزاتها
33	- أهم مدارس ممارسة الكرة الطائرة
34	- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
42	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة والمشابهة	
44	تمهيد
45	- الدراسة الأولى
47	- الدراسة الثانية
48	- الدراسة الثالثة
51	- الدراسة الرابعة
53	- الدراسة الخامسة
56	خلاصة

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
59	تمهيد
60	- الدراسة الاستطلاعية
60	- المنهج العلمي المتبع
60	- متغيرات الدراسة
60	- مجتمع البحث
61	- العينة
62	- أدوات وتقنيات البحث
63	- الوسائل الإحصائية
65	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
67	- تمهيد
68	- عرض وتحليل النتائج
91	- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
93	- خلاصة
95	- الاستنتاج العام
97	- الخاتمة
99	- اقتراحات وفروض مستقبلية
101	- البيبليوغرافيا
الملاحق	
	- استمارة استبائييه موجهة إلى اللاعبين
	- تحكيم الاستبيان
	- استمارة المقابلة الموجهة للاعبين
	- تسهيل المهمة
	- استمارة توقيع النوادي الرياضية المعنية بالبحث





قائمة الجداول

الورقة	الموضوع	الرقم
61	جدول يمثل نتائج السؤال الأول	01
61	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني	02
64	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث	03
64	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع	04
68	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس	05
69	جدول يمثل نتائج السؤال السادس	06
70	جدول يمثل نتائج السؤال السابع	07
71	جدول يمثل نتائج السؤال الثامن	08
72	جدول يمثل نتائج السؤال التاسع	09
73	جدول يمثل نتائج السؤال العاشر	10
74	جدول يمثل نتائج السؤال الحادي عشر	11
75	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني عشر	12
76	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث عشر	13
77	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع عشر	14
78	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس عشر	15
79	جدول يمثل تحقق الفرضيات	16

## قائمة الأشكال:

الورقة	الموضوع	الرقم
68	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الأول	01
69	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الثاني	02
70	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الثالث	03
71	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الرابع	04
72	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الخامس	05
73	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال السادس	06
74	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال السابع	07
75	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الثامن	08
76	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال التاسع	09
77	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال العاشر	10
78	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الحادي عشر	11
79	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الثاني عشر	12
80	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الثالث عشر	13
81	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الرابع عشر	14
82	شكل بياني يمثل نسب اللاعبين الذين أجابوا عن السؤال الخامس عشر	15

ملخص البحث:

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع، أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة القلق لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر والموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج، وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق، ويصاب الرياضي بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم بـ"دوافع ظهور القلق عند لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة الرياضية" دراسة ميدانية على بعض نوادي القسم الوطني الثاني -أكابر- وطرنا في هذا الموضوع أربعة تساؤلات، التساؤل العام "هل هناك دوافع لظهور القلق عند لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة الرياضية" ويتفرع من هذا السؤال أسئلة جزئية "هل يرجع ظهور القلق عند لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة الرياضية إلى شخصية اللاعب" و"هل يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية إلى طبيعة المنافسة" و"هل عدم كفاءة التحكيم تولد ظاهرة القلق خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين" ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والمتمثلة في "يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب" و"ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم من طبيعة المنافسة" و"ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ناجم عن عدم كفاءة التحكيم" وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت ثلاثة محاور متمثلة في الدافعية وظاهرة القلق والكرة الطائرة، و بعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب والعينة والدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان والمقابلة، حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة إلى ثلاثة أقسام حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الكرام من أجل تحكيمها ثم وزعناها على 52 لاعب بصفة عشوائية لبعض فرق القسم الوطني الثاني التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثل في 15 فريق أي ما مجموعه 225 لاعبا، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا إلى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من وجود دوافع لظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة الرياضية.

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة خلال العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية حيث أصبحت تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين يختلف هدف كل منهم حسب اختلاف دوافعهم وورغباتهم، فوجد منهم من يمارس الرياضة من أجل التسلية والترفيه ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في المنافسات والمسابقات مثلما هو عليه في رياضة الكرة الطائرة. ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي بل تحولت إلى علم من علوم التربية.

إلا أنه ما يبقى عائقاً في طريق الرياضة والرياضيين من مدربين ومربين رياضيين هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه، وهذا ما يوجب عليهم إعطاء الأهمية البالغة للانفعالات وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتائج من إيجابية يصعب تحقيقها إلى نتائج سلبية . وهذا ما يسعى إليه أخصائيو الكرة الطائرة وخبراء فسيولوجية الرياضة من خلال فهم العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية والمتغيرات التي تحدث في جسم الرياضي خاصة في المنافسة لأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، فالمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (فوزي، 2003، صفحة 13)، ولكن هذه القدرات تتأثر بعدة عوامل تجعل من الرياضي عاجزاً عن إعطاء كل ما لديه فالمنافسة لديها انعكاسات على الجانب النفسي فهي تولد لديه شعور بالقلق يتفاوت هذا الشعور من رياضي إلى آخر فكل واحد تختلف دوافع توتره وقلقه و هذا راجع إلى الضغوطات النفسية التي تفرضها المنافسة كذلك إلى نوعية التحضير النفسي للاعب كما أن اتخاذ بعض الحكام لقرارات ارتجالية وسوء مستوى التحكيم و عدم نزاهته، يؤدي إلى رفض بعض اللاعبين لها، واحتجاجهم عليها وارتفاع حدة القلق لديهم فهذه كلها دوافع تكون سبباً في تفشي ظاهرة القلق الذي يصبح عائقاً للأداء و الانجاز الرياضي و انطلاقاً من كل هذا جال في ذهننا القيام ببحث تحت عنوان "دوافع ظهور القلق عند لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة الرياضية" -صنف أكابر - دراسة ميدانية على فرق القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة و سنتطرق في دراستنا هذه بإذن الله إلى الفصل التمهيدي وفيه مدخل عام حيث قمنا فيه بتعريف لموضوع دراستنا مع الإشكالية و فرضيات البحث وأسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث و أهدافه كما حددنا المفاهيم والمصطلحات الخاصة بهذا البحث ثم الفصل الأول الجانب النظري وفيه المحور الأول الذي تطرقنا فيه إلى الدافعية و تعريفها و وظائفها وتقسيماتها وخصائصها و توضيح معالمها أما المحور الثاني نتحدث فيه عن ظاهرة القلق تعريفه وتأثيره وأعراضه ومستويات القلق والقلق في المجال الرياضي

وأساليب التعرف على القلق لدى الرياضي والمحور الثالث الكرة الطائرة ماهيتها تاريخها و قوانينها وملاحظها الحديثة، أهم مدارسها ومتطلباتها.

وعند نهاية هذا الفصل بدئنا في الفصل الثاني والذي يشمل الدراسات السابقة و المتشابهة حيث وضحنا هذه الدراسات من خلال عرض اسم و لقب الباحث و عنوان و تاريخ ومستوى الدراسة كذلك مشكلة الدراسة مع الهدف من الدراسة و الفرضيات أيضا المنهج و مجتمع البحث و العينة و الأدوات و في الأخير أهم النتائج والاقتراحات مع التعليق على الدراسة.

والفصل الثالث تطرقنا إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وعرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا من مكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة لجمع المعلومات والوسائل الإحصائية أما الفصل الرابع فقد تطرقنا إلى عرض النتائج من خلال الدوائر النسبية و النسب المئوية و حساب كاف الترتيب وتحليلها تحليلًا علميًا مع مقابلة النتائج بالفرضيات و الخروج باستنتاج عام لهذه النتائج.

مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة خلال العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية حيث أصبحت تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين يختلف هدف كل منهم حسب اختلاف دوافعهم ورغباتهم، فجد منهم من يمارس الرياضة من أجل التسلية والترفيه ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في المنافسات والمسابقات مثلما هو عليه في رياضة الكرة الطائرة. ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي بل تحولت إلى علم من علوم التربية.

إلا أنه ما يبقى عائقاً في طريق الرياضة والرياضيين من مدربين ومربين رياضيين هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه، وهذا ما يوجب عليهم إعطاء الأهمية البالغة للانفعالات وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتائج من إيجابية يصعب تحقيقها إلى نتائج سلبية . وهذا ما يسعى إليه أخصائيو الكرة الطائرة وخبراء فيسيولوجية الرياضة من خلال فهم العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية والمتغيرات التي تحدث في جسم الرياضي خاصة في المنافسة لأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، فالمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم. (قوزي، 2003، صفحة 13)، ولكن هذه القدرات تتأثر بعدة عوامل تجعل من الرياضي عاجزاً عن إعطاء كل ما لديه فالمنافسة لديها انعكاسات على الجانب النفسي فهي تولد لديه شعور بالقلق يتفاوت هذا الشعور من رياضي إلى آخر فكل واحد تختلف دوافع توتره وقلقه و هذا راجع إلى الضغوطات النفسية التي تفرضها المنافسة كذلك إلى نوعية التحضير النفسي للاعب كما أن اتخاذ بعض الحكام لقرارات ارتجالية وسوء مستوى التحكيم و عدم نزاهته، يؤدي إلى رفض بعض اللاعبين لها، واحتجاجهم عليها وارتفاع حدة القلق لديهم فهذه كلها دوافع تكون سبباً في تفشي ظاهرة القلق الذي يصبح عائقاً للأداء و الانجاز الرياضي و انطلاقاً من كل هذا جال في ذهننا القيام ببحث تحت عنوان "دوافع ظهور القلق عند لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة الرياضية" -صنف أكابر - دراسة ميدانية على فرق القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة و سنتطرق في دراستنا هذه بإذن الله إلى الفصل التمهيدي وفيه مدخل عام حيث قمنا فيه بتعريف لموضوع دراستنا مع الإشكالية و فرضيات البحث وأسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث و أهدافه كما حددنا المفاهيم والمصطلحات الخاصة بهذا البحث ثم الفصل الأول الجانب النظري وفيه المحور الأول الذي تطرقنا فيه إلى الدافعية و تعريفها و وظائفها وتقسيماتها وخصائصها و توضيح معالمها اما المحور الثاني نتحدث فيه عن ظاهرة القلق تعريفه وتأثيره وأعراضه ومستويات القلق والقلق في المجال الرياضي وأساليب التعرف على القلق لدى

الرياضي والمحور الثالث الكرة الطائرة ماهيتها تاريخها وقوانينها وملامحها الحديثة، أهم مدارسها ومتطلباتها.

وعند نهاية هذا الفصل بدئنا في الفصل الثاني والذي يشمل الدراسات السابقة و المتشابهة حيث وضحنا هذه الدراسات من خلال عرض اسم و لقب الباحث و عنوان و تاريخ ومستوى الدراسة كذلك مشكلة الدراسة مع الهدف من الدراسة و الفرضيات أيضا المنهج و مجتمع البحث و العينة و الأدوات و في الأخير أهم النتائج والاقتراحات مع التعليق على الدراسة.

والفصل الثالث تطرقنا إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وعرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا من مكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة لجمع المعلومات والوسائل الإحصائية أما الفصل الرابع فقد تطرقنا إلى عرض النتائج من خلال الدوائر النسبية و النسب المئوية و حساب كاف الترتيب وتحليلها تحليلا علميا مع مقابلة النتائج بالفرضيات و الخروج باستنتاج عام لهذه النتائج.



## 1-الإشكالية:

لقد عرفت الكرة الطائرة منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت و المركبات، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم. رياضة الكرة الطائرة قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع (جميل، 1986، صفحة 50) وهي رياضة قديمة ترتبط جذورها بألعاب تشبهها تعود إلى أزيد من 2500 سنة ق م.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة الكرة الطائرة، فالمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 13) لذا يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، والقلق هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001، صفحة 18) فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

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

واتجاهها، فحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان للتوازن مما يدفع الرياضي إلى محاولة استعادة توازنه وهذا ما أدى إلى إثارة الإشكال التالي:

- هل هناك أسباب لظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

كما انبثقت من الإشكالية تساؤلات أخرى وهي:

- هل يرجع ذلك لشخصية اللاعب؟

- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟

- ما مدى تأثير سوء التحكيم في ظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

## 2- الفرضيات:

### الفرضية العامة:

- هناك أسباب لظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة

### الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب.

- يرجع القلق إلى طبيعة المنافسة.

- يؤثر سوء التحكيم في ظهور القلق لدى اللاعبين.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

أ. أسباب ذاتية:

الميل الشخصي لكل ما يتعلق هذه الرياضة.  
إيماننا منا بضرورة القضاء أو الحد من هذه الظاهرة.  
الاطلاع على دراسات سابقة ومثابها لهذا الموضوع.

ب. أسباب موضوعية:

تعود إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية لهذه الظاهرة ومسبباتها خاصة في المجال الرياضي، بالإضافة إلى تواصل تفشي ظاهرة القلق في الأوساط الرياضية.

4- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة إذ أنه يدرس جانبين هامين هما الجانب النفسي والجانب الرياضي وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه.

ويعتبر الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين مهما لدرجة كبيرة، إذ أن شخصية اللاعب تحتاج لتحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها أثناء الممارسة الرياضية، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

5- أهداف الدراسة:

ترجع معالجتنا لهذا الموضوع إلى الصدى الذي عرفته ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية والتي كثيرا ما كانت سببا في عرقلة السير الحسن للرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا نذكر:

لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة والتحسيس بضرورة معالجتها.

ايجاد أسباب ودوافع ظهور ظاهرة القلق أثناء المنافسات الرياضية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

القلق:

-**التعريف الاصطلاحي:** هو "دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي" (علاوي، 1998، صفحة 443).

ويعرفه أسامة كامل راتب " بأنه استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق " (راتب، 2000، صفحة 442)

**التعريف الاجرائي:** هو حالة نفسية يصاحبها تغير في سلوك الفرد تكون نتاج مؤثرات داخلية أو خارجية.

الدوافع:

**التعريف الاصطلاحي:** هي قوى موروثه لاعقلانية تجبر السلوك على اتجاه معين وهي تشكل بصورة جوهرية كل شيء يفعله الناس او يفكرون بها ويشعرون به (Ms.dougll, 1908, p. 317)

- هو عملية نفسية عضوية نفترض قيامها لدى الكائن الحي لتعليل السلوك الصادر عنه في لحظة ما تعليلاً جزئياً من حيث وجهته و شدته وهو حالة اختلال التوازن النفسي العضوي لدى الكائن و يمكن النظر اليه كمتغير متوسط بين منبهات او مواقف سابقة عليه (مذكور، 1975، صفحة 259).

**التعريف الاجرائي:** هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجهه للوصول إلى هدف معين،

### تعريف فئة الأكابر:

**التعريف الاصطلاحي:** هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان. وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية. (سلمان، 1998، صفحة 21)

**التعريف الإجرائي:** هي مرحلة عمرية في المجال الرياضي، يتميز أصحابها باكتمال النضج البدني واكتساب الخبرة.

### المنافسة:

**اصطلاحاً:** المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (فوزي، 2003، صفحة 15)

**التعريف الإجرائي:** تعد المنافسة الرياضية من العوامل الضرورية لكل نشاط رياضي وهي مواجهة منافس وجها لوجه أو مواجهة العوامل الطبيعية.

### 3- الكرة الطائرة:

**التعريف الاصطلاحي:** هي رياضة جماعية تجمع بين فريقين متكونين من 6 لاعبين في كل جهة تفصل بينهما شبكة.

**التعريف الإجرائي:** هي رياضة تنافسية جماعية تجمع بين فريقين خصمين مكونين من ستة أفراد، تلعب على ملعب تتوسطه شبكة وتقسمة إلى منطقتين، تحتسب فيها النقاط بعد سقوط الكرة على الأرض أو ملامسة اللاعب للشبكة.

**تمهيد:**

قبل الانطلاق في إنجاز أي مشروع أو أي عمل صغيرا كان أو كبير كان لزاما على المشرفين عن العمل هذا أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المبهم ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع هذه المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في محاورها إلى كل ما تعلق بموضوع بحثنا من مفاهيم ومصطلحات ومفردات هذه الدراسة، فقد تطرقنا إلى الدافعية التي حظيت باهتمام عدد كبير من علماء النفس ذلك لأنها الباب الذي يفتح لنا تفسير السلوكيات المختلفة والمتعددة التي يسلكها الرياضي خاصة في المنافسات الرياضية والمتعلقة بالخصوص بظاهرة القلق الذي يعتبر توتر داخلي يشعر به الرياضي في المنافسة التي يسعى فيها إلى إظهار قدراته ومهاراته قصد تحقيق أهداف المشاركة لذلك فقد تطرقنا إلى هذه الدراسات النظرية بقصد تكوين صورة كاملة عن الدوافع التي تجعل الرياضي في حالة من القلق في ظل المنافسة مع مراعاة ما تتميز به من نمو بدني وحركي وانفعالي.

**1-1- مفهوم الدافعية:**

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى(صالح محمد على أبو جادو، بدون سنة نشر، ص 22)

ويرى *THOMAS. R*: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن

الأهداف(THOMAS. R, 1991, P 32)

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة

ممتازة (مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، 1974، ص 144)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى

المحرك لسلوكات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

**1-2-وظائف الدوافع:**

أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد،

ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن

للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

**1-2-1- مد السلوك بالطاقة:**

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن

الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه

الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها

بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل

المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

**1-2-2- أداء وظيفة الاختيار:**

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل

الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب

بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبرت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة

التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل

سلوك متصل به وتوجيهه. (حلمي المليحي، 1984، ص 94، 95)



**1-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:**

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيمايلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت (حلمي المليحي، ص 95)

**1-3-3- تطبيق وتقسيم الدوافع:****1-3-1- تصنيف الدوافع:**

يوضح " ساج SAGE " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس وترويمان *Furosse et Troppman* عام 1981.
- ليولن وبلوكز *Liewelin et Blucker* عام 1982.
- محمد علاوي عام 1983.
- سنجر *Singer* عام 1984.
- دورش هارس *Drothy Harris* عام 1984.

أ- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

**ب- الدافع الخارجي:**

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها (أسامة كامل راتب، 1990، ص 38)

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

**1-4- الدوافع والحاجات النفسية:**

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".  
ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة (مصطفى عشوي، ص 83)

**1-4-1- الدوافع النفسية:**

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات (مصطفى عشوي، ص 86)

**1-4-2- خصائص الدوافع النفسية:**

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. (مصطفى عشوي، ص 90)

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد

عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقاً من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

### 1-5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة

### 1-6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير "MACOLIN" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دوراً مهماً في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيراً الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب (MACOLIN (revue), février 1988, P 12)، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطاً ضرورياً ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

### 1-7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

#### 1-7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهداً أكبر من محمد.

#### 1-7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

### 1-8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

**1-8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:****أ-اختيار النشاط:**

يتضح في اختيار الناشئ لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

**ب-الجهد من أجل تحقيق الأهداف:**

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

**ج-المثابرة:**

ويعني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف، ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (د. أسامة كامل راتب، ص 47)

**1-8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:**

تعبّر عن العلاقة بين:

\_مفهوم القدرة.

\_صعوبة الواجب.

\_الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان تلك المفاهيم المختلفة هما: - هدف الاتجاه نحو الأداء.

\_هدف الاتجاه نحو الذات (د. صدقي نور الدين محمد، 1998، ص 11)

من خلال ما تم التكلّم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد) قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

**1-8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:**

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

1- ماذا تقرر أن تفعل؟: اختيار نوع الرياضة.

2- ما مقدار تكرر العمل؟: كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب نوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة (د. أسامة كامل راتب، 1997، ص 25)

### 1-9- دوافع النشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

#### 1-9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- 1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- 2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- 4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- 5- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

#### 1-9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- 1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.
- 2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- 3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- 4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (محمد حسن علوي، ص 208)

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والحيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها RUDIK مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد، فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين، حيث قام "محمد صالح علاوي" سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط

الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.
- التمثيل الدولي.
- تحسين المستوى.
- التشجيع الخارجي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.
- اكتساب سمات خلقية.
- الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه إلى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم (محمد صالح علاوي، 1987، ص 165)

**2-1- تعريف القلق:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تتوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 281)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (محمد عبد الطاهر الطيب، ص 282)

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون، ص 05)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

**2-2- أنواع القلق:**

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

**2-2-1- القلق الموضوعي:**

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 278)

**2-2-2- القلق العصابي:**

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. محمد حسن العلاوي، ص 278.

ويتميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

**2-2-3- القلق الذاتي العادي:**

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الطاهر الطيب، ص 391).

**2-2-4- قلق الحالة:**

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، ص 389)

**2-2-5- قلق السمة:**

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد عبد الرحمان، ص 389)

**2-3- أعراض القلق:**

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

**2-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:**

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد عبد الطاهر الطيب، ص 386)

**2-3-2- الأعراض النفسية:**

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

**2-4- مستويات القلق:**

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

**2-4-1- المستوى المنخفض:**

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

**2-4-2- المستوى المتوسط:**

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

**2-4-3- المستوى العالي:**

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

لا يستطيع الفرد التمييز بين المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد حسن العلاوي، ص 280)



**2-5-5- مكونات القلق:****2-5-5-1- مكونات انفعالية:**

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

**2-5-5-2- مكون معرفية:**

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

**2-5-5-3- مكون فيزيولوجي:**

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن العلوي، ص 280)

**2-6- أسباب القلق:****2-6-1- أسباب وراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعلا في استعداد للمرضى. (مصطفى غالب، 1980، ص 80)

**2-6-2- أسباب فيزيولوجية:**

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبيوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات. (كاظم ولي آغا، ص 311)

**2-6-3- نزع غرائز قوية:**

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة. (فخري الدباغ، 1983، ص 97)

**2-6-4- تبني معتقدات فاسدة:**

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق. (حامد عبد السلام زهران، 1979، ص 397)

**2-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:**

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

**2-6-6- عامل السن:**

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

**2-6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:**

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا. (بهج شعبان، ص 24)

**2-6-8- حالات قلق مركب نقص:**

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي. (بهج شعبان، ص 24)

**2-7- القلق في المجال الرياضي:****2-7-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:**

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم (سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، ص 13). كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد. (أسامة كامل راتب، ص 157)

**2-7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:**

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

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

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

**2-9- علاج القلق:**

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

**2-9-1- العلاج النفسي:**

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

**2-9-2- العلاج الاجتماعي:**

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

**2-9-3- العلاج الكيميائي:**

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

**2-9-4- العلاج السلوكي للقلق:**

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال. (فيصل محمد الزراد، ص 76)

**2-9-5- العلاج الكهربائي:**

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

**2-9-6- العلاج الجراحي:**

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها. (فيصل محمد الزراد، ص 76)

**3-1- تعريف الكرة الطائرة:**

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية، والتي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة. والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى، أي في جهة الفريق المنافس، ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقتها بردها قانونيا فوق الشبكة، الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن من منطقة رقم (1) الذي يقوم بضرب الكرة وبيعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة وهذا ما يسمى بتقنية الإرسال.

وللفريق الخصم الحق بلمس الكرة ثلاث مرات تبدأ منذ استقبال كرة الإرسال، إلى التمرير فالحق أو التمويه دون احتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم، وليس للاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين فتبادل اللعب المستمر هو أساس اللعبة.

تكون بداية اللعبة منذ إرسال الكرة حتى سقوطها في الأرض أو قيام بخطأ تقني أو تكتيكي. ويتم تسجيل النقاط للفريق بالإرسال مباشرة أو عن طريق استرجاعه، أي تسجل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر، ويتم تبادل الأماكن للاعبين باستمرار بمجرد استرجاع الإرسال من الخصم إلى أن يتم نهاية الشوط بـ 25 نقطة وبفارق لا يقل عن نقطتين مع الخصم «16-25» «23-25» «25-27»، و يفوز الفريق باللقاء عند فوزه بثلاث أشواط، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس و الفريق الذي يسجل 15 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط. (الاتحادية الدولية للكرة الطائرة. -القانون الدولي للكرة الطائرة. -المؤتمر العالمي للكرة الطائرة، 2004-2001)

"لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي، إذ يعتبر أكبر إتحاد رياضي بعد كرة القدم، وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة وتعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت من مجرد لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكنيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية (عقيل عبد الله، 1987، ص16)

**3-2- مميزات رياضة الكرة الطائرة: تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي:**

- \* تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار، وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- \* يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا.
- \* لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد أفراد الفريق ستة (6) لاعبين و(6) في للاحتياط.
- \* يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بالمهارات أساسية كالإرسال بأنواعه، الاستقبال، التمرير، السحق، الصد و الدفاع عن المنطقة.
- \* ومن مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس، فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.
- \* قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في لعبة الكرة الطائرة.

\* يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخطئية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.

\* وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

\* تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى وتعمل على تطوير الجهاز الحركي. (حسين عبد الجواد، 1964، ص21)

### 3-3-مدارس ممارسة الكرة الطائرة السداسية:

إن تنظيم لعبة الكرة الطائرة كلعبة تنافسية هو تواجد ستة لاعبين على كل جانب من الملعب سواء كان ذلك في المباريات التي تتم في المدارس والجامعات أو على المستوى القومي العالمي رجال أو سيدات.

ومن خلال مساحة نصف الملعب 9x9م يمكن القول بان وجود ستة لاعبين يعمل على إيجاد التوازن الدفاعي المناسب لقيام بالتغطية، ومن ثم إذا تواجد أكثر من ستة لاعبين يقل المجهود الذي يبذله اللاعب ويتحول الأداء إلى نشاط استجمامي أكثر منه تنافسي...

وعلى المستوى التنافسي العالمي لهذا الشكل من ممارسة اللعبة هناك العديد من النماذج والأساليب المختلفة لطرق اللعب الخاصة بكل دولة، وتنوع تلك الأشكال يرجع إلى كل جنس وما يمتازون به من مواهب خاصة.

• هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام القوة: وهذا ما يعتمد عليه لاعبو الاتحاد السوفيتي فبطبيعتهم يميلون إلى ذلك لاعتمادهم على لاعبين يمتازون بضخامة الأجسام والوثب العالي وضرب الكرة بقوة من مناطق الهجوم المختلفة.

• هناك لعب الكرة الطائرة بالاعتماد على الطول: وهذا يعتمد عليه الجنس الألماني، وهؤلاء اللاعبين برغم طول قامتهم إلا أنهم يمتازون باللعب يتسم بالدقة الخالي من الأخطاء إلا بنسب ضئيلة جدا.

• هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام المهارات المتنوعة: ويعتمد عليه لاعبو تشيكوسلوفاكيا، حيث يمتازون بالمهارة العالية في اللعب واستخدام أطراف الأصابع لوضع الكرة من فوق الحائط الصد بمهارة فائقة وقوة يعجز المنافس عن صدها، وحتى الكرات المرتدة فان لاعبين التشيك يحرصون على استخلاصها من الفريق المنافس واستقبالها من ثغرات حائط الصد مما دفع المنافس على اللعب بجدية يشوبها التوتر.

• هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام الحماس والانفعال: وهذا النوع ظهر في أمريكا اللاتينية "بيرو - الأرجنتين - البرازيل" فلاعبي هذه الفرق إذا ما أثيروا فإنهم يلعبون بانفعال زائد مما جعلهم يلعبون بدون حرص وأحيانا بإحباط يتسبب من إهدار للكثير من النقاط مما وضع الفريق لا تتناسب وامكاناته ولا تعبر عن حقيقة مستواه، ولكن يمكن القول بان الحماس قد يجعل إحدى الفرق تظهر بقوة كبيرة أكثر من مستواه الحقيقي، ولذلك وجب عدم الاستهانة بأي فريق.

• هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام السرعة مع ترابط وانسجام أعضاء الفريق الواحد: وهذا ما يمتاز به الفريق الياباني وإحساسهم بذلك من التفاهم والتكامل والفدائية المستميتة والتضحية بنفسه من أجل المجموعة وإنكار لذات، والرقم من قصر قاماتهم فقد امتازوا بالوثب العالي وسرعة التحرك والدهاء مما جعل المنافس في حيرة من أمرهم - هذه السرعة أدت بهم إلى إنهاء الضربة الساحقة لصالحهم قبل تشكيل المنافس لحائط الصد.

واستخلاصاً من النماذج المتعددة لأساليب لعب دول العالم للكرة الطائرة يمكن القول بأن هناك مدارس مختلفة في أداء اللعب في الكرة الطائرة نوجزها فيما يلي:

أ - مدرسة القوة: مثل روسيا وبولندا وبلغاريا ورومانيا والتي استطاعت أن تحتل المراكز الأولى  
ب - مدرسة السرعة: ابتداء من الستينات بدأت المدرسة الآسيوية في الظهور عن طريق اللعب السريع الجذاب و الدفاع الجيد.

ج مدرسة مبدأ السلامة: والتي تعتمد على تحسين المهارة الفردية من الناحية الفنية مع وجود لاعبين ممتازين وفق التصنيف التخصصي لمراكز اللعب مع الوضع في الاعتبار تقليل نسب الأخطاء المهارية مثل ألمانيا وعموما نستطيع القول بان الكرة الطائرة الحديثة تلعب باستخدام جميع هذه المدارس والطرق، وأنها أصبحت قريبة من بعضها البعض لكنها لا تقتقد إلى أصلها. وقد لخص " ماتسو دايرا" مدرب الفريق الياباني الحائز على الميدالية الذهبية في دورة الاولمبية بميونخ عام 1972 العوامل التي تهدف إلى تنمية اللعب على المستوى الدولي باستخدام المدارس قائلًا:

" أتمنى تكوين فريق لديه مهارة لاعبي تشيكوسلوفاكيا الفردية وقوة لاعبي روسيا ومرونة تشكيلات اليابان، وان يكون لديه قفز لاعبي كوبا، وروح المنافسة لكوريا، ومبدأ السلامة الخاص بعدم ارتكاب أخطاء لألمانيا الشرقية" (محمد سعد زغول. - محمد لطفي السيد، 2001، ص27)

### 3-4-المهارات الحركية في رياضة الكرة الطائرة:

#### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

##### -مهارة الإرسال: *le service*

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال. ويعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة، وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة (زينب فهمي، 1994، ص10)

والإرسال الصحيح هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث انه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط فيستطيع من خلال مهارته الشخصية ونظامه الفن أن يختار لحظة الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء (محمد سعد زغول، 2001، ص27)

ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد وكذلك لتسجيل نقطة الدخول في اللعب .

##### - أنواع الإرسال:

أ - الإرسال من الأسفل الكتف: الإرسال من الأسفل هو الإرسال الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل من الكتف وهو نوعان: الإرسال الأمامي والإرسال الجانبي وهذا النوع من الإرسال يعتمد في مرحلة الأولى لتعلم الإرسال نتيجة لسهولة أدائه، من طرف الأطفال لإيصال الكرة إلى منطقة الخصم.

ب- الإرسال من الأعلى الكتف: الذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف وينقسم إلى الإرسال البسيط ( إرسال تنس، إرسال متموج ) أو الإرسال بالوثب (الإرسال الساحق).

### -مهارة الاستقبال: *la réception*

هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم. (حسين عبد الجواد، ص23) وتكون حركة استقبال كرة الإرسال برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا بتوجيه الكرة. ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يركب أثناء الاستقبال ينتج عنه تضييع لنقطة للفريق.

### -مهارة التميرير: *la passe*

هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعب، وهي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع، إذ أنه يصبح أحد الطرق للهجوم المباشر أو غير المباشر. (زينب فهمي، ص11) والتميرير من الأعلى بالأصابع هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب الإرسال.

كما أن نجاح الضرب الساحق يعتمد على ضبط إيقاع الإعداد وبالتالي يكون من الأهمية بمكان ارتفاع الكرة، ولهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين الضاربيين والمعددين حتى تزداد معرفة المعد للفروق الفردية بين الضاربيين. (محمد سعد زغلول. محمد لطفي السيد، 2001، ص69)

كماننا نجد أنواع متعددة للتميرير سواء التميرير من الأسفل الكتفين وقد سبق وتطرقت إليها في عنصر الاستقبال الذي يمكن أن يكون بمثابة التميرير المباشر أو التميرير من الأعلى وهو بدوره ينقسم إلى التميرير من الأعلى بوضعية الثبات أو التميرير عن طريق الوثب.

### -مهارة السحق: *l'attaque*

إن السحق يحتاج في أدائه إلى أعلى درجات القوة المركزة وهو بدون شك الحركة الصعبة في التطبيق بصفة صحيحة وتتطلب من اللاعب عدة صفات بدنية كالتنسيق، الرشاقة،... الخ، واللاعبون الذين يقومون بالسحق هم الأكثر استعراضاً بالإضافة إلى ذلك السحق الجيد الفعال يزيد من معنويات الفريق أثناء اللعب وينقص الجانب النفسي للخصم.

ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة حيث أنه عبارة عن توجيه للكرة، يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركته منسجمة، متناسقة وبتوقيت صحيح - Avie Salinger. (1992, p99, J. Ackermann)

إن الضربات الساحقة هي احد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط، واستخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة ويؤثر فيها عاملين هما:

- القوة
- التوجيه

فعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه في أكثر الضربات، ولا خطورة في التركيز عليه خاصة إذا كان الفريق المنافس لا يقوم بحائط الصد بطريقة فعالة، وإنما تكمن الخطورة في التصميم على التركيز على عامل القوة في الضربات أمام فرق تجيد استخدام حائط الصد فتكون النتيجة ارتداد الكرة بقوة للملعب الفريق المهاجم. (محمد سعد زغول. - محمد لطفي السيد 2001، ص74)

ومن خلال ذلك يمكن تقديم تعريف للسحق على انه ضرب الكرة بقوة من أعلى الشبكة إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من صدها أو استقبالها.

**-التحليل التقني:** هناك ثلاث اعتبارات هامة عند البدء بضرب الساحق.

1- **خطوة الفرملة:** وتتم على القدم اليمنى للاعب الذي يستخدم يده اليمنى في الضرب والعكس، وتكون أطول خطوة لان من خلالها يتم تحويل المسافة الأفقية إلى مسافة راسية، وفي هذه الحالة يجب تنظيم حركة اقتراب المهاجم بمراعاة ما يلي:

- مراقبة مسار الكرة

- سرعة و مسافة وارتفاع واتجاه الكرة.

- تتابع خطوات الاقتراب.

2- **مرجحة الذراعين:** كلما زاد مدى هذه المرجحة زادت إمكانية الارتفاع لمسافة اكبر، فهي تزيد الارتفاع لأعلى من 20 - 25 سم تقريبا.

3- **حركة الذراع الضاربة:** تكون ممدودة وتلمس الكرة من أعلى نقطة عند الارتفاع، ويكون بعد اللاعب عن الشبكة بمسافة طول الذراع وعند الهبوط يكون على القدمين وتكون نقطة الهبوط هي نقطة الارتفاع وأن يتم عمل عدة وثبات لنفاذ الإصابة في مفصلي الركبة والحرص و بعد الهبوط يجب الاستعداد لأداء التالي للأسباب التالية:

- تأمين الحماية من الأداء الهجومي.

- ربما ليقوم بأداء نفس العمل الهجومي مرة أخرى عند ارتداد الكرة من حائط الصد.

- المشاركة في تشكيل حائط الصد.

- ضرورة القيام بتغطية حائط صد فريقه.

كما جاء عن ماركو باولي أن المهارة الأساسية للسحق يمكن أن تكون مبنية على ثلاث مراحل:

- الخطوات والقفز.

- ضرب الكرة.

- الاستقبال (avril2002p54).- les fondamentaux du volley , entraînement, technique, et tactique. Marco Paoli.

### **مهارة الصد: le contre**

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية، وبتأخذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة لإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها.



إن فعالية عملية الصد يعتمد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرتهم على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل، وكذا الخبرة التكتيكية، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها. يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا وإلى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا لاتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) من قبل الفريق المضاد

\*أنواع الصد: هناك عدة أنواع نذكر منها:

1. الصد الهجومي: الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.
2. الصد الدفاعي: الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة لإعادة بناء الهجمة.
3. الصد الفردي: يتصدى لاعب واحد فقط للهجوم.
4. الصد الجماعي: لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم.

#### -مهارة الدفاع العميق: *défense*

تتطلب مهارة الدفاع المنخفض الكثير من الصفات من رشاقة وسرعة و مستوى عال من القدرة العضلية للرجلين وحسن التوقع للمكان الموجه إليه الكرة المضروبة و سرعة رد الفعل و الشجاعة في استخدام الجسم في السقوط للدفاع عن الكرات البعيدة.

إن نجاح لاعبي الدفاع في حماية المنطقة المكلف بها والوصول إلى الكرة في الوقت المناسب يسهم بقدر كبير في رفع الروح المعنوي للفريق، حيث أن إنقاذ الكرة قبل وصولها إلى الأرض يعد إنجازا يساعد في تغيير شكل الأداء والمباراة فيتحول الفريق من مدافع إلى مهاجم، هذا بالإضافة إلى أن مهارة الدفاع من السقوط سواء بالدرجة جانبا أو أماما بالطيران تعطي صورة مشوقة للمشاهد حيث تظهر قوة الفريق.

ويحتاج اللاعب كي يصبح مدافعا ممتازا في الكرة الطائرة والعين وكذا التوقع، ولكن ربما تكون الصفة الأكثر أهمية تلك التي تأخذ اكبر العناية والاهتمام في التدريب إلا وهي القدرة على البقاء في وضع منخفض "نصف القرفصاء" والحركة بسرعة فائق من هذا الوضع.

## الخلاصة:

نستخلص من الدراسة النظرية أن الكرة الطائرة الحديثة أصبحت تعتمد على أسس وقواعد ومناهج علمية مدروسة بشكل دقيق للتمكن من رفع المستوى خاصة في المنافسات الرياضية التي يوليها الباحثين والقائمين عليها اهتماما كبيرا لما لها من أهمية في تحقيق الفوز بالمنافسة الرياضية مرحلة مهمة وحساسة خاصة عند الرياضي لأنه يتعرض خلالها إلى ظواهر نفسية متعددة ومختلفة تؤثر على أداءه وتجعله يسلك سلوكيات طبقا لهذه التأثيرات لذلك ففهم هذه الظواهر النفسية وجب علينا معرفة الدوافع أي الأسباب التي تكون وراء هذه السلوكيات ومن بين أهم هذه الظواهر ظاهرة القلق التي تجعل الرياضي يبتعد عن أهدافه وتولد لديه اضطرابات نفسية وفسولوجية إذن فالدوافع تفتح لنا المجال لمعرفة أسباب ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية مع النظر إلى جوانب المنافسة وما لها من خصائص تنعكس على نفسية اللاعب في ظل المرحلة العمرية أو الفئة التي يكون فيها وما تمتاز به من خصائص نفسية

**- تمهيد:**

حتى يتسنى للباحث السير بخطى ثابتة وواضحة لا بد له أن يتبع طريق واضح وبين لذا سنحاول من خلال هذا الفصل عرض بعض الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت موضوع بحثنا من قبل وذلك ليتبين لنا السبيل الذي سلكه الباحثين الذين قاموا بدراسات من قبلنا ونحاول التأسى والاستفادة من بحوثهم ومما توصلوا إليه فمن خلال التطرق للدراسات السابقة والمثابفة يتمكن الباحث من تجنب إعادة نفس البحث أو الفرضيات ويحاول القيام ببحث جديد يمكن أن يضيف به شيء جديد إلى البحث العلمي.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمشابهة:

2-1- الدراسة الأولى:

اسم ولقب الباحث:

- قلاتي عبد الحق.
- بويوسف بدر الدين.

عنوان الدراسة:

\*دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية\*دراسة ميدانية على القسم الوطني الأول كرة اليد "صنف أكابر"

تاريخ الدراسة: 2007/2006.

مستوى الدراسة: ماجستير

مشكلة الدراسة: هل هناك دوافع لظهور القلق خلال المنافسة الرياضية؟

هدف الدراسة:

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية .
- لفت الانتباه إلى خطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى أهمية معالجتها.
- إعطاء اقتراحات ميدانية و تبيان أهمية التحضير النفسي في مواجهة الضغوطات النفسية .

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- يرجع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة خلال المنافسة الرياضية.
- ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن طبيعة المنافسة "الصراع من اجل الفوز"
- يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية إلى طبيعة شخصية اللاعب.

المنهج المتبع: المنهج الذي اعتمده هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: كان مجتمع الدراسة متمثل في 06 فرق من القسم الوطني الأول "كرة اليد" صنف "أكابر".

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتمثلت عينة البحث في 12 لاعب من كل فريق أي بمجموع 72 لاعب.

أدوات البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على الاستبيان.

أهم النتائج لهذه الدراسة:

-استخلص الباحث في هذه الدراسة أن معظم اللاعبين يصيبهم الارتباك حيال المنافسة الرياضية كما أن معظمهم يرون الحكم خصما لهم وان المنافسة تلقي ببعض الضغوطات النفسية على كاهلهم .

الاقتراحات التي جاءت في هذه الدراسة تمثلت في:

- ترقية الشخصية والرفع من مستواها أي العمل على تحسين وتوجيه الأفكار والعمل على تنمية القدرات أو المهارات النفسية كالتصور و الاستعداد النفسي والعقلي.
- خلق جو من المنافسة يتماشى مع مستوى المنافسات الرسمية.
- ضرورة إدماج الأخصائيين النفسانيين في الطاقم الفني للفريق.
- الرفع من مستوى التحكيم والعمل على إخضاع الحكام إلى دورات تكوينية.
- زيادة حصص الجلسات الجماعية للمعالجة النفسية .

2-2- الدراسة الثانية:

- إسم ولقب الباحث:  
\*منصوري مصطفى.
- عنوان البحث: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2009
- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير
- مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على الرياضي.
- هدف البحث:  
تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:
  - معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي
  - تبيين دور التحضير البسيكولوجي في المجال الرياضي
  - التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا
  - الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:
  - ✓ التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب
  - ✓ خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية
  - ✓ تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة
- المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية
- مجتمع البحث: بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم مابين الرابطات صنف أكابر جهة الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.
- عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار فريقين شباب المشرية مع اتحاد المشرية.
- أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.
- أهم النتائج التي توصل إليها البحث:  
من خلال هذا البحث استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

- أهم الاقتراحات:

- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب الخبرة.
- عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب.
- تنظيم دورات وملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسي.

2-3- الدراسة الثالثة:

- اسم ولقب الباحث:

\*عبد الغني بوجمعة.

- عنوان البحث: "الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم".
- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2005-2006
- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.
- مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسية بين لاعبي الرياضة الجماعية على الرياضة الفردية؟
- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي وجود علاقة بين كرة القدم و الكاراتيه
- ✓ الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.
- ✓ لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- ✓ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- ✓ الرياضة الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضة الجماعية.
- ✓ سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- ✓ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضيات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدد دراسته

- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

✓ الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

✓ هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

✓ هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

- مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على فرق كرة القدم القسم الوطني الأول صنف أكابر و فرق من رياضة الكاراتيه.

عينة البحث:

وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتليتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتينز Martinez".

أدوات البحث:

- يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين والحكام.



## أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- ✓ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
  - ✓ الرياضة الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضة الجماعية.
  - ✓ سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
  - ✓ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضيات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.
- 1- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد

## أهم الاقتراحات:

- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ✓ خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- ✓ إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

2-4- الدراسة الرابعة:

اسم ولقب الباحث:

\*نور الدين مزاري

عنوان البحث: اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2007/2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.
- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- ✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال " وهم على

التوالي:

- ✓ الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.
- ✓ النادي الرياضي للهواة تارمونت.
- ✓ أولمبيك المسيلة.

#### أدوات البحث:

- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام ( الإحاطة ) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

#### - طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة ) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

#### أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- ✓ إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- ✓ معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- ✓ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- ✓ توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

#### أهم الاقتراحات:

- ✓ ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

- ✓ ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- ✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وارشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

## 2-5-الدراسة الخامسة:

اسم ولقب الباحث:

\*فريد بن مداسي.

عبد القادر شيباني.

عنوان الدراسة: \* أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية \*  
تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/ 2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير

هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.  
مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.  
فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضيات الفرعية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.

✓ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

✓ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: 1- العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

2- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

**المجال الزمني والمكاني:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال " وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أبريل وماي.

- **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

### الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

### النتائج المتوصل إليها:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

✓ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

✓ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

### إستخلاصات واقتراحات:

✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

✓ ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

✓ على المدرب توجيه وارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

✓ خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

✓ ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

### التعليق على الدراسة:

اعتمدت جل الدراسات على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور ما عدا الدراسة الرابعة تحت عنوان "اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية" فقد كانت عينتها عمدية نظرا لمتطلبات الباحث في تحقيق أهداف الدراسة بأعلى كفاءة ممكنة كما اعتمدت هذه الدراسات على الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان ما

عدا الدراسة الرابعة التي جاءت بمقياس قلق المنافسة وقد اشتركت هذه الدراسات مع دراستنا من جوانب عدة فقد تناولت الدراسة الأولى الدوافع وظاهرة القلق والمنافسة الرياضية واختلفت مع دراستنا في نوع النشاط الرياضي أما الدراسة الثانية فقد اشتركت مع دراستنا في أنها تطرقت إلى الأسباب التي تؤدي إلى القلق من خلال الضغوطات النفسية والدراسة الثالثة جاءت بمقارنة بين الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم والكاراتيه واشتركت دراستنا مع الدراسة الرابعة والخامسة من الناحية النفسية في ظاهرة القلق و الضغط النفسي إذا فمجملة الدراسات تتمحور على الجانب النفسي للرياضي رغم الاختلاف في نوع النشاط كما أن هذه الدراسات اتخذت مرحلة المنافسة في دراستها و هذا ما يتشابه مع دراستنا وتطرقت إلى الضغوطات النفسية إذا فبرغم الاختلافات الضيقة بين هذه الدراسات و دراستنا إلا أنها معظمها يصب في الجانب النفسي .

## خلاصة:

مما سبق يتضح أن جل الدراسات تناولت موضوع المنافسة الرياضية وأهميتها في ترقية المستوى الرياضي وكل هذه الدراسات اهتمت بالضغوط النفسية وعلاقتها بالمنافسة الرياضية كما توصلت معظم هذه الدراسات إلى أن ظاهرة القلق لها مظاهر عديدة مرتبطة إما بالحالة النفسية للاعب أو بمستوى التحضير النفسي وعنصر التحكيم الذي يلعب دور هام وأفادت مختلف هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي خلال المنافسة ظاهرة خطيرة يجب الحد منها وأعطت اقتراحات للحد من ظاهرة القلق وكل هذه الاقتراحات هي اقتراحات إيجابية للرياضي والرياضة على وجه الخصوص وما أقيمت هذه الدراسات إلا من أجل الرياضة والرياضيين فسلامة الرياضي وحسن خلقه والحفاظ على مستواه المهاري هي من بين اهتمامات أي باحث في المجال الرياضي فقد أكدت كل هذه الدراسات على الدوافع والأسباب المؤدية إلى ظهور القلق خلال المنافسة ولكن كل دراسة جاءت من زاوية مختلفة عن الأخرى.





**تمهيد:**

يرجع مصطلح منهجية (méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (logos) ويعني علم طريقة البحث ويرجع مصطلح منهج (méthode) أيضا أصل يوناني تحت مصطلح (odos) ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة من القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث، والمنهجية مجموعة المراحل التي توجه التحقيق والفحص العلمي.

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة الطرق والمناهج التي توجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة.

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية، لذا قبل الشروع في وضع أسئلة الاستبيان وتوزيعه على العينات المعنية بالموضوع، كان لابد علينا من القيام بالزيارات الأولية بقصد التعرف على ميدان البحث والأفراد الذين تستلزم مشاركتهم قصد الأخذ بأرائهم ومناقشتها حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة شفوية وضحت لنا بعض التصورات والمحاوور وتبين لنا ما إذا كانت هذه الأخيرة تمس الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

## 3-2- الدراسة الأساسية:

## 3-2-1- المنهج العلمي المتبع:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع. والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

## 3-2-2- متغيرات البحث:

-**المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا هو دوافع ظهور القلق.

-**المتغير التابع:** وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو لاعبي الكرة الطائرة.

-**مجتمع البحث:** و هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة المشكلة المدروسة.

مجتمع بحثنا يتمثل في القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة، ويحتوي 15 فريق و 225 لاعبا.

- **عينة البحث:** هي ممثلة مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع لتجرى عليهم الدراسة ثم تعمم النتائج على كل المجتمع. عينة هذه الدراسة هي عينة عشوائية وهي مكونة 4 فرق للكرة الطائرة الناشطة في القسم الوطني الثاني أي مجموع 52 لاعبا.

### 3-3 - أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين .

### 3-3-1 - الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه. فهذه المعلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة.

#### أ/ الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد إجابة مسبقة وتحديدها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا، صحيح أو خطأ، أو اختيار الإجابة الملائمة.

#### ب/ الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي الأسئلة التي تحوي بداخلها نوعين من الأسئلة أو هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤالاً مغلقاً والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لإدلاء رأيه الخاص (يكون تعليلاً أو تفسيراً لجواب النصف الأول)

## ج/تحكيم الاستبيان:

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلا تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسخ إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

**3-3-2-المقابلة:** قبل توزيع الاستبيان قمنا بمقابلة بعض اللاعبين و المدربين خلال المنافسة وخاصة بعد انتهاء المباراة مباشرة وذلك لأخذ رأيهم على الموضوع وإمكانية دراسته وطرح بعض الأسئلة لكي يتبين لنا المحاور المتعلقة بالدراسة.

**3-4-مجالات البحث:** من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

**3-4-1- المجال البشري:** تكون المجال البشري لمجتمع بحثنا من 225 لاعب وأخذنا ما نسبته 25% من المجتمع لعينة بعثتنا أي 52 لاعب.

**3-4-2- المجال المكاني:** قمنا ببحثنا هذا في الملاعب البلدية للأندية التي تمثل عينة بحثنا.

**3-4-3- المجال الزمني:** أطلق البحث في بداية شهر سبتمبر 2015 وأنته في أوائل شهر ماي 2016 خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

**3-5- الوسائل الإحصائية:**

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف تربيع "كا<sup>2</sup>"

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 360$$

\* اختبار كاف تربيع "كا<sup>2</sup>": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\chi^2 = \frac{(ت_ح - ت_ن)^2}{ت_ن} \text{ مجموع}$$

\*  $\chi^2$ : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

\*  $ت_ح$ : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهدة).

\*  $ت_ن$ : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة":  $\alpha = 0.05$ .

- درجة الحرية  $ن = ه - 1$ ، حيث "ه" تمثل عدد الفئات. (الحفيظ، 2003، صفحة 80)

## خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على عينات البحث.

### الاستنتاج العام:

يعتبر الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي أولها الباحثين أهمية كبرى في مجال الكرة الطائرة نظرا لأهميتها الكبيرة والدور الذي تلعبه في تحقيق الانجاز الرياضي وتعتبر ظاهرة القلق من الظواهر المتفشية عند اللاعبين خلال المنافسة و التي تأثر على أداءهم ومردودهم الرياضي ولقد تطرقنا في بحثنا هذا الى دراسة الدوافع التي تساهم في ظهور القلق لدى اللاعبين تحت التساؤل العام المتمثل في: هل هناك دوافع لظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة؟ ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين الخاص بالفرضيات الثلاث والمتمثلة في الفرضية الاولى التي تقول يرجع ظهور القلق الى شخصية اللاعب، وجدنا ان هذه الفرضية تحققت ذلك لان اللاعبين اكدوا انهم يستجيبون للمنافسة بمشاعر الخشية و التوتر وعدم التحكم في الانفعالات النفسية وهذا ما يثبت صحة هذه الفرضية، اما الفرضية الثانية التي تقول ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية راجع إلى طبيعة المنافسة، فتم التاكد من صحتها ذلك لان النتائج توضح ان غالبية اللاعبين أكدوا أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على نفسياتهم، اما الفرضية الثالثة والمتمثلة في ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن عدم كفاءة و نزاهة التحكيم فقد تم التاكد من صحتها من خلال النتائج المتحصل عليها، فكل اللاعبين يرون ان نفسياتهم تكون مضطربة عندما يكون التحكيم غير نزيه وفي غير المستوى.

و من خلال نتائج هذه الفرضيات تم التأكد أن شخصية اللاعب وطبيعة المنافسة وكذا نقص كفاءة ونزاهة التحكيم كلها عوامل تساهم في ظهور القلق أي انها تعتبر دوافع لشعور اللاعب بالقلق وبهذا توصلنا الى صحة التساؤل العام المتمثل في: هناك دوافع لظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة.

إن الإقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته الكرة الطائرة الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال

والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع، مما قد ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين لفرق القسم الوطني الثاني والذي بدوره ينعكس على الفريق الوطني بالصفة نفسها.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين نجد عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد ألا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان والمقابلة التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أنت بشيء إيجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل

بنوع من الدقة والتفصيل.



الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان و المقابلة الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة و لو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات و الاقتراحات أملا في التخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا و من أهمها:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
  - التشديد في تكوين الحكام.
  - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
  - على المدرب توجيه و إرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
  - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
  - إجراء تربية في دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
  - ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص و الخبرة في تسيير الهياكل و تنظيم المنافسات و البطولات.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي.
2. إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي.
4. بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية.
5. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
6. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
7. حسين عبد الجواد.- الكرة الطائرة المبادئ الأساسية.- دار العلم للملايين.- الطبعة الأولى.- بيروت: 1964،
8. زكي محمد حسن، تقنيات الكرة الطائرة، ط1. الاسكندرية، مصر 1998،
9. زينب فهمي.- الكرة الطائرة.- الشركة العالمية للنشر.- طرابلس: 1994.
10. سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر، بدون سنة نشر.
11. عقيل عبد الله.- الكرة الطائرة.- الجزائر.- 1987.
12. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية.
13. فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
14. فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
15. كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال.
16. كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
17. كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
18. محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985
19. محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992
20. محمد سعد زغلول.- محمد لطفي السيد.- الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب.- ط1.- مركز الكتاب للنشر: 2001،
21. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994
22. مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.

قائمة المجلات:

- 23.الاتحادية الدولية للكرة الطائرة.- القانون الدولي للكرة الطائرة.- المؤتمر العالمي للكرة الطائرة.-ألمانيا: 2001.2004.

المراجع باللغة الفرنسية:

24. Avie Salinger.- J.Ackermann, power volley-ball.- (traduit par le traducteur.-édition vigot.- paris :1992.
25. froehner.- volley-ball entraînement par jeux.- Édition vigot: année 1990.
26. Marco Paoli.- les fondamentaux du volley , entraînement, technique, et tactique.- édition Amphora: avril 2002, paris,

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج \_ البويرة \_

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

## استمارة مقابلة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث ونعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحضا بكامل السرية والعناية، وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط، لدى نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بموضوعية تامة، وأخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

تحت إشراف:

-د. فتحي يوسف

من إعداد الطلبة:

-كبير يوسف

-زغاد ابراهيم

**السؤال الأول:**

ما مدى تأثير شخصية اللاعب على تصرفاته أثناء المنافسة؟

.....  
.....  
.....

**السؤال الثاني:**

كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر؟

.....  
.....  
.....

**السؤال الثالث:**

هل يمكن للتحكيم أن يؤثر في سلوكيات اللاعب؟

.....  
.....  
.....

**السؤال الرابع:**

هل يولي مدربكم اهتماما بالجانب النفسي؟

.....  
.....

## Summary:

It is well known that each scientific research has an idea of beginning, or reason for the researcher to search the topic, either we have started in the subject of this search on the basis of the premise that the phenomenon of concern to the athletes in competitions be the result of different motivations and be the cause of the behavior of the sports outside the scope of the control, making sports deviate from the path underlined the subject to achieve the objectives and results, and we have consistently highlighted in this search for some reasons for any motives which create every athlete competing disorders and responses in the functions of the body and perhaps the failure of some Member States, leading to disable the creativity and, sports are cramped and tension and crises, which cause suffering of the phenomenon and the lack of efficiency in the face of the most sports attitudes, so we the selection of the theme discussed Anti-arab "motives of the emergence of concern When the volleyball players during sporting competition" field study on some of the clubs national section II - have. we voiced in this topic four questions, the question of the "Is there the motives for the emergence of concern when the ball players plane during sporting competition" the stair this question partial Questions "Is it because the appearance of concern when the volleyball players during competitive sports to the character of the player" and "Is it because the appearance of concern through competition, sports competition nature" and "Does the efficiency of arbitration and generate the phenomenon of concern during the competitive sports players" we have to answer these questions temporary answers and the hypotheses represented in "is the emergence of concern to the character of the player" and "the emergence of concern during the competitive sports stems from the nature of the competition" and "the emergence of concern during the competitive sports players is due to the efficiency of arbitration." Prevailing circumstances in this search collection article theory of the subject matter, which included three axes represented in motivating the phenomenon of concern, volleyball, and after the knowledge of the theoretical side necessitated we have to go to the field to reflect the phenomenon where we choose a search for sample statistical study...etc., we use means and tools to collect information of the questionnaire and contrasting, where we used in it closed questions open half and we have devised these questions to the three sections according to the assumptions and we have pledged our dear for consisting then we gave it to 52 players at random some of the teams of the second national which we society of 15 of a total of 225 players after collecting the results we have analyzed and discussed and meet the results obtained hypotheses, reached the validity of the hypotheses and making sure of the presence of politically motivated The emergence of concern to volleyball players during the competitive sports.