



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور- الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب النخبوي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب النخبوي

الموضوع

تتمية السمات الانفعالية وعلاقتها  
بالأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة  
دراسة ميدانية لقسم ثانية ليسانس تدريب نخبوي  
جامعة الجلفة

تحت إشراف:  
د/عمر اوي محمد

من إعداد الطلبة:  
براهيمي يعقوب  
خرشي مخلوف

السنة الجامعية: 2016 / 2017

سورة الاحقاف

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي لم تكن نعلم، ونشكر الله الذي جعل نور العقول  
وعلمها.

قال الله تعالى: (( وإذا تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم )) صدق الله العظيم، الآية (7) من سورة إبراهيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

فبالحمد نبدأ الكلام ، وبالشكر نتوسط المقام ، وبالععمل والإخلاص نحقق الأحلام.

الحمد لله الذي اذهب مظلمة بقدرته، وجاء بالنهار مبصرا برحمته، وكساني ضياؤه وأنا في نعمته.

-اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا .، وأوسطه فلاحا ، وآخره نجاحا.

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقني في إلقاء هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بخالص عبارات

الشكر و العرفان والتقدير إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث العلمي ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

"عمرأوي محمد" حفظه الله الذي لم تبخل علينا بعلمه و نصائحه وتوجيه القيمة التي مهدت لنا الطريق

لإتمام هذا العمل أو الذي كان لي في العلم مرشدا وفي المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق

في حياته العلمية والعملية وهنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لإيفائه حقه فأترك جزاؤه لله سبحانه وتعالى.

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وطلبتة الكرام

ونتمنى لهم التوفيق والسداد

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

# إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم  
الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من ربّتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات  
والدعوات، إلى أعلى إنسان في هذا الوجود أمي  
الحبيبة

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح  
وأوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله  
لي

إلى إخوتي الطاهر , احمد , المسعود , البوهالي , بن ثابت , اخواتي  
إلى كل من عمل معي بكد بغية إتمام هذا  
العمل،

إلى الأصدقاء : سلمي محمد , سعادوي سماعيل  
, براهيم محمد

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و  
الرياضية الجلفة إلى كل طلبة المعهد

الطالب : براهيم يعقوب

# إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه  
لو لا فضل الله علينا أما بعد

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في  
قوله تعالى

أهدي هذا العمل المتواضع أمي و أبي  
العزيزين حفظهما الله لي  
اللذان سهرنا وتعبنا على تعليمي في إتمام هذا  
العمل من قريب أو من بعيد...  
وإلى أفراد أسرتي ، سندي في الدنيا ولا أحصي  
لهم فضل.

إلى كل أقاربي  
إلى كل الأصدقاء و الأحباب من دون استثناء  
إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة.

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي  
هذا نفعاً يستفيد منه جميع الطلبة المتربصين  
المقبلين على التخرج..

الطالب : خرشي مخلوف

الفهرس

الفصل التمهيدي	
الصفحة	العنوان
	تمهيد.
01	1. إشكالية البحث و تساؤلاته.
02	2. فرضيات البحث.
02	3. أسباب إختيار الموضوع.
03	4. أهمية البحث.
03	5. أهداف البحث.
03	6. تحديد المفاهيم و المصطلحات.
03	7. الدراسات السابقة.
03	خلاصة.

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الاول : الإنفعالات	
الصفحة	العنوان
04	تمهيد
05	1- مفهوم الانفعالات:
05	2- تعريف الانفعالات
09	3- خصائص الانفعالات
09	4- : تقسيم الانفعالات وأنواعها
10	5- نظريات الانفعال
11	6- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات
12	7- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات
13	8- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
14	الخلاصة



الفصل الثاني : الاداء الرياضي	
الصفحة	العنوان
16	1- مفهوم الأداء
16	2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
17	3- اعتبارات المدرب عن تقويم الأداء الرياضي
17	4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
18	5- انواع الاداء
20	6- العوامل المساهمة في الاداء
22	7- علاقة القدرة بالأداء الرياضي
22	8- سلوك الأداء الرياضي
23	9- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
23	10- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
24	11- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
24	12- تطوير أهداف التحدي
24	13- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
	الخلاصة

الفصل الثالث : كرة الطائرة	
الصفحة	العنوان
27	تمهيد
28	1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
29	2- تاريخ كرة الطائرة في الجزائر
29	3- تعريف الكرة الطائرة
30	4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
31	5- القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
46	خلاصة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الرابع : منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
الصفحة	العنوان
47	تمهيد
47	01-الدراسة الاستطلاعية:
47	02-المنهج المتبع:
47	03-أدوات جمع البيانات:
48	04-مجالات الدراسة:
48	04-01-المجال الزمني:
48	04-02-المجال المكاني
48	05-متغيرات الدراسة:
48	05-01-المتغير المستقل:
48	05-02-المتغير التابع:
49	07-أدوات الدراسة:
49	06-01-مجتمع الدراسة:
50	07-02-الخصائص السيكومترية للأداة:
50	07-02-01-صدق المقياس:الصدق الظاهري
	الخلاصة

الفصل الخامس : تحليل البيانات الإحصائية للدراسة الميدانية	
رقم الجدول	محتوى الجدول
-1	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة معرفة يؤثر التوتر على الأداء أثناء النشاط الرياضي.
-2	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إرتياح الطلبة أثناء الممارسة الرياضية مع زملائهم.
-3	مثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة صعوبة التأقلم مع الزملاء أثناء تأدية الرياضة.
-4	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات التلاميذ حول تأثير التعاون اثناء ممارسة الالعاب الشبه رياضية لتحقيق الفوز
-5	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة الشعور بأنه ينقصك حسن الفكاهة والمرح على التغلب على المصاعب التي تواجهه في حياته اليومية.
-6	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الغضب لأنفه الأسباب.
-7	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى مواجهة الإضطرابات أو التغيرات في الحياة التي أثرت على المستوى الرياضي.
-8	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة معرفة مدى الإحساس للإنتقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة .
-9	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة وجود صعوبة في الإقرار) الإعتراف (بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح.
-10	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول نقص العواطف على أدائك لنشاطك.
-11	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الشعور بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة
-12	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الحقد والأناية عند ممارسة الرياضة مع الزملاء.
-13	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الميول إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل.
-14	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الندم على الأشياء التي يفعلها وتكون خاطئة تجاه الزملاء أثناء المنافسة.
-15	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى التفكير في نفسه فقط عند ممارسة الرياضة مع زملائه.
-16	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تفكير الطالب بأنه غير مفيد في المجموعة .
-17	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إستطاعة الطالب على التحكم في أعصابه عند سماعه لكلام لايرضيه من أحدهم.
-18	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تحكم الطلبة في ضيقهم وغضبهم تجاه زملائهم .
-19	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مع التعاون مع الزملاء أثناء المشاركة معهم في تأدية لعبة ما.
-20	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى المشاركة مع زملائهم بأفكارهم أثناء تأديتهم للرياضة

	حقا.
-21	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير توعية الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.
-22	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير التشجيع الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.
-23	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الصداقة خارج الجامعة على الأداء.
-24	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير تعاون الطلبة على أدائهم.
-25	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الإحتكاك ببعضهم البعض داخل الجامعة على أدائهم.
-26	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إكتساب ود الزملاء أثناء ممارستهم للرياضة معا.
-27	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى التعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة.

المقدمة

## المقدمة

تطلب تطور المستوى الرياضي العالي إلى مستويات بدنية ومهارية ونفسية عالية حتى يمكن الرقي والتقدم بتلك المتطلبات . وهذا لا يأتي اعتباطاً وإنما عن طريق البحث العلمي الدقيق المعتمد على التحليل السليم لأي حالة تخص الألعاب الرياضية و منها لعبة الكرة الطائرة ، إذ تعتبر هذه اللعبة لما تمتلكه من مميزات خاصة جداً تختلف عن بقية الألعاب بأسلوب اللعب إذ أي خطأ أثناء المباراة يؤدي إلى خسارة نقطة عكس بقية الألعاب الجماعية ، وهذا يتطلب أعداد اللاعبين أعداداً خاصاً من جميع النواحي ( المهارية ، البدنية ، النفسية . . . الخ ) ، لكي يكون اللاعب على أتم الاستعداد لتحمل المسؤولية أثناء المباراة ، وان الإخلال بأي ناحية يؤدي إلى حدوث السلبيات وأخطاء كبيرة تؤدي إلى خسارة الفريق . وتعتبر الحالة النفسية للرياضي أو لاعب الكرة الطائرة من النواحي المهمة الدقيقة في أعداد لاعبي الكرة الطائرة قبل وأثناء المباريات إذ ان (( المتطلبات النفسية للعبة متعددة ، ويجب أن يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص الفنية للعبة الجماعية ، وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين ، مع الأخذ بالاعتبار تباينات سيكولوجية اللعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى )) ( محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم 1997ص409 ) ومن هذه الحالات النفسية هي الاستجابات الانفعالية للرياضي جميعها وهناك استجابات انفعالية سلبية تؤدي إلى خسارة الفريق بسبب خسارة نقطة أو عدم تمكن اللاعب من الأداء بالمستوى المطلوب . على العكس من ذلك فهناك استجابات انفعالية إيجابية تعمل على ثبات المستوى بالنسبة للاعبين لتحقيق الفوز . وهذه كلها ترتبط ارتباط وثيق بالأداء الرياضي عند لاعبي الكرة الطائرة إذ إن فعاليات ( الإرسال والضرب الساحق والدفاع عن الملعب وحائط الصد والأعداد ) كل هذه الفعاليات المهارية يجب أن يمتلكها لاعب الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب لإحراز النقاط ثم الفوز بالمباريات وكلما تكامل الأداء الرياضي ثم الوصول إلى أفضل المستويات . وكلما كان ارتباط ما بين استجابات اللاعبين الانفعالية داخل المباريات إيجابياً بمدى الأداء المهاري المثالي للاعب الكرة الطائرة يمكن القول أن كل فريق يمتلك تلك المقومات يمكنه تحقيق الفوز وهذا ما تصبوا إليه كل الأندية والمنتخبات . مما تقدم تتجلى أهمية البحث من التعرف على مدى العلاقة ما بين الاستجابة الانفعالية بالأداء الرياضي بالكرة الطائرة.

# الفصل التمهيدي



### تمهيد

تلعب السمات الانفعالية دوراً كبيراً في المجال الرياضي، وخاصة داخل المنافسات الرياضية المختلفة، لما لهذه السمات من أثر إيجابي في الحفاظ على الطاقة النفسية المثلى للاعب أثناء المنافسات بعيداً عن البعد عن الطاقة النفسية العالية التي تؤدي للاعب إلى تشتت التفكير، والتوتر المبالغ فيه، وعدم ثقة بنفسه. وتلعب الانفعالات دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال والانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته. ويعرف، الانفعال بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل. وتمثل السمات الانفعالية أحد أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها،

وتعني السمات الانفعالية للسلوك الانفعالي، وتمثل الأسلوب العام لفاعلية الشخصية، وتعطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية ويؤكد) على أهمية التعرف إلى المحتوى الانفعالي للمساهمة في تطوير الأداء الرياضي لدى اللاعب. ويشير إلى ضرورة اهتمام برامج التدريب الحديثة بتنمية الجوانب النفسية للاعب بجانب تحقيق الانجازات الرياضية العالية. ويرى يان المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز، أو التعادل، أو الهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الرياضية الواحدة أو خلال المنافسات المتعددة. ويرى بأنه يجب إخضاع الاستجابات الانفعالية تحت الضبط حتى يمكن التدريب عليها بشكل يتماشى مع الإعداد البدني والمهاري. ويرى، أن الإعداد البدني، والمهاري، والخططية أصبح لا يكفي لإحراز الفوز والتفوق، بل أصبح ضرورة الإعداد النفسي كعملية تربية تعمل على تشكيل، وتطوير الدوافع والاتجاهات الايجابية، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي.

### الاشكالية :

رى الباحث أن مشكلة الدراسة تكمن بوضوح في التعرف وبدقة إلى السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة ، وذلك لمحاولة التغلب والسيطرة على هذه السمات الانفعالية التي تؤثر على اللاعبين إيجاباً ، أو سلباً ، وخاصة فيما يتعلق بالانفعالات السلبية التي تؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء . ومن خلال متابعة الباحث لبعض مباريات كرة الطائرة . لاحظ بوضوح أن الكثير من اللاعبين لا يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم في أثناء المنافسة بسبب الضغوط النفسية، وضعف اللياقة ، والجوانب المهارية ، والخطئية مما يؤثر تأثيراً سلبياً على أدائهم، ويكونون في حالة عصبية وتوتر، وخاصة في المباريات الحاسمة منها . ويرتبط النشاط ارتباط وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس الرئيسي للتأثير الهام الايجابي على شخصية اللاعب الرياضي. وأتفق العديد من المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأن دراسة السمات الانفعالية من أهم موضوعات البحث والدراسة من قبل علماء النفس الرياضي خاصة ،وقد يبدو ذلك منطقياً باعتبار أن الشخصية هي المحصلة العامة للسلوك الإنساني كما تحدده عوامل الوراثة، وعناصر البيئة حيث تنمو وتتكاثر من خلال التفاعل الوظيفي الذي يحدث بين الجوانب الهامة التي تنظم سلوك الفرد (المعرفية،الفسولوجية،الانفعالية)

كلما تكامل الأداء الرياضي ثم الوصول الى أفضل المستويات. وكلما كان ارتباط ما بين استجابات اللاعبين الانفعالية داخل المباريات إيجابياً بمدى الأداء المهاري المثالي للاعبي الكرة الطائرة يمكن القول أن كل فريق يمتلك تلك المقومات يمكنه تحقيق الفوز وهذا ما تصبوا إليه كل الأندية والمنتخبات . مما تقدم تتجلى أهمية البحث من التعرف على مدى العلاقة ما بين الاستجابة الانفعالية بالأداء الرياضي بالكرة الطائرة.

### تساؤلات :

تساؤل عام : هل لتنمية السمات الانفعالية العلاقة بالاداء الرياضي ؟

### تساؤلات جزئية :

- هل لتنمية المجال النفسي العلاقة بالاداء الرياضي ؟

- هل لتنمية المجال الاجتماعي علاقة بالاداء الرياضي؟

### فرضيات :

الفرضية العامة : لتنمية السمات الانفعالية العلاقة بالاداء الرياضي

### الفرضيات الجزئية :

- لتنمية المجال النفسي العلاقة بالاداء الرياضي

- لتنمية المجال الاجتماعي علاقة بالاداء الرياضي

### اسباب اختيار الموضوع :

من الاسباب التي دفعتنا لاختيارها الموضوع نذكر مايلي :

- قلة الدراسات الخاصة بهذا الموضوع

- محاولة التعرف على سمات الرياضة وعلاقتها بالاداء الرياضي

- محاولة التعرف على جوانب مختلفة لسمات الانفعالية التي يتميز بها لاعب كرة الطائرة

### مفاهيم الدراسة :

السمات الانفعالية : هي السمات التي تم اختياره لهذه الدراسة معتمداً على مقياس علاوي وشمعون وهي : الرغبة، والإصرار، و

الحساسية، و ضبط التوتر، والثقة، والمسؤولية الشخصية، و ضبط الذاتي (تعريف إجرائي).

### الاداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجزه، فيذكر «Thomas» توماس أن الكثير من البحوث

المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة و الفريق، لذا أغلب التعاريف التي

أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . و كان تعريف منصور 1973م للأداء "بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، و

مدى صلاحيتها في النهوض بأعباء عمله و تحمل مسؤوليته في فترة زمنية محددة" وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز

على أمرين اثنين هما : الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته . الثاني : و يتمثل في صفات الفرد

الشخصية

### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والعملية للمدربين، والباحثين على النحو التالي : أولاً: من الناحية النظرية- تكمن أهمية الدراسة بأنها الأولى في حدود علم الباحث التي تتناول موضوع السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة ، إذ لم يسبق طريقة على صعيد البحث على الساحة تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المدربين ، وللاعبي كرة الطائرة . ثانياً: من الناحية العملية تساهم نتائج الدراسة في الكشف عن السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة لتدعيمها، وكذلك الكشف عن السمات الانفعالية السلبية لمحاولة السيطرة عليها . تأتي أهمية الدراسة من خلال إيجاد البيانات الخاصة بمجالات الاستجابة الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال المباريات والتعرف عليها من أجل تذليلها لغرض تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

### اهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف إلى السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة
- الفروق في السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة .

### دراسات السابقة:

الدراسات السابقة: قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة بمجال هذه الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (2)دراسة، منها (دراسات عربية)، (دراسات أجنبية، وفيما يلي عرض لتلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأحدث إلى الأقدم . أولاً: الدراسات العربية : دراسة جابر 2010 بعنوان "مدى شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم دراسة هدايت 2010 بعنوان "الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة"هدفت الدراسة التعرف إلى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة، واشتملت عينة الدراسة على 14 لاعب، وتم استخدام المنهج الوصفي، مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة الطائرة يتميزون بالاستجابة الانفعالية المرتفعة، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الاستجابة والأداء المهاري بكرة الطائرة . دراسة جابر (2009) بعنوان "السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين"هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الانفعالية لحكام كرة القدم بفلسطين، وكذلك التعرف على السمات الانفعالية لحكام الساحة وحكام الرماية. وتكونت العينة من (30)حكماً، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة وأعد صورته العربية علاوي و شمعون. وأظهرت نتائج الدراسة أن السمات الانفعالية لحكام كرة القدم في فلسطين كانت متوسطة، وكذلك أظهرت النتائج أن محاور الدراسة جاءت كالأتي من الأكثر إلى الأقل: محور الثقة - محور الضبط الذاتي - محور التحكم في التوتر - محور الإصرار - محور المسؤولية الشخصية - محور الرغبة - محور الحساسية- و لا توجد فروق ذات دلالة في السمات الانفعالية لحكام كرة القدم حكماً الرماية، حكماً ساحة

الجانب النظري

الفصل الأول

الانتقالات

### تمهيد:

يختلف الناس بعضهم عن البعض الآخر في الخصائص الانفعالية أو السيكولوجية , وفي أمزجتهم وأنماطهم الشخصية , فبعضهم يميل للانطواء , والبعض الآخر يميل للانبساط , والبعض يتميز بالثبات الانفعالي , والبعض يميل للتهيج الانفعالي , بل ويختلف سلوك الفرد الواحد من لحظة لأخرى , فهو منطو في بعض الأوقات ومنبسط في أوقات أخرى , وكذلك هو الحال بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء ممارسة العملية التعليمية , حيث يلاحظ أنهم يصدرن بعض السلوكيات والتصرفات وكذلك تعبيرات حركية , التي توحي بوجود بعض الانفعالات التي من شأنها أن تؤثر عليهم من الناحية النفسية والفيزيولوجية وتؤثر وبصورة عامة على كفاءتهم في التدريس . ومن هذا المنطلق نرى انه من الواجب التطرق الى ما يلي:

مفهوم الانفعالات , تعريفها , خصائصها , أنواعها , نظرياتها ومظاهرها.

### 9- مفهوم الانفعالات:

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والإحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكه ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته, فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح, والبعض الآخر يثير فينا الحزن, وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور, وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفرح لسبب آخر... وهكذا. فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد, ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي, تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية, غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال<sup>1</sup>. وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد, اذ ترتبط بدوافعه وحاجاته, وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها, إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خالي من اللون الانفعالي المميز له. وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك, لأنها مثل لحالات انفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة, فيسعى الكائن الحي الى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

ملاحظة: تم التركيز في هذه الدراسة المقترحة على الجانب السلبي للسلمات المدروسة وعلاقتها بالكفاءة في التدريس.

### 10- تعريف الانفعالات:

تعتبر الانفعالات " الوجدانان " حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلو تعبيرية معين, كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها<sup>2</sup>. والانفعال ناتج عن حالة من الإثارة والتغيير وعدم الاستقرار, وهو نوع من السلوك الظاهر يتمثل في حركات جسمية مضطربة, تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون واطمئنان. وبما أن لكل نتيجة سبب فسبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية (ألم مفاجئ في المعدة, تذكر حدث مفرغ) أو خارجية مثل ( رؤية منظر مفرغ أو سماع خبر مؤثر) كما أن للانفعال تأثيرا بالغاً على عدة نواحي في الفرد منها:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي, مرجع سبق ذكره, ص245

<sup>2</sup> - مختار متولي, محمد إسماعيل إبراهيم, مرجع سبق ذكره, ص93



تأثير الانفعال في العقل , في الجسم , في حياة الفرد وعلى صحة الفرد. ويعرفها بعض علماء النفس بأنها استجابات فيزيولوجية وسيكولوجية تؤثر في الإدراك وفي التعلم<sup>1</sup> . كما يعتبرون أن الانفعال سببه مثير خارجي فيستجيب الدماغ والجسم استجابة انفعالية , فيتأثر سلوك الشخص<sup>2</sup> . وتعرف أيضا بأنها حالة من الاضطرابات والاستثارة تسبق حالة سكون وانتظام يظه فجائيا , كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي<sup>3</sup> . ومما سبق نصل الى ان الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة , حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا.

- أي مكونات الانفعال يظهر أولا ؟

اختلف علماء النفس الدارسين للسلوك عن الكيفية التي ترتبط بها المكونات الفيزيولوجية والإحساسات والمعرفة والمكونات السلوكية للانفعالات فيما بينها وإذا كانت تنشأ في ترتيب واحد ثابت. أشارت دراسة " سكاكتر - نسنجر " الى أن الحالات الفيزيولوجية تسبق المعرفة وأن تلك الأخيرة تسبق بدورها الإحساسات والسلوك على الأقل لبعض الوقت. ويمكن طرح السؤال التالي : هل الهيجان يبدأ من النفس أولا ثم يظهر على الجسد ؟ لا يوجد إنسان في هذه الحياة لم يعاني من انفعالات كالغضب مثلا أو الخوف ولكل هيجان إثارة نفسية والجسدية ففي الهيجان إذن شعور سيكولوجي بالحالة الانفعالية واضطرابات فيزيولوجية ظاهرة ولكن السؤال الذي يطرح نفسه بإلحاح في هذه القضية هو : هل الهيجان يتشبع في النفس أولا ثم تنعكس مظاهره على الجسد أم انه ينطلق مما يطرأ على الجسد من تبديل؟ ولكل هيجان شعور بالحالة العقلية أولا ثم شعور بالحالة الفيزيولوجية أم العكس ؟

### النفس هي الانطلاقة الأولى للهيجان:

لكل هيجان منبه فإذا شعرنا بالخطر قريب منا هممنا بالهروب وإذا كنا مثلا على متن قطار وأدركنا أن هناك خلل ميكانيكي تسلسل الخوف وبسرعة الى أنفسنا , أما إذا أدركنا أن خطرا بعيد عنا لم نخف بمقدار الخوف الأول , وإذا صادف طريقنا حيوان مفترس فنتصور الموت ونخاف وينعكس هيجاننا على جسدنا على شكل اضطرابات , وإذا رأينا نفس الحيوان محاطا بالحراسة فلا نخاف لأننا لا نشعر بالخطر وهذا يدل على أن

<sup>1</sup> - لنندال دافيدوف , مرجع سبق ذكره , ص 480 .

<sup>2</sup> - مختار متولي , محمد إسماعيل إبراهيم , مرجع سبق ذكره , ص 94 .

<sup>3</sup> - نفس المرجع , ص 94 .

المؤثر الخارجي لا يثير فينا الهيجان والحركات الفيزيولوجية لا تسبق الفكرة والتصورات التي يثيرها فينا هذا المؤثر وإنما تلحقها. والتعليل هذا والذي تظهر فيه وجهة نظر الذوق العام تطرق إليه الفلاسفة الذهنيون مثل " هربارت " و " ناهلوفسكي " والذين توصلوا الى أن الشعور بالحالة اللذيذة عند هؤلاء حكم عقلي بان الشيء خير وحقيقة وكمال وان الهيجان المشحون بالألام حكم عقلي أيضا ولكنه حكم على الشيء بأنه باطل وشر ,ويقول " هربارت: " إن الانفعالات اللذيذة تنشأ عن اتفاق وانسجام التصورات بعضها مع بعض ,أما الانفعالات المؤلمة فتنشأ عن عدم انتظامها وعدم اتفاقها.

### ب- الهيجان لا ينطلق من النفس بل ينبعث من التغيرات الفيزيولوجية السطحية:

إن التصورات وحدها لا تكفي لإثارة الهيجان خاصة إذا علمنا أن الهيجان اضطراب حاد ومفاجئ ولا يكون الهيجان إلا بالحركات الاضطرابية الفيزيولوجية التي تزيد في حدته وتجعله ظاهرة ,فالهيجان بعيدا عن التغيرات الجسدية فهو حالة هادئة. وكذلك الشعور بحالاتنا النفسية يأتي بعد اضطرابات عضوية ونتيجة لها مثلما يفاجئنا احد بصب الماء البارد على رقبتنا فنقفز ,وتسيطر علينا أحيانا هيجانات دون أن تكون لدينا معرفة سابقة وواضحة عن سببها فمن المجازفة إذن إذا قلنا أن إدراك الوضع المثير للهيجان يأتي أولا ثم نحتاج فنتصرف تصرفا هيجانيا . وبأي في المقابل دور النظرية الفيزيولوجية المحيطة وهي التي تبين أن الهيجان ليس حالة نفسية أو دماغية إنما هو شعور باضطرابات الأعضاء ووظائف الجسد وأول من دافع على هذا المبدأ العالم الأمريكي " وليم جيمس " **"والعالم الدانمركي " كارل لانج "ويقول وليم جيمس :** "إن نظريتي هي أن التغيرات الجسدية تتلو مباشرة إدراك الحقيقة المثيرة وان شعورنا بهذه التغيرات وهي تحدث " الهيجان " ويعلل ذلك ب " :نحزن ونبكي ,يهيننا شخص فنضب ونضرب " والأصح هو "أننا نحزن لأننا نبكي ونغضب لأننا نضرب", وكذلك يدعم نظريته بأنه بدون الأحوال الجسدية اللاحقة بالإدراك يكون الإدراك عقليا محضا ,باهتا لا لون له وباردا ليس فيه حرارة الهيجان فماذا يبقى من الغيظ إذا لم يحدث غليان باطني وتلون في الوجه واتساع في المنخرين واندفاع الى الضرب<sup>1</sup> .

وإذا لم يتخذ الشخص الوضع الخاص بالهيجان فانه لا يهتاج ,فإذا كان المقام مقام حزن, وعوضا أن يحزن الشخص ويتخذ هيئة الحزين فانه يرفع رأسه فيصفر ويدفع صدره المنتفخ الى الإمام ,أما الشخص الذي يقوم بتمثيل دور الحزين لا يكاد يتخذ المظهر الحزين حتى يشعر فعلا بالحزن , ويقول " باسكال "في هذا الشأن:  
أن أفضل وسيلة تخلق فينا الشعور بالهيجان الديني هي أن تقوم بحركات دينية<sup>2</sup>.

### ج- الهيجان استجابة الكائن الحي كوحدة غير قابلة للتجزئة<sup>3</sup>:

هذه النظرية صحيحة فيما تثبته ومشكوك فيها فيما تنكره فهي صادقة لأنها تثبت ما تقره التجارب ,وهناك ما يعالج الهيجان ويخمد الحركات المرافقة له وذلك عن طريق المداواة السيكولوجية والطبية المتمثلة في الإيحاء الذاتي أو الأدوية المهدئة. ومن جهة ثانية مشكوك فيها فيما تنكره من اثر التصورات في الهيجان فالواقع يبين أن هناك بعض الهيجانات كالحقد والغيرة التي ليس لها من تعليل

<sup>1</sup> - دليلة بركان, عروض في الفلسفة, (المكتبة العصرية, الجزائر, 2001), ص 46

<sup>2</sup> - دليلة بركان, مرجع سبق ذكره, ص 47.

<sup>3</sup> - نفس المرجع, ص 4.

أساسي إلا العناصر الذهنية وما هو رأي التحليل الفيزيولوجي؟ إنها تنكر أن يكون للمراكز العصبية تأثيرا في الهيجان ولكن من خلال التجارب الحديثة التي قام بها بعض العلماء مثل " شرنغتون " و "هد" و "بوسطن" فان الهيجان يتولد عن تنبيه هذه المراكز العصبية أو بالتعبير الفيزيولوجي الدقيق التلامس والهيبيو تلامس, وهذه الإثارة تنتقل من التلامس الى اللحاء لتوليد الهيجان (الخوف مثلا) (من جهة وفي نفس الوقت تنتقل من جهة أخرى الى سائر أقسام الجسم لتحث التغيرات الجسدية, وتأخذ مثلا على ذلك الجبل الشوكي لكنهم احتفظوا بشعورهم رغم عجزهم على إدراك الإحساسات المحيطية والعميقة. وإذا كان حقيقة أن الإشارات العصبية الصاعدة من الأحشاء الى الدماغ يمكن أن تساهم في خلق نمط خاص للهيجان فكيف نفسر إذن التشابه الكبير بين العديد من الانفعالات في التغيرات الفيزيولوجية التي تنعكس في الجسم؟ فنبكي مثلا من شدة الكتابة أو من شدة الفرح ورأى " جيمس " لم يكن صائبا والحجج التي أعطتها النظرية المحيطية بعضها صحيح والبعض الآخر مشكوك فيه ولا بد من الاعتراف بان الفيزيولوجيا شرط هام من شروط الهيجان ولكنها غير كافية وحدها لتفسيره, فلا هيجان بدون جسد ولا هيجان بدون نفس ولا هيجان بدون تصورات عقلية ونفت دراسة " ماسرمان " في أمريكا أن يكون للهيجان مراكز عصبية معينة وثابتة. والعيب في المحاولات السابقة هو أنها تنظر الى الهيجان نظرة تحليلية مقطعة قصد الوقوف على عنصرها البسيط وما قاله " أرسطو " إن الانفعال ليس في الجسم ولا في النفس بل هو الإنسان, فهو استجابة الإنسان لا بجزء منه إنما كوحدة مصدرها العناصر العقلية والفيزيولوجية والعوامل الاجتماعية. فالهيجان إذن يعم الإنسان ككل, وكل محاولة في تعريه حقيقته من كيانه الموحد ومضمونه الديناميكي عبث لا طائل تحته ويعتبر الهيجان كحادثة نفسية ولا ترجع طبيعته إلى عنصر بسيط أو جملة من العناصر ضم بعضها الى بعض على أساس الجمع.

### 11- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية<sup>1</sup>:

#### 3-1 . الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا اذ تختلف من فرد الى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطه به , وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين , فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق اثر ظواهر ما , بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور , كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما .

#### 3-2 . التعدد:

تملاً حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر , كالفرح والحزن والحجل والندم , والعطف والابتهاج والشك , والغضب والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد... كما تزخر مصطلحات اللغة .

#### 3-3 . الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان , ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة .

#### 3-4 . (الارتباط بالتغيرات العضوية) الداخلية والخارجية:

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة , وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال .

### 12- تقسيم الانفعالات وأنواعها:

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات ويقسمونها من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد الى نوعين هما:

#### 4-1 . انفعالات ايجابية:

والمقصود بها " انفعالات سارة " كالفرح والسرور والأمن والحب والفوز والنجاح .... الخ .

#### 4-2 . انفعالات سلبية :

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي , مرجع سبق ذكره , ص 24 .

وهي انفعالات " غير سارة " كالحزن والخوف, الغضب والكراهية والهزيمة والفشل... الخ. بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون وعلى رأسهم " مكدوجيل " الى تصنيف الانفعالات الى ثلاثة أنواع وهي:

\* **الأولية** : " البسيطة " كالخوف والفرح والغضب.

\* **الثانوية** : " المركبة " الرهبة, الإعجاب, الاستطلاع.

\* **المشتقة** : وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس, الشك, القلق.

- الأولية<sup>1</sup>:

وهي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة وهذا حسب رأي العالم " مكدوجيل " ونظريته في الغرائز التي توضح كل غريزة وما يقابلها من انفعال:

- غريزة الهرب = يعتبر انفعالا للخوف.

- غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب.

- غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب.

- غريزة النفور = انفعالها التقزز والاشمئزاز.

- غريزة السيطرة = انفعالها الزهو.

- غريزة الأبوة والإخوة = انفعالها الحنان.

-**الثانوية:**

وهي تثير الانفعالات فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت, مثال : انفعال الغيرة ويحمل مزيجا من الغضب وحب التملك, بينما انفعال الرهبة فيه مزيج من الخوف والإعجاب.

-**المشتقة:**

وهي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي, مثال : الإنسان أثناء ما يشعر بالخوف فإنه قد يشعر باليأس من الهروب, والأمل في الهروب, وكلا من اليأس والأمل انفعال مشتق.

### 13- نظريات الانفعال:

#### 1-5 . نظرية جيم - لانج:

<sup>1</sup> -لندال دفيدوف, مرجع سبق ذكره, ص390 .

وهي التي اتفق فيها أن الانفعال هو مجموعة الإحساسات المختلفة الناتجة عن التغيرات العضوية... إلخ.

### 2-5 . حسب وليام جيمس:

فان المظاهر الجسمية و العضوية ليست نتيجة انفعال وإنما هي السبب في ظهوره ,فنحن لا نبكي بسبب شعورنا بالحزن , وإنما نشعر بالحزن لأننا نبكي وأضاف قائلاً " : لأنه إذا كان من الممكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية في موقف ما , فان الموقف يصبح موقفًا إدراكيًا ( خاليا ) من أي شعور أو انفعال... إلخ"

### 3-5 . نظرية كانون:

ناقض العالم (كانون) , (جيمس ولانج ) في نظريتهما وكان مدعما لنظريته لمبدأ " إن الانفعال حالة شعورية بحجة تصحبها بعض التغيرات الفيزيولوجية , وكان يدعم كلامه بالمنطق القائل أن الإنسان يهرب من الخوف ويضرب من الغضب , وليس انه يغضب من الضرب ويخاف من الهرب .

## 14- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:

الانفعالات من حيث هي حالات ذاتية تميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من انفعال الى آخر , وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات والعضلات... إلخ. ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي<sup>1</sup>.

### 1-6 . بالنسبة للدورة الدموية:

إن التغير الناتج في الدورة الدموية والمتمثل في سرعة وقوة النبض , وفي ارتفاع ضغط الدم , وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر , وتسرع حينها دقات القلب وتقوى ويزداد ضغط الدم الى حوالي 15 ' 30 سل عن المعدل .

### 2-6 . بالنسبة للتنفس:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي , مرجع سبق ذكره , ص 248 .

يصاحب كثيرا من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام " لذلك اللعب حركات تنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات اذ تقوم بوظيفتين هامتين هما:

- تقوية عملية التبادل الغازات وبذلك تضمن العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من

○ "الأوكسجين 2 "

- تسمح للهواء بالاندفاع من مزارم الحنجرة , وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للرجال

الصوتية.

### 3-6 .. بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة , اذ يمكن أن تتولد إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء. وكما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذي يعمل على إطلاق السكر من الكبد الى مجرى الدم , فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

## 15- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات<sup>1</sup>:

لا تربط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط , بل يشمل عدة مظاهر منها الخارجية التي تظهر فيما يلي

### 1-7 . الحركة التعبيرية للوجه:

توصلت بعض التجارب الى مدى استطاعة الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك : " الوخر بالإبرة " واخذ بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية معينة , الى أن الحكم عن هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات لأنها عجزت بالمقابل عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتهمك والغضب , والحنق والتأمل واليأس مثلا. والعجز استقر في عدم إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة مميزة للنوع الأخر.

### 2-7 . الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم:

كثيرا ما نشاهد هذه الحالة الانفعالية عند الرياضيين , وذلك في تلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية , كما هو الحال عند إصابة لاعب كرة القدم وما يقوم به.

### 3-7 . التعبيرات الصوتية:

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي , مرجع سبق ذكره , ص 251 .

تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه , وكذلك سرعة الكلام وحدته , كما يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام كل ذلك يمكن الفرد من التعبير به عن الكثير من الحالات الانفعالية.

### 8- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي<sup>1</sup>:

#### 8-1 . الخبرات الانفعالية المرتبطة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد أثناء ممارسة

النشاط الرياضي: فالعمل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورة لنشاط الرياضي يرتبط دائمي الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والسرور والإحساس والارتياح , إما في حالة التعب النفسي والعضلي الواقع على كاهن الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات الغير سارة كالضيق والملل والإرهاق.

#### 8-2 . الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية:

كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة , وعلى سبيل المثال : فان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يكون الطالب الذي لديه الصفات البدنية النفسية جيدة محل إعجاب من طرف أستاذه وزملائه كما يكون واثقا من نفسه.

#### 8-3 . الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب المزيد من

الرشاقة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة: اذ أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحي الهامة التي تستدعي الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظرا لإحساسه بالتميز في الأداء , وعلى العكس من ذلك فان فشل الفرد في أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة. وغالبا ما تتميز هذه الخبرات بطابع التوتر الشديد والتي ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو بإحراز أحسن ما يمكن من النتائج , وفي كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحا في الإشارات والحركات والألفاظ التي تعبر عن هذا التوتر الانفعالي.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي , مرجع سبق ذكره , ص 254 .



### خلاصة :

إن كثيرا من التجارب اليومية التي نمر بها في حياتنا ظلت تكشف وبإشكال عدة عن أناساتذة التربية البدنية والرياضية قد عانوا أنواع مختلفة من الانفعالات أثناء أداء مهامهم، وان لكل انفعالا أثارا يتركها على مستوى النفس والجسد. وانطلاقا من تعريف الانفعال على انه مجموعة من الاضطرابات التي تصيب الفرد بكامله كوحدة لا تتجزأ (جسد + نفس) وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوكات تعبيرية معينة. فانه يؤدي الى اضطراب التفكير، النشاط العملي، فيكون أثره في الغضب مثلا كأثر الريح العاصفة التي تكتسح أمامها كل ما يعترضها، فيخلو الذهن من الصور والمعاني الدقيقة الواضحة، فيصبح الشخص عاجزا عن مواصلة التفكير وعلى القول والعمل المنظم، وعاجزا في الوقت نفسه عن فهم الموقف الذي يحيط به وإدراك الظروف المصاحبة للانفعال، وكذلك يعجز المنفعل بعد زوال اثر الانفعال عن تذكر الحوادث التي أثارت انفعاله، وعليه فان مستوى النشاط الذهني أثناء الانفعال يكون اقل تماسكا وجودة من مستوى نشاط الشخص العادي الضابط لنفسه .

# الفصل الثاني

## الأداء الرياضي

**تمهيد**

إن الأداء الرياضي يشتمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بيها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجته وإغراضه المحددة سواء كل في مجال علمي أو المجال التعليمي او في المجال الرياضي وللوصول بفريق ما بتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على اتقان افراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ويعتمد على الأسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول بلاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود .

## 1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء لدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز فيذكر " thomas " ( أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثير بين العمل والرياضة و الفريق ) , لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة في الإنتاج . وكان تعريف منصور 1973 للأداء ( بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء العمل وتحمل المسؤولية في فترات زمنية محددة ) , وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما :

- الأول : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته
  - ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله .
- وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها :

- الأداء الأقصى : ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته
- الأداء المميز : ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أداءه و ليس ما يستطيع أداءه

## 2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد مؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث

أما تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذا يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة
- دوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة

وثبات الأداء الحركي للاعب يعني القدرة او الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة أثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي :

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل:التذكر , انتباه , سرعة رد الفعل , التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية والمهارية في كافة الظروف التدريبية او التنافسية سواء كانت عالية او منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المرتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية .
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات<sup>1</sup>.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت ( صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية ) , فتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب المنافسات , دار المعارف ط 6 , قاهرة , مصر 1987, ص (28,29) .

يساعد على ارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة , كذلك مساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة .

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق التي تساعد على أداء ثابت للفريق المتمثلة في درجة الالتحام وتماسك الفريق في ما يحققه جو نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة .

### 3- اعتبارات المدرب عن تقويم الأداء الرياضي :

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة , وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند التقويم هذا الأداء هي :

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين لتحقيق ذلك الهدف وعدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية و البدء من جديد في الوحدة اللاحقة .
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات و إيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة وتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين وتحقيق من تحقيق الأهداف الموسومة .
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما : هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها ؟ ولماذا لم يتحقق ؟ هذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب .

### 4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي , ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة , وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية , وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي ألا اختبار نتائج عمليات التدريب الرياضي , ولكي ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب , وإنما نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير المهارات والقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية مايلي :

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز , وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفوز فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية<sup>1</sup>
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء , وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتساهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية و الخلقية و الإدارية

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي مرجع سابق ص : (30)

- تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية تمثل الادراك و الانتباه وعمليات التفكير و تصور , اذ تحتاج المنافسة الرياضية الى استخدام نكل هذه الوظائف لاقصى مدى ممكن .
  - تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية , ويختلف تأثير مشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا , فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين و تارة اخرى يكون سببا في عدم إجادتهم .
  - تجرى منافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروف , وتحدد هذه القواعد و القوانين والوائح المختلفة النواحي الفية و تنضمية لانواع النشاط ولسلوك الفرد , وبذلك تجبر الافراد على احترامها والعمل بمقتضاها , و من ناحية اخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الاخر .
  - وقد يرى البعض ان التنافس بطبعاته ماهو الا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الاخرى وكثيرا ما يرى المتنافس لمتنافسيه خصوم له , كما ينظر البعض الى التنافس الرياضي نظرت فيها الكثير من المغالات عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الارقام والتفوق الرياضي , ويتناسون ان الوصول الى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة في النواي التي يسعى اليها كل مجتمع ولكنها ليست في طبيعة الحال هدفه الاوحد<sup>1</sup>.
- المعنى الاخير امكانية الاعتماد على العامل وتفكيره متزن و الاستعداد الشخصي له :ويرى "thomas" 1989 ان علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد , والدافعية ..... واغلبها تشكل مفهوم الاداء حيث نذكر " singer" 1975 ( ان الاداء هو المهارات المكتسبة ) ويضيف "thomas" ان الاداء هو استعداد بالاضافة الى المهارات المكتسبة<sup>2</sup>
- ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الاداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاسات لعبرات و دوافع كل فرد لافضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية , غالب ما يؤدي بصورة فردية وصورة نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم<sup>3</sup> او هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً<sup>3</sup>
- ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الاداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الاداء الاقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفس الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات و اظهار القدرات و المهارات<sup>4</sup>.

## 5- أنواع الاداء : تتمثل انواع الاداء في :

### 5-1- اداء بمواجهة :

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سكرولوجية لتدريب والمنافسات , دار المعارف , ط6 , القاهرة .مصر , 1987 , (32,30).

<sup>2</sup> عبد الغفار عروسي – دحمان معمر : " دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين " ؟ ( مذكرة ليسانس غير منشورة ) ,معهد التربية اللبدينية والرياضية ,سيدي عبد الله ,جامعة الجزائر , ( 2004.2005).

<sup>3</sup> عصام عبد الحق " التدريب الرياضي " ,ط1,دار الفكر العربي, القاهرة 1992,ص(168).

<sup>4</sup> محمد نصر الدين رضوان ""مقدمة في التقويم و التربية الرياضية "" ,ط3,دار الفكر العربي , القاهرة 1992 , (168).

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

### 5-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

### 5-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

### 5-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

### 5-5 - أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

### 5-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث

. حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>1</sup>

### 6- العوامل المساهمة في الاداء :

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقاً لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقاً لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي<sup>2</sup> :

### 6-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 6-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دوراً هاماً في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

### 6-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتكوين العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع

1 - قاسم حسن حسين : "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص (42،41).

2- محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة : 1987 ، ص (42،41) .



من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة

#### 6-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ...

#### 6-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

#### 6-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

#### 6-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في الموقف خلال المنافسة خاصة .

#### 6-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق [ ] إذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

#### 6-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم

توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

### 6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية. ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي<sup>1</sup>:

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية

### 7- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### 8- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

<sup>1</sup> فضيل موسوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"; (مذكرة ليسانس غير منشورة) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي براهيم : 2003 / 2004 ص (77).

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

ت- وتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج<sup>1</sup>.

## 9- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعب الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

## 10- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي

للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي

<sup>1</sup> فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"; (مذكرة ليسانس غير منشورة (مرجع سابق، ص(70).

- يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

### 11- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين

### 12- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه

.... الخ.<sup>1</sup>

### 13- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طبيعتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة

<sup>1</sup> فضيل موسوي عبد القادر قلّال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ مرجع سابق، ص (77).

في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

### 13-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

### 13-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

### 13-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل

الجهد بصرف النظر عن النتائج<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة (التدريب احتراق الرياضي)؛ مرجع سابق، ص(203).

## الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الفصل الثالث

كرة الطائرة

**تمهيد :**

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية و التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة, وهذا ما أدى بنا في هذا الفصل بسرد لمحة تاريخية عن هذه الرياضة وتاريخها ونشأتها في الجزائر , ومميزاتها وقوانينها والمهارات الأساسية , وتصحيح بعض الأخطاء الشائعة فيها.



## 1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد أطلق عليها إسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م.<sup>1</sup>

وقد عملت جمعية الشباب المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير و سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900م، لتظهر بكوبا سنة 1905 م ثمّ في المشرق و الإتحاد السوفياتي ، و الصّين ، و اليابان سنة 1913م.

و في سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب و في سنة 1929م اللّجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا.<sup>2</sup>

في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تمّ فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) وتمّ توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدّة الحاجة إلى التوحيد.<sup>3</sup>

- سنة 1948م : تنظيم أوّل بطولة أوروبية للذكور.

- سنة 1949م : تنظيم أوّل بطولة عالمية للذكور وأوّل بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1952م : إجراء ثان بطولة عالمية للذكور وأوّل بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1957م : الاعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.

- سنة 1960م : الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسّس الكأس الأوروبية لنادي الأبطال.

- سنة 1990م : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة

- سبتمبر 1993م : كرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.

- سنة 1996م : ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2) ، و لأوّل مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث).

- سنة 1999م : تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص11)

<sup>2</sup> (عصام الوشاحي : 1994 ، ص66-67)

<sup>3</sup> (عصام الوشاحي: بدون سنة ، ص8)

## 2- تاريخ كرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، وفي سنة 1962م تمّ إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب"، وفي نفس السنة تمّ إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

سنة 1991م: أوّل مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتلّ المركز التاسع وفي نفس السنة أوّل مشاركة للفريق الوطني للنشئات في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر

سنة 1992م: أوّل مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية و احتلّ المركز الثاني عشر.

سنة 1994م: أوّل مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية و احتلّ المركز الثالث عشر .

أما بالنسبة للمحافل القارية:

سنة 1989 م : إحتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

سنة 1991 م : الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

سنة 1993 م : الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

سنة 1997 م : الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية .

سنة 1988 م : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.<sup>2</sup>

## 3- تعريف الكرة الطائرة :

هي لعبة بسيطة للغاية ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 أمتار تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم ، لفرق الذكور و 224 سم لفرق الإناث، ويتكون كل فريق من ستة لاعبين يتبادل الفريقان تمريرة الكرة من فوق الشبكة، ويحاول

<sup>1</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص12)

<sup>2</sup> (عصام الوشاحي:1994،ص58)

كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المضاد بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المضاد إعادة الكرة، بحيث كل خطأ يحسب نقطة والمباراة عبارة عن ثلاثة أشواط من خمسة ويتألف الشوط من 25 نقطة، أما في حالة تعادل الفريقين بـ 24 نقطة لكل منهما فيكسب الفريق الذي يتجاوز منافسه بنقطتين متتاليتين.<sup>1</sup>

#### 4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلّل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.<sup>2</sup>

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

- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين.

-تتضمن إنسجام أو إسترخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.<sup>3</sup>

تعتبر اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنّها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية.<sup>4</sup>

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .

- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو كانت خارج الملعب.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .

<sup>1</sup> (GUMMET: p1975.p06)

<sup>2</sup> (محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد: 2001، ص17-18)

<sup>3</sup> عصام الوشاحي : 1991 ، ص37-58)

<sup>4</sup> (أكرم زاكي خطايبية: 1996 ، ص47)

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللّعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها.
- سهولة التكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد<sup>1</sup> .

### 5- القوانين الخاصّة بالكرة الطائرة :

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م ، يجب أن يكون مسطح و بلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين ، يمتدّ هذا الخط تحت الشبّكة حتى الخطوط الجانبية و تقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09 م و عرضها 03 م و المنطقة الخلفية طولها 09 م و عرضها 06 م ، وتوضع شبّكة عموديا فوق خط المنتصف و تكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات و يكون عرضها 01 م و طولها من 9.50 م إلى 10 م ، ويثبّت على الشبّكة شريطان باللون الأبيض عموديا هما بعرض 5 سم و بطول 1 م ، و يعتبران جزءا من الشبّكة ، و هي مصنوعة بعيون مرّعة سوداء بقياس 10 سم ، و يثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبّكة عصتان هوائيتان بطول 1.80 م و بقطر 10 ملم مصنوعان من الألياف الرّجاجة أو بأي مادة مماثلة.

القائمان المثبتان للشبّكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5 م إلى 01 م خارج الخطّين الجانبيين و هما بارتفاع 2.55 م و يفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل و يكونان مستديران و أملسان ، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ، و يكون محيطها من 65 إلى 67 سم ، ووزنها من 260 إلى 280 غ ، و يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدّولي للكرة الطائرة (FIVB)، و يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصى و مدرّب و مساعده و ممرّض و طبيب ، 06 لاعبين أساسيين و 06 إحتياطيين و لا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين) ، تتألّف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر و لا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل ، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى التّنتائج التّالية : (3-0) (3-1) ، (2-3) ، 25 نقطة لكل شوط و بفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي و مسجّل رسمي و مراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللّعب أوقات للإستراحة مدّتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و 5 دقائق في الشّوطين الرابع و الخامس ، يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مرّتين في كل شوط بمدة 30 ثانية و له الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النّقطة 8 و النّقطة 16.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص15-16)

**6- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة****6-1- وقفة الإستعداد:**

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- **الوقفة المنخفضة:** والتي تناسب التغطية للهجوم.

- **الوقفة المتوسطة:** وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.

- **الوقفة المرتفعة:** وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.

**6-1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:**

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما بإتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب وإتساع الحوض عنده.

- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بإرتياح.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم إستعدادا للتمير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.

- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بإرتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمير أو الإعداد من أعلى.

- النظر في إتجاه سير الكرة.

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.

- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.

**6-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد:**

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.

<sup>1</sup> (إبراهيم مرزوق: 2002، ص40)

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة<sup>1</sup>

## 6-2- الإرسال (SERVICE) :

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الإعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما إستخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة ، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز ، وعدم لمس الملعب (خط العمق) (**ligne de fond**)، ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر. <sup>2</sup>

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة.<sup>3</sup>

## 6-2-1- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين :

### أ- الإرسال من الأعلى :

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

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

<sup>1</sup> . (علي مصطفى طه: 1999 ، ص55-56).

<sup>2</sup> (محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد: 2001، ص59)

<sup>3</sup> (عصام الوشاحي: 1991 ، ص141)

-الإرسال المتموج الطّافى : يتم بتنفيذ ضربة موجّهة نحو الخصم مع تفادي التّوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.  
-إرسال السّحق : يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنّه يحقّق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم.

### ب- الإرسال من الأسفل :

هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضّاربة تتّجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوّة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النّجاح إلّا أنّ من السّهل على الفريق المنافس استقباله و الدّفاع عنه, وهذه نقطة ضعف فيه إلّا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا التّوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللّعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بإرتفاع مستوى الكتف.<sup>1</sup>

وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

- الإرسال القاعدي : يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.<sup>2</sup>

- الإرسال الجبهي من الأسفل : يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام ، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.

-الإرسال الجانبي من الأسفل :اللاعب المنقذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشّبكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.<sup>3</sup>

### 6-2-2- تدريب الإرسال:

الإرسال : هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب ، كما هو مفتاح النّجاح في الكرة الطّائرة , و كلّما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة و تسيير اللعب و بالتّالي ربح المباراة.

<sup>1</sup> (علي مصطفى طه: 1999، ص 60-61)

<sup>2</sup> (حسن عبد الجواد: 1999، ص 45)

<sup>3</sup> (زكي محمد محمد حسن: 1998، ص 222)

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا و مؤثرا من بداية المباراة إلى نهايتها ، و يتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق ، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب ، فعند بداية اللعب لابد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الإعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر.<sup>1</sup>

يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال ، و ذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال ، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضا ، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ.<sup>2</sup>

### 6-2-3- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به ، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة ، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أدائه مستقل وبدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم.<sup>3</sup>

### 6-2-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة .
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة .
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية ، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا.
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الإمتداد والسيطرة عليها.
- عدم إمتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .

<sup>1</sup> (محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد: 2001، ص59-60)

<sup>2</sup> (زكي محمد حسن: 1998، ص125)

<sup>3</sup> (أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه: 1999، ص35)



- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب .

- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج

الملعب .

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم

لإستمرارية الحركة.<sup>1</sup>

### 6-3-الاستقبال (Réception):

هو إستقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الرّميل في الملعب، وذلك لامتناس سرعتها و قوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل.<sup>2</sup>

### 6-3-1 أهمية الاستقبال :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر ، تنوّعت و تتابع طرق إستقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي بإستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان إستلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لرميل و بدون حدوث أخطاء.<sup>3</sup>

### 6-3-2 طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لإستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مشنيتان قليلا ، و تشكّلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض ، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> (زكي محمد محمد حسن: 1997، ص 45)

<sup>2</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص71)

<sup>3</sup> (مختار سالم: 1996، ص121)

<sup>4</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص37).

### 6-3-3- أنواع الاستقبال :

أ- الإستقبال من الأسفل :هو الأكثر إستعمالا و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة إستقامة اليدين .

ب- الإستقبال من الأعلى : هو إستقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس"

ج-الاستقبال الجانبي :يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتّجاه الكرة على جانب الجسم.

د-الاستقبال مع الإنبطاح :يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

### 6-3-4- الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا

- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .

- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).

(زكي محمد حسن: 2006،ص316)

- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.<sup>1</sup>

### 6-4- التمرير (passe):

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث

<sup>1</sup> (علي مصطفى طه: 1999، ص71)

يتطلب تنقل سريع و تمركز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

1

### 6-4-1- أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة صحيحة و قانونية خاصة تلك التي تمر نحو المعد و هو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق ، و اللعب يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم و يمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية.<sup>2</sup>

والتمرير من الأعلى بالأصابع ، هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاننا تاما ، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى التمرير بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال .<sup>3</sup>

### 6-4-2- أنواع التمرير:

لقد تنوع و تعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة ، و نقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى و تمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة ، و عموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:<sup>4</sup>

#### أ- التمرير العالي :

و يشتمل على :

#### أ-1 - التمرير إلى الأمام (التمريرة الصدرية):

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

<sup>1</sup> (SILLANY-ROBERT: 1990.p 416).

<sup>2</sup> (زينب فهمي و آخرون: 1994، ص84)

<sup>3</sup> (محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد: 2001، ص69)

<sup>4</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص71)

أ-2- التمرير إلى الأمام بعد الدوران: وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الإتزان .

### أ-3- التمرير إلى الأمام من وضع الطعن:

فيه تمتد الرجل الخلفية الى أقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة ، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الإستقبال الأصلي.<sup>1</sup>

أ-4- التمرير للجانبين :يقف اللاعب مواجهها للشبكة أو ظهره للشبكة ، و يرفع الكرة بعد ثني اليد في الإتجاه المعاكس لاتجاه الكرة ، و هي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثف.

أ-5- التمرير مع الدحرجة :يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤديها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة.<sup>2</sup>

أ-6- التمرير مع الوثب:عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر.<sup>3</sup>

### ب- التمرير من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحركاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بُعد الكرة، وكذلك في الإتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين حيث أنّها آمن الطّرق في جميع حالات و مواقف اللعب و يجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل.<sup>4</sup>

### ب-1- التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ، و يتجهان إلى أعلى إمتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرّسغ .

<sup>1</sup> (الموسوعة الرياضية: 1996، ص39-40)

<sup>2</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص73-72)

<sup>3</sup> (الموسوعة الرياضية: 1996، ص40)

<sup>4</sup> (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: 2001، ص64)

- يتلاصق الكفّين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفّين.
- يتلاصق الكفّين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسبّابتين.
- ب-2- التميرير باليد الواحدة: تستعمل عادة للتخلّص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا.
- ب-3- التميرير مع الانبطاح: يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمرّرها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً.<sup>1</sup>

### 6-5- السّحق :

- يعتبر السّحق روح الكرة الطّائرة و رونقها ، و الغرض من السّحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.<sup>2</sup>
- السّحق و هو توجيه قوي للكرة يؤدّبه اللاعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكية و تكون حركاته منسجمة.
- إن الضّربات السّاحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النّقاط و استخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثّر فيها عاملين هما : القوة و التّوجيه.
- أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشّبكية، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

### 6-5-1-أهمية السّحق :

- الهدف من الضّرب السّاحق في لعبة الكرة الطّائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال و تتطلّب هذه المهارة نوعية معيّنة من اللاعبين يتميّزون بالسرّعة وحسن التّصرّف والثّقة بالنّفس، و ارتفاع القامة، و قوة عضلات الرّجلين و السرّعة الحركية الفائقة و الرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي ، و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضّرب و الدّقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة بالإضافة إلى الهبوط الصّحيح. و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظراً لإختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ، فيفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثمّ إختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> (الموسوعة الرياضية: 1996، ص 41)

<sup>2</sup> (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: 2001، ص 74)

<sup>3</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص 101).

### 6-5-2- أنواع السّحق :

هناك أنواع عدّة :

أ-السّحق الأمامي : هو أسهل أنواع السّحق وأهمهم ، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصّة عند المبتدئين ، و يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضّارب.<sup>1</sup>

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

ج-السّحق الخلفي : يؤدّي عندما يكون الظّهر موجّه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشّبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها ، و يعتبر من أصعب أنواع السّحق من حيث الأداء.<sup>2</sup>

### 6-6- الصد :

يعتبر الصد التّوة الأساسية لمجموع التّصرفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط أنّجاه الكرة عند أداء السّحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد ل لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.<sup>3</sup>

### 6-6-1- أهمية الصد :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدّفاع عن الملعب أمام الضّربات الهجومية المختلفة على الشّبكة و هو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة السّاحقة فوق الشّبكة.<sup>4</sup>

### 6-6-2- أنواع الصد :

أ- الصد الهجومي : عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشّبكة ، و فيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

ب-الصد الدفاعي : و فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع ، بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلّها في الإعداد لضربات ساحقة .

### 6-6-3- أشكال الصد : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

<sup>1</sup> (حسن عبد الجواد: 1999 ، ص20)

<sup>2</sup> (عقيل عبد الله: 1987، ص93)

<sup>3</sup> (حسن عبد الجواد: 1999 ، ص94)

<sup>4</sup> (علي مصطفى طه: 1999 ، ص136)

1- الصّد بلاعب واحد -2- الصّد بلاعبين -3- الصّد بثلاثة لاعبين.

### 6-7- الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس **Over Head Pass Forword** أو من الأعلى للخلف **Tobackword**. ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالتساعدين) **Forearm pass** وذلك كله بهدف إعداد الكرة.<sup>1</sup>

### 6-7-1- أهمية الإعداد :

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة ، و هي الخطوة التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ، و يعتمد الإعداد كلياً على التمير من الأعلى فإجادة التميرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد ، و يعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة و المهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق و طريقة أدائه ، و لذا يجب على المدربين تهئية لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.<sup>2</sup>

### 6-7-2- أنواع الإعداد :

أ- الإعداد الأمامي : هو أكثر الإعداد إستعمالاً لسهولة أدائه ، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى ، و يؤدى من وقفة الإستعداد مع ملاحظة عملية إمتداد الذراعين و الرّجلين ، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة

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

ج- الإعداد الجانبي : يستخدم عندما يكون اللاعب قريباً من الشّبكة ، و لا يوجد مكان ووقت كافٍ للدوران يستعمل عند الرّمية الخداع حيث يقف اللاعب وقفة الإستعداد جانباً لأتجاه الإعداد .

د- الإعداد بالوثب : يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية ، و يعتمد على استعمال الذّراعين و الأصابع ، و يستخدم فيه الوثب بالرّجلين ، وعلى اللاعب ملاقاة الكرة في الوقت المناسب.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> زكي محمد محمد حسن: 2004م ، ص3

<sup>2</sup> علي مصطفى طه: 1999 ، ص139

<sup>3</sup> الموسوعة الرياضية: 1996، ص46

6-8- الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد:

الإعداد	التمرير من الأعلى
<p>1- يقوم به لاعب مخصص (المعد)</p> <p>2- يكون موجه من حيث البعد و الإتجاه و الإرتفاع ووفقا لمميزات المهاجمين</p> <p>3- دائما هو التحضير إلى عمل هجومي يكون من خلال المعد إلى المهاجم</p> <p>4- على الأغلب يتم من أمام الشبكة موازيا لها .</p>	<p>1- يمكن أن يقوم به جميع اللاعبين</p> <p>2- يوجه إلى مكان خال بملعب الفريق المنافس .</p> <p>3- يمكن أن يتم من المهاجم إلى المعد أو من المهاجم إلى مهاجم زميل .</p> <p>4- التمرير يتم من نهاية الملعب باتجاه الشبكة لذلك فطرق التمرير مختلفة</p>

الجدول رقم (01) يوضح الفرق بين التمرير من الأعلى بالأصابع و الإعداد.<sup>1</sup>

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	-لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرجحة الذراع أماما، مرجحة الذراع خلفا جيدا قبل المرجحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.
الإرسال من الأعلى	- الفشل في رفع الكرة من اليد - قذف غير مناسب للكرة من	-خطأ قانوني يفقد الإرسال -ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملامستها	-ترفع الكرة في هواء قبل ضربها باليد الضاربة -إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة

<sup>1</sup> (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: 2001، ص71)



<p>-إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة</p> <p>-إثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا</p> <p>-تمرجح الذراع بجوار الجسم</p> <p>-تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها</p>	<p>للشبكة</p> <p>-ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها الشبكة</p> <p>-طيران ضعيف للكرة</p> <p>-طيران الكرة خارج الحدود</p> <p>طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة</p>	<p>حيث الإرتفاع</p> <p>- قذف الكرة بعيدا عن الجسم</p> <p>- رد الذراع عند مرجعيته خلفا أثناء التمهيد للحركة</p> <p>- مرجحة الذراع للخارج</p> <p>-ملاقاة الكرة من أسفل عند ضربها</p>	
<p>-إلمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا</p> <p>-إلمس الكرة لمسا سريعا حادًا و تجنب سحب الكرة عند ملامستها بالأصابع</p> <p>-إرمي الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبيكة</p>	<p>-فقد التحكم في الكرة</p> <p>-خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة</p> <p>-فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة</p>	<p>- الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع</p> <p>- حمل الكرة لحظة</p> <p>- إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى</p>	<p>الإعداد أو التمرير من أعلى</p>
<p>-ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة</p> <p>-ثبت الأذرع مفرودة بدون اشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي</p>	<p>-لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب</p>	<p>- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح</p>	<p>التمرير من أسفل</p>
<p>-الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قممتها تقريبا</p> <p>-اتساع خطوة الإقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقبي القدمين</p> <p>-وضع القدمين يكون مفتوحا باتساع الكتفين</p>	<p>-وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة</p> <p>-لمس الشبكة أو تعديت خط المنتصف</p> <p>-عدم الإتران في الهواء</p>	<p>-الفشل في ضرب الكرة من قممتها</p> <p>-الإندفاع في خطوات الإقتراب أماما</p> <p>-القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب</p>	<p>الضربة الساحقة</p>

## 7- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

الجدول رقم (02) يوضح تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.<sup>1</sup>

## خلاصة:

إنّ الإنتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة و الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، و ليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أنّ اللعبة من بداية نشأتها و تطوّرها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى كما أنّها رياضة تتميز عن باقي الرياضات بعدة خصائص كعدم تلامس اللاعبين وعدم وجود وقت محدد لها إلى جانب هذا فهي تتكون من تقنيات خاصة بها (الإرسال، الاستقبال، التمير، الصد، السحق) .

ومن خلال إستعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات، كما يمكن الشعور بالخصائص الإجتماعية التي تميز هذه الرياضة من خلال سعي كل أعضاء الفريق لتحقيق النجاح والفوز، وهذا بالتعاون والتآزر الإجتماعي مما يترك آثارا واضحة لعملية التماسك، والذي بدوره يتأثر بطريقة وشخصية وسلوك المدرب الرياضي بصفته المسؤول عن قيادة الفريق نحو تحقيق الأهداف المسطرة.

<sup>1</sup> (البن وديع فوج: 2002، ص419-420)



منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

الفصل

الأربع

تمهيد:

بعد أن تناولنا الجانب النظري لموضوع الدراسة الحالية، لا بد أن نتطرق إلى الجانب الميداني والذي نسعى من خلاله للإجابة على التساؤل العام للدراسة وذلك قصد التحقق من صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، وهذا من خلال توزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها وجمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها واستخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي الفصل الميداني سنتناول مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال الزماني والمكاني والمنهج المستخدم، فضلا عن تحديد الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات التي تم موضوع البحث.

### 01-الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب والمجالات المتخصصة استنتجنا أسئلة نخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب الموضوع، وقد قمنا بزيارة ميدانية قصد أخذ الموافقة المبدئية من طرف الإدارة والأساتذة من أجل الحصول على المعلومات والتعرف على مجتمع الدراسة (طلاب المعهد سنة ثانية ليسانس تدريب نخبوي) وتحديد عينة البحث.

### 02-المنهج المتبع:

لعل اختيار منهج معين دون الآخر يعود لعدة عوامل وأسباب من بينها موضوع الدراسة، وكذلك خصائص المشكلة المطروحة التي يريد الباحث دراستها، وقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي على اعتباره أنه المنهج الملائم للدراسة الحالية، والذي يعرفه "عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات" على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة".<sup>1</sup>

ويعرف على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".<sup>2</sup>

### 03-أدوات جمع البيانات:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة للدراسة، واستجابة لطبيعتها ارتأينا إلى إعداد استمارة الاستبيان كأداة للبحث يتعرض من خلالها رأي المفحوص حول السمات الإنفعالية وعلاقتها بالأداء الرياضي، وتضم 29 عبارة بحيث يجيب المفحوص على كل عبارة لاختيار

<sup>1</sup> (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص136).

<sup>2</sup> (حسان هشام، منهجية البحث العلمي، ط2، ص73-73)

واحد من الإجابات الثلاثة والمتمثلة في ( دائما، أحيانا، أبدا) وهذه الإجابات ماهي إلى موازين لتقدير مدى علاقة السمات الإنفعالية بالأداء الرياضي بحيث تعوض كل إجابة بدرجة (قيمة عددية) على النحو التالي:

- دائما.....1.

- أحيانا.....2.

- أبدا.....3.

وقد تم إعداد بنود الاستمارة على ضوء أهداف الدراسة , حيث يتشكل من محورين أساسيين تمثل مختلف متغيرات البحث وهي على النحو التالي:

- المجال النفسي: ويشمل هذا المحور على صفات الجانب النفسي, ويتكون من 13 سؤال يضمها الاستبيان مرقمة تصاعديا من 01 إلى 13.

- المجال الاجتماعي: ويشمل هذا المحور على صفات وسمات الجانب الاجتماعي , ويتكون من 16 أسئلة يضمها الاستبيان مرقمة تصاعديا من 01 إلى 16.

#### 04-مجالات الدراسة:

#### 04-01-المجال الزماني: من 12 فيفري 2017 إلى غاية 01 ماي 2017

لقد تم البدء في الدراسة من

04-02-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والياضية بجامعة زيان عاشور بالجلفة .

#### 05-متغيرات الدراسة:

#### 05-01-المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويمثل في دراستنا جانب السمات الإنفعالية .

#### 05-02-المتغير التابع:

وهذا المتغير هو ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة, ويمثل في دراستنا جانب الأداء الرياضي , وعادة مايقوم الباحث بإيجاد العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع أو عدم وجودها.

#### 06-مجتمع وعينة الدراسة:

#### 06-01-مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث.

مجتمع البحث في دراستنا الحالية يشمل طلاب سنة ثانية ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , عدد الطلبة 126 والمتمثلة في :

- طلبة سنة ثانية ليسانس تدريب

#### 06-02-عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن ذلك الجزء من المجتمع(مجموعة جزئية) الدراسة يتم اختيارها وفق طريقة وقواعد معينة وإجراء الدراسة عليها للحصول على معلومات ثم استخدام النتائج وتعميمها على كل مجتمع الدراسة<sup>1</sup>.

ومن أجل اختبار صحة الفرضيات المقترحة للبحث تم اختيار عينة قصديه من حيث العدد تحتوي على 40 طالب من طلبة قسم التدريب موزعين على اربع أفواج.

#### 07-أدوات الدراسة:

#### 06-01-الاستبيان:

لن نتمكن من جمع المعلومات إلا عن طريق الاستبيان الذي يعتبر وسيلة لجمع المعلومات .

ويعرف على أنه:"أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب,يجرى توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها. (حسان هشام, منهجية البحث العلمي, ط2,ص112)

#### 07-02-الخصائص السيكومترية للأداة:

<sup>1</sup> (سامي ملحم,مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط1, دار المسير للنشر,الأردن2000,ص220)



## 07-02-01-صدق المقياس:الصدق الظاهري

للتأكد من صحة الاستبيان قمنا باستخدام صدق المحكمين باعتباره أحد الطرق الشائعة .

حيث قمنا بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة العالية والعلم والمعرفة في مجال الاختصاص ومن المؤهلين علميا للحكم عليه.

وطلبنا من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة، ومدى تلاؤمها مع الفرضيات ، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة، كذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من عبارات ، وقد تم تحكيم الاستبيان من طرف أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

ومن أهم التعديلات التي قام بها المحكمون هي تعديل في معنى بعض العبارات.

وفي ضوء التوجيهات قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون، ووضع الاستبيان في صورته النهائية، وتم تقسيمه محورين هما :

-المحور الأول: (المجال النفسي) خاص بالفرضية الأولى ويحوي 13 أسئلة مرتبة ترتيبا تصاعديا من 01 إلى 13.

-المحور الثاني: (المجال الإجتماعي) خاص بالفرضية الثانية ويحوي 16 أسئلة مرتبة ترتيبا تصاعديا من 01 إلى 16.

07-02-02-حساب معامل الثبات  $\alpha$  كرومباخ:

$$\frac{R+1}{2R} = \alpha$$

$$0.84 = \alpha$$

07-02-03-الصدق الذاتي: لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من معامل الثبات، وفق المعادلة التالية:

معامل الصدق=جذر معامل الثبات.

$$0.84 = \sqrt{0.91}$$

ومنه معامل الصدق يساوي (0.91) وهو دال إحصائيا.

## 07-02-04-الأساليب الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات بواسطة الأدوات المستعملة (الاستبيان) بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائيا بواسطة برنامج SPSS

، وذلك عن طريق مجموعة من العمليات تم الاعتماد عليها وهي:

07-02-04-01- قانون النسب المتوقعة: عدد التكرارات  $\times 100$  / العدد الإجمالي للعينة.

07-02-04-02- قانون كاف تربيع: بموجب هذا القانون سنحاول التعرف على مدى وجود فروق معنوية في إجابات المبحوثين

على الأسئلة الاستبيان.

$$\text{كا}^2 = \frac{\sum (\text{ن ت} - \text{م ت})^2}{\text{ن ت}}$$

حيث يعني:

ت م: التكرار المشاهد.

ت ن: التكرار المتوقع.

درجة الخطأ المعياري  $\alpha = 0.05$

درجة الحرية:  $df = N - 1$

الفصل

الخامس

تمهيد:

لقد تناولنا في هذا الفصل عرض ومناقشة هذه الدراسة بالتفريغ ثم التحليل الإحصائي معتمدين في ذلك على كاف ترييع (كا<sup>2</sup>) والنسبة المئوية ثم التفسير وإستخراج أهم النتائج وعرضها إحصائيا.

1- عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الاولى :

أ- عرض نتائج الجداول الإحصائية للفرضية الأولى:

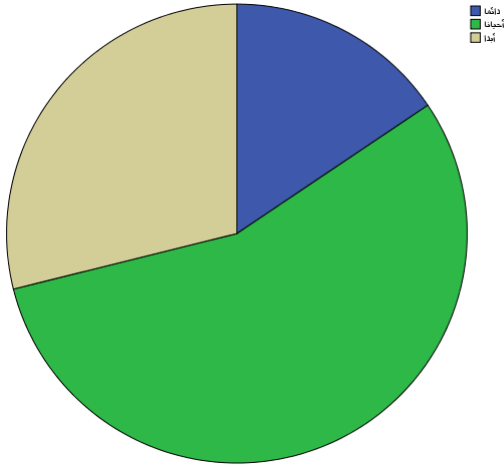
الفرضية الأولى: لتنمية المجال النفسي علاقة بالأداء الرياضي .

السؤال رقم 01 هل يؤثر توترك على أدائك أثناء ممارسة النشاط الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة يؤثر التوتر على الأداء أثناء النشاط الرياضي .

القرار	قيمة احتمال المنعوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف ترييع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.004	2	0.05	11.20	15.6 %	07	دائما
					55.6 %	25	أحيانا
					28.9 %	13	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(01) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة يؤثر التوتر على الأداء أثناء النشاط الرياضي.



الشكل رقم (01) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 01

التعليق على الجدول :

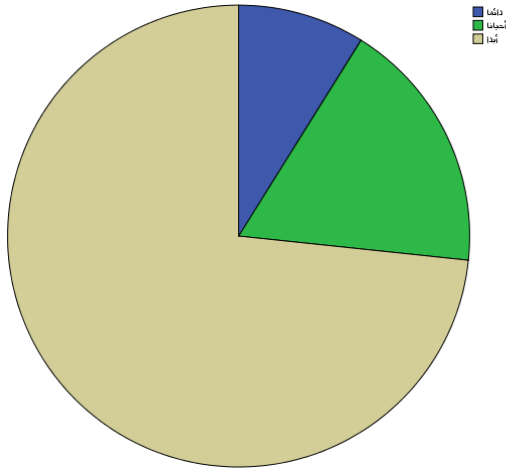
يتضح من خلال الجدول رقم (01) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة تأثير التوتر على الأداء أثناء النشاط الرياضي . بنسبة (15.6%) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 07 تكرارت ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (55.6%) بتكرار 25 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (28.9%) و عدد تكرارهم بلغ 13 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(11.20) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.004) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 02 : هل تشعر بأنك غير مرتاح أثناء ممارسة الرياضة مع زملائك داخل المجموعة .

الغرض من السؤال: معرفة مدى إرتياح الطلبة أثناء الممارسة الرياضية مع زملائهم .

النتائج الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع $\chi^2$	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة احتمال المعنوية sig	القرار
دائما	04	8.9	32.93	0.05	2	0.00	دالة
أحيانا	08	17.8					
أبدا	33	73.3					
المجموع	45	100					

الجدول رقم(02) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إرتياح الطلبة أثناء الممارسة الرياضية مع زملائهم.



الشكل رقم (02) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 02

التعليق على الجدول :

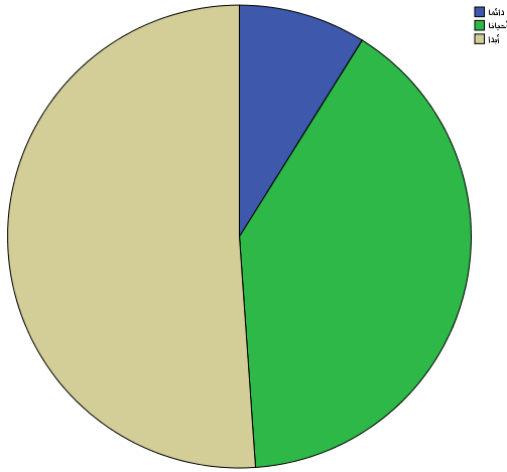
يتضح من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى إرتياح الطلبة أثناء الممارسة الرياضية مع زملائهم. بنسبة (08.9/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 04 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (17.8/) بتكرار 08 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (73.3/) و عدد تكرارهم بلغ 33 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(32.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 03 :هل تجد صعوبة في التأقلم مع زملائك أثناء تأديتك للرياضة .

الغرض من السؤال: ما مدى صعوبة التأقلم مع الزملاء أثناء تأدية الرياضة .

القرار	قيمة احتمال sig المعنوية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.02	2	0.05	12.93	08.9	04	دائما
					40.00	18	أحيانا
					51.1	23	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(03) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة صعوبة التأقلم مع الزملاء أثناء تأدية الرياضة.



الشكل رقم (03) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 03

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل اجابات الطلبة الذين أكدوا ان معرفة صعوبة التأقلم مع الزملاء أثناء تأدية الرياضة . بنسبة (08.9) / وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 04 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (40.00) / بتكرار 18 أما الذين أكدوا فبلغت نسبتهم ب (51.1) / و عدد تكرارهم بلغ 23 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(12.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.02) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 04 :هل أنت راض عن نفسك أثناء ممارسة الرياضة .

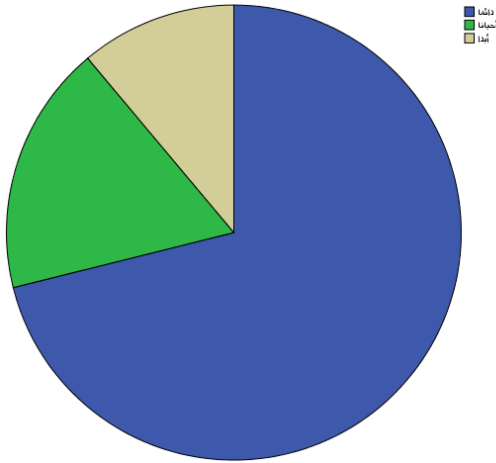
الغرض من السؤال: معرفة الرضى عن النفس أثناء ممارسة الرياضة.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.00	2	0.05	29.20	71.1	32	دائما
					17.8	08	أحيانا
					11.1	05	أبدا
					100	45	المجموع

ممارسة

الجدول رقم(04) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات التلاميذ حول تأثير التعاون اثناء

الالعب الشبه رياضية لتحقيق الفوز



الشكل رقم (04) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 04

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة الرضى عن النفس أثناء ممارسة الرياضة بنسبة (71.1/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 32 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (17.8/ ) بتكرار 08 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (11.1/ ) و عدد تكرارهم بلغ 05 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(29.20) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.074) عند مستوى الدلالة (0.00) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 05 : هل تشعر بأنه ينقصك حس الفكاهة والمرح للتغلب على المصاعب التي تواجهها في حياتك اليومية.

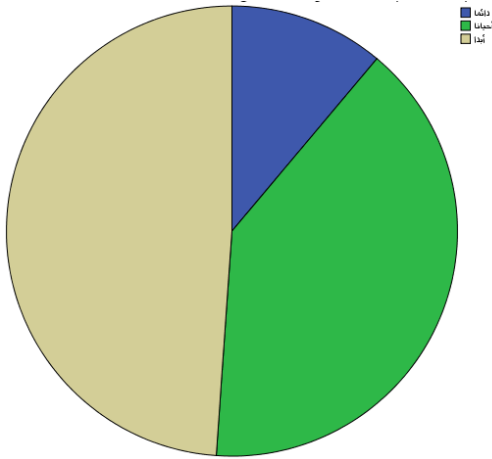
الغرض من السؤال: معرفة الشعور بأنه ينقصك حسن الفكاهة والمرح على التغلب على المصاعب التي تواجهه في حياته اليومية

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.005	2	0.05	10.53	11.1	05	دائما
					40.0	18	أحيانا
					48.9	22	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(05) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة الشعور بأنه ينقصك حسن الفكاهة والمرح

على التغلب على المصاعب التي تواجهه في حياته اليومية .





الشكل رقم (05) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 05

التعليق على الجدول :

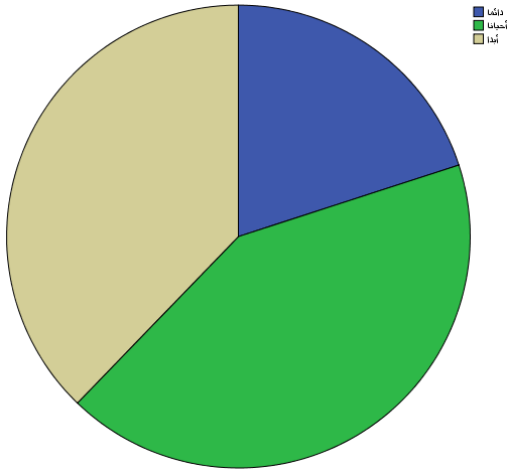
يتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل اجابات الطلبة معرفة الشعور بأنه ينقصك حسن الفكاهة والمرح على التغلب على المصاعب التي تواجهه في حياته اليومية بنسبة (11.1%) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 05 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (40.0%) بتكرار 18 أما الذين نفو نسبتهم ب (48.9%) و عدد تكرارهم بلغ 22 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف ترييع و المقدرة ب(10.53) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.00) عند مستوى الدلالة (0.005) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 06 :هل تغضب لأتفه الأسباب .

الغرض من السؤال: معرفة مدى الغضب لأتفه الأسباب .

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف ترييع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج / الإجابات
غير دالة	0.155	2	0.05	3.73	20	09	دائما
					42.2	19	أحيانا
					37.8	07	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(06) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الغضب لأتفه الأسباب .



الشكل رقم (06) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 06

التعليق على الجدول :

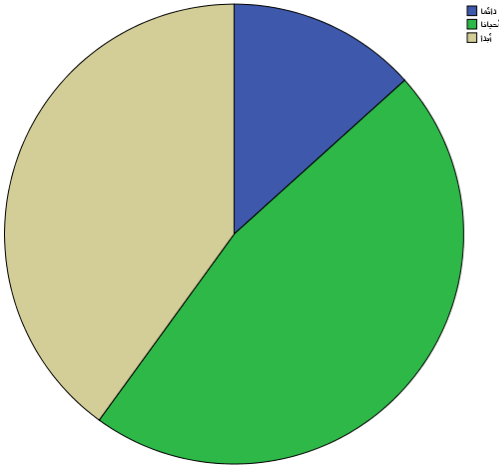
يتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى الغضب لأتفه الأسباب بنسبة (20.0%) وعدد تكرارات اجابات التلاميذ بلغ 09 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (42.2%) بتكرار 19 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (37.8%) و عدد تكرارهم بلغ 07 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(03.73) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.155) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02) .

السؤال رقم 07 : هل واجهتك إضطرابات أو تغيرات في حياتك أثرت على حياتك أثرت على مستوى الرياضي .

الغرض من السؤال: معرفة مدى مواجهة الإضطرابات أو التغيرات في الحياة التي أثرت على المستوى الرياضي.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.015	2	0.05	08.40	13.3	06	دائما
					46.7	21	أحيانا
					40	18	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(07) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى مواجهة الإضطرابات أو التغيرات في الحياة التي أثرت على المستوى الرياضي.



الشكل رقم (07) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 07

التعليق على الجدول :

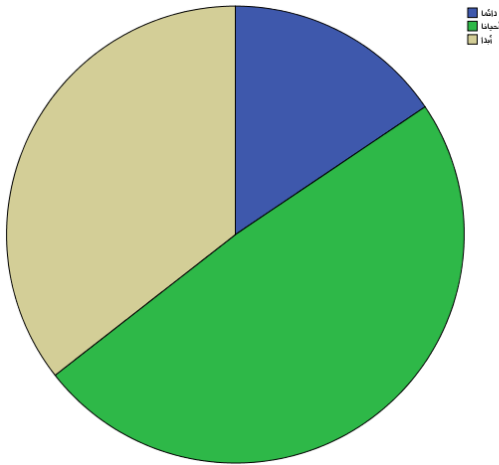
يتضح من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى مواجهة الإضطرابات أو التغيرات في الحياة التي أثرت على المستوى الرياضي بنسبة (13.3%) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 06 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (46.7%) بتكرار 21 أما الذين لا الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (40) و عدد تكرارهم بلغ 18 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(08.40) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.015) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 08 : هل أنت حساس للإنقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة .

الغرض من السؤال:معرفة مدى الإحساس للإنقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة .

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.022	2	0.05	07.60	15.6	07	دائما
					48.9	22	أحيانا
					35.6	16	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(08) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة معرفة مدى الإحساس للإنتقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة .



الشكل رقم (08) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 08

التعليق على الجدول :

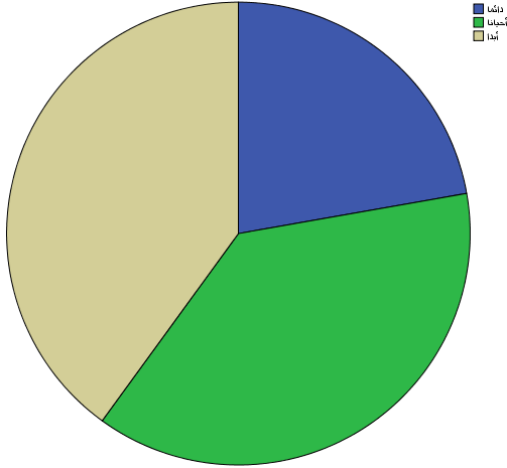
يتضح من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل اجابات الطلبة معرفة مدى الإحساس للإنتقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة بنسبة (15.6/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 07 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (48.9/ ) بتكرار 22 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (35.6/ ) و عدد تكرارهم بلغ 16 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(70.60) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.022) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 09 : هل تجد صعوبة في الإقرار (الإعتراف) بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح .

الغرض من السؤال:معرفة وجود صعوبة في الإقرار (الإعتراف) بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح .

القرار	قيمة احتمال المنعوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.282	2	0.05	02.53	22.2	10	دائما
					37.8	17	أحيانا
					40	18	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم (09) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة وجود صعوبة في الإقرار (الإعتراف) بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح .



الشكل رقم (09) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 09  
التعليق على الجدول :

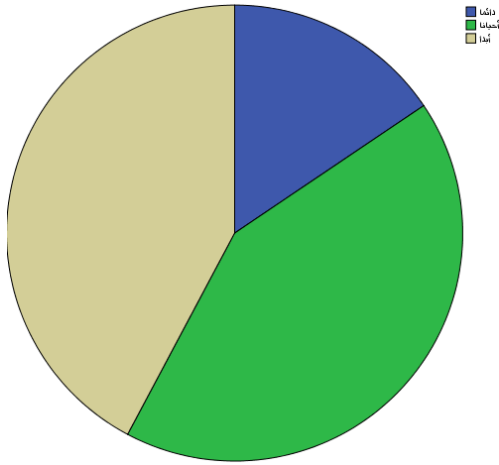
يتضح من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة وجود صعوبة في الإقرار (الإعتراف) بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح . بنسبة (22.2/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 10 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحياناً " فبلغت نسبتهم ب (37.8/ ) بتكرار 07 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (40.0/ ) و عدد تكرارهم بلغ 18 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(02.53) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.282) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 10 : هل يؤثر نقص العواطف على أدائك لنشاطك.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير نقص العواطف على أدائك لنشاطك.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.041	2	0.05	06.40	15.6	07	دائماً
					42.2	19	أحياناً
					42.2	19	أبداً
					100	45	المجموع

الجدول رقم (10) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول نقص العواطف على أدائك لنشاطك.



الشكل رقم (10) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 10

التعليق على الجدول :

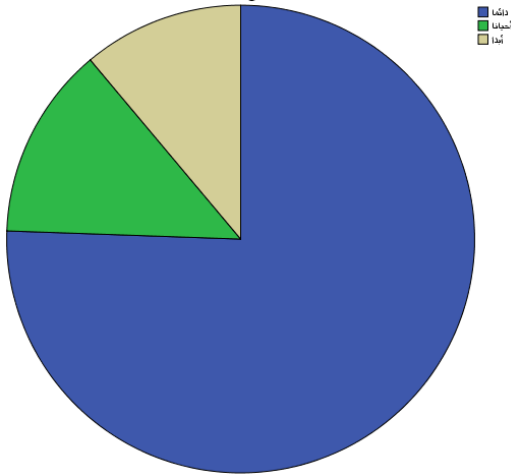
يتضح من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة نقص العواطف على أدائك لنشاطك. بنسبة (15.6/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 07 تكرار ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (42.2/ ) بتكرار 19 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (42.2/ ) و عدد تكرارهم بلغ 19 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(06.40) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.041) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 11 : هل تشعر بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة .

الغرض من السؤال: معرفة مدى الشعور بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.00	2	0.05	36.13	75.6	34	دائما
					13.3	06	أحيانا
					11.1	05	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(11) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الشعور بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة



الشكل رقم (11) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 11

التعليق على الجدول :

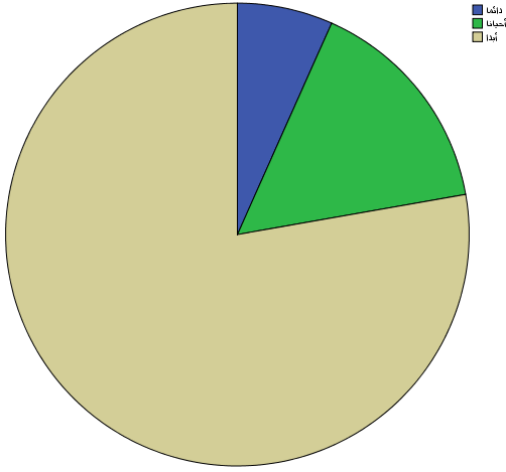
يتضح من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى الشعور بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة بنسبة (75.6/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 34 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (13.6/) بتكرار 06 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (11.1/) و عدد تكرارهم بلغ 05 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(36.16) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 12 : هل تكون حقوق وأناني عند ممارستك للرياضة مع زملائك .

الغرض من السؤال: معرفة مدى الحقد والأنانية عند ممارسة الرياضة مع الزملاء.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع ك <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.00	2	0.05	40.53	06	03	دائما
					15.6	07	أحيانا
					77.8	35	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(12) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الحقد والأناية عند ممارسة الرياضة مع زملاء.



الشكل رقم (12) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 12  
التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (12) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى الحقد والأناية عند ممارسة الرياضة مع الزملاء بنسبة (06/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 03 تكرارا ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (15.6/) بتكرار 7 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (77.8/) و عدد تكرارهم بلغ 35 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(40.53) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

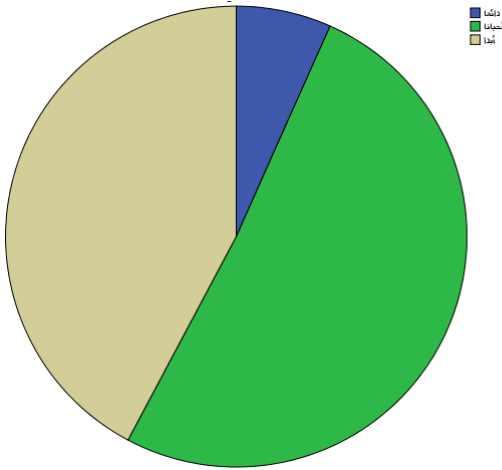
السؤال رقم 13 : هل تميل إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل.

الغرض من السؤال: معرفة مدى الميول إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل.

القرار	قيمة احتمال sig المعنوية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.001	2	0.05	14.93	33.3	15	دائما
					44.4	20	أحيانا
					22.2	10	أبدا
					100	45	المجموع



الجدول رقم (13) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الميول إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل.



الشكل رقم (13) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 13

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى الميول إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل. بنسبة (33.3%) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 15 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (44.4%) بتكرار 20 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (22.2%) و عدد تكرارهم بلغ 10 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(14.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.001) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

يعد عرض النتائج المحصل عليها من الاسئلة والتي حددت من الرقم (01) الى الرقم(13) و الخاصة بالفرضية الاولى و التي تقول "لتنمية المجال النفسي علاقة بالأداء الرياضي " حيث نلاحظ من الجداول السابقة أن اغلب الطلبة يرون أن لتنمية المجال النفسي علاقة بالأداء الرياضي، و كما ان اغلب الجداول كانت نسبة الاجابات ب "دائما" هي الغالب بين الطلبة ، فيما جاءت اجابات الطلبة اقل فيما يخص الاختيار الثاني "أحيانا" اما الاختيار الثالث وهو "ابدا" فقد كان بنسبة ضعيفة ، كما ان قيمة كاف تربيع جاءت ضعيفة ، وبما ان قيمة الاحتمال المعنوي في أغلب العبارات كانت أقل بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) إذن نجد ان قيمة احتمال المعنوي أكبر من قيمة متوى الدلالة وهذا يدل على ان الفرضية الاولى تحققت وهذا يبين لنا أن لتنمية المجال النفسي علاقة بالأداء الرياضي .

1- عرض و تحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

أ- عرض نتائج الجداول الإحصائية للفرضية الثانية :

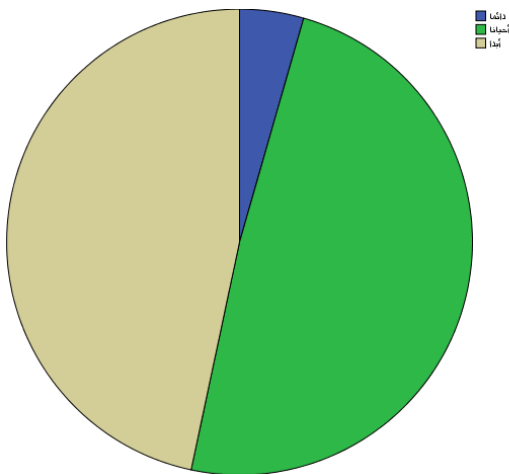
الفرضية الثانية: لتنمية المجال الإجتماعي علاقة بالأداء الرياضي.

السؤال رقم 01 : هل تجد صعوبة في التنافس مع الآخرين .

الغرض من السؤال: معرفة مدى وجود صعوبة في التنافس مع الآخرين .

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.00	2	0.05	16.93	08.9	04	دائما
					35.6	16	أحيانا
					55.6	25	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(14) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى وجود صعوبة في التنافس مع الآخرين



الشكل رقم (14) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 14

التعليق على الجدول :

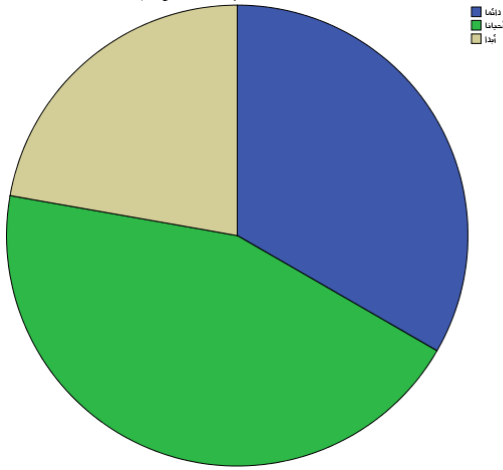
يتضح من خلال الجدول رقم (14) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى وجود صعوبة في التنافس مع الآخرين . بنسبة (08.9/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 04 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (35.6/ ) بتكرار 16 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (55.6/ ) و عدد تكرارهم بلغ 25 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تريبع و المقدرة ب(16.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.00) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 02 : هل تندم على الأشياء التي فعلها وتكون خائفة تجاه زملائك أثناء المنافسة.

الغرض من السؤال: معرفة مدى الندم على الأشياء التي يفعلها وتكون خائفة تجاه زملاء أثناء المنافسة.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تريبع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.189	2	0.05	03.33	04.4	02	دائما
					51.1	23	أحيانا
					44.4	20	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(15) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى الندم على الأشياء التي يفعلها وتكون خائفة تجاه زملاء أثناء المنافسة.



الشكل رقم (15) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 15

التعليق على الجدول :

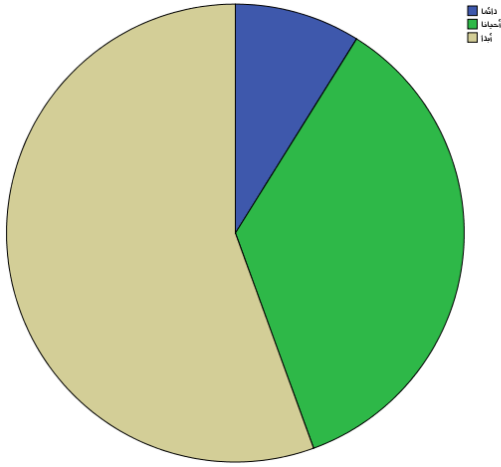
يتضح من خلال الجدول رقم (15) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى الندم على الأشياء التي يفعلها وتكون خاطئة تجاه زملاء أثناء المنافسة. بنسبة (4.4/0) وعدد تكرارات اجابات التلاميذ بلغ 02 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (51.5/) بتكرار 23 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (44.4/) و عدد تكرارهم بلغ 20 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(03.33) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.189) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 03 : عند ممارستك الرياضة مع زملائك هل تفكر في نفسك فقط.

الغرض من السؤال: معرفة مدى التفكير في نفسه فقط عند ممارسة الرياضة مع زملائه .

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع ك <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.001	2	0.05	04.80	31.1	14	دائما
					46.7	21	أحيانا
					22.2	10	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(16) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى التفكير في نفسه فقط عند ممارسة الرياضة مع زملائه .



الشكل رقم (16) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 16

التعليق على الجدول :

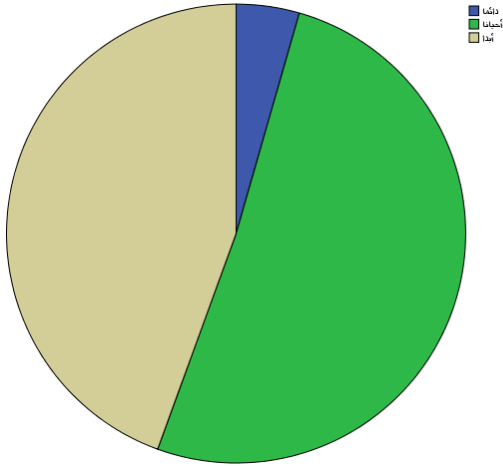
يتضح من خلال الجدول رقم (16) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى التفكير في نفسه فقط عند ممارسة الرياضة مع زملائه بنسبة (31.1/) وعدد تكرارات اجابات التلاميذ بلغ 14 تكرارا ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (46.7/) بتكرار 21 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (22.2/) و عدد تكرارهم بلغ 10 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(04.48) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.001) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 04: هل يراودك أحيانا التفكير بأنك غير مفيد في المجموعة.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تفكير الطالب بأنه غير مفيد في المجموعة.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.000	2	0.05	17.20	33.3	15	دائما
					57.8	26	أحيانا
					08.9	04	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم (17) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تفكير الطالب بأنه غير مفيد في المجموعة.



الشكل رقم (17) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 17  
التعليق على الجدول :

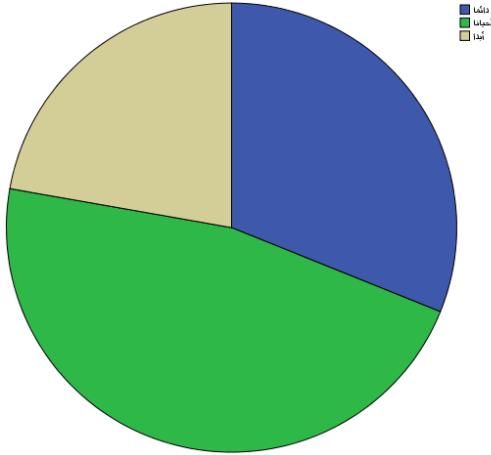
يتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تفكير الطالب بأنه غير مفيد في المجموعة. بنسبة (33.3/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 15 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (57.8/ ) بتكرار 26 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (9.08/ ) و عدد تكرارهم بلغ 04 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(17.20) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 05: هل تستطيع التحكم في أعصابك أثناء المنافسة عند سماعك لكلام لايرضيك من أحدهم .

الغرض من السؤال: معرفة مدى إستطاعة الطالب على التحكم في أعصابه عند سماعه لكلام لايرضيه من أحدهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.127	2	0.05	04.13	40	18	دائما
					37.8	17	أحيانا
					22.2	10	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(18) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إستطاعة الطالب على التحكم في أعصابه عند سماعه لكلام لايرضيه من أحدهم.



الشكل رقم (18) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 18

التعليق على الجدول :

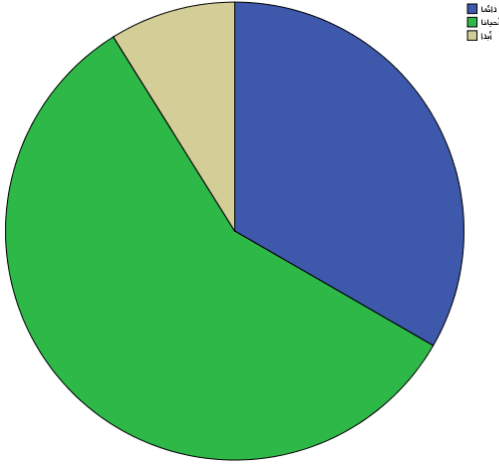
يتضح من خلال الجدول رقم (18) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى إستطاعة الطالب على التحكم في أعصابه عند سماعه لكلام لايرضيه من أحدهم. بنسبة (40.00/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 18 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (37.8/ ) بتكرار 17 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (22.2/ ) و عدد تكرارهم بلغ 10 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(04.13) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.127) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 06 : هل تتحكم في ضيقك وغضبك تجاه زملائك.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم الطلبة في ضيقهم وغضبهم تجاه زملائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.000	2	0.05	16.13	48.9	22	دائماً
					22.2	10	أحياناً
					28.9	13	أبداً
					100	45	المجموع

الجدول رقم(19) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تحكم الطلبة في ضيقهم وغضبهم تجاه زملائهم.



الشكل رقم (19) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 19

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تحكم الطلبة في ضيقهم وغضبهم تجاه زملائهم. بنسبة (28.9/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 13 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (22.2/) بتكرار 10 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (3.6/) و عدد تكرارهم بلغ 07 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(16.13) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

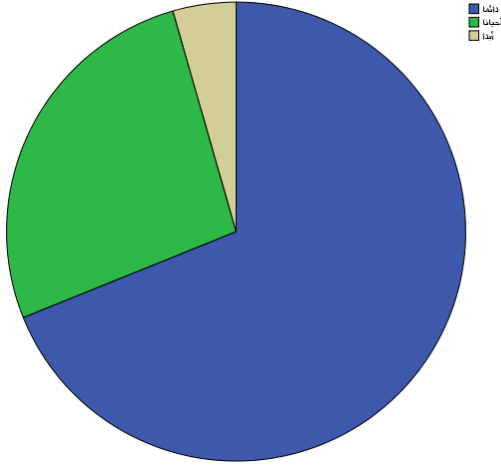
السؤال رقم 07 : هل تتعاون مع زملائك أثناء مشاركتك معهم في تأدية لعبة ما .

الغرض من السؤال: معرفة مع التعاون مع الزملاء أثناء المشاركة معهم في تأدية لعبة ما.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.000	2	0.05	28.93	55.6	25	دائما
					24.4	11	أحيانا
					20	09	أبدا
					100	45	المجموع



الجدول رقم(20) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مع التعاون مع الزملاء أثناء المشاركة معهم في تأدية لعبة ما .



الشكل رقم (20) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 20

التعليق على الجدول :

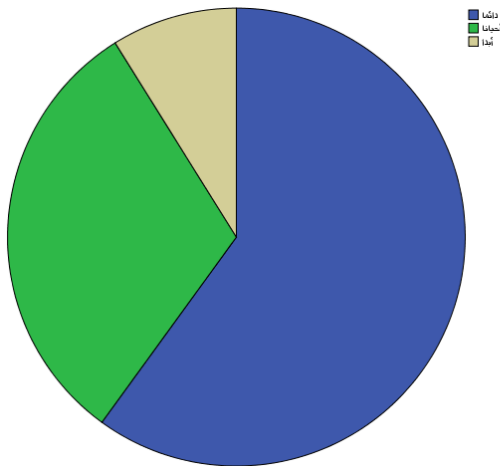
يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مع التعاون مع الزملاء أثناء المشاركة معهم في تأدية لعبة ما . بنسبة (55.6/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 25 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (24.4/ ) بتكرار 11 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (20.00/) و عدد تكرارهم بلغ 09 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(28.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 08 : هل تقوم بمشاركة زملائك بأفكارك أثناء تأديتكم للرياضة حقا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى المشاركة مع زملائهم بأفكارهم أثناء تأديتهم للرياضة حقا .

النتائج / الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع $\chi^2$	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	قيمة احتمال المعنوية sig	القرار
دائما	12	26.7	17.73	0.05	2	0.000	دالة
أحيانا	21	46.7					
أبدا	12	26.7					
المجموع	45	100					

الجدول رقم(21) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى المشاركة مع زملائهم بأفكارهم أثناء تأديتهم للرياضة حقا.



الشكل رقم (21) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 21

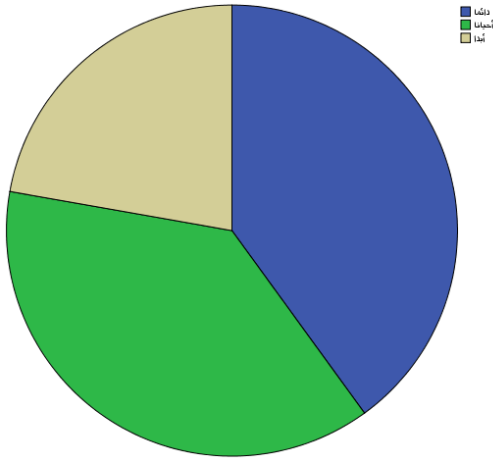
التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يمثل اجابات الطلبة الذين حول معرفة مدى المشاركة مع زملائهم بأفكارهم أثناء تأديتهم للرياضة حقا. بنسبة (26.7/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 12 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (46.7/) بتكرار 21 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (26.7/) و عدد تكرارهم بلغ 12 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(17.73) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02) السؤال رقم 09 : هل تؤثر توعيتكم لبعضكم البعض على أدائكم.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير توعية الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.000	2	0.05	02.53	31.1	14	دائما
					48.9	22	أحيانا
					20	09	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(22) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير توعية الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.



الشكل رقم (22) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 22

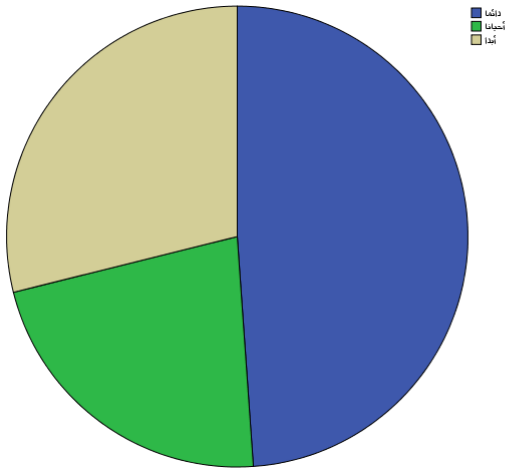
التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يمثل اجابات الطلبة الذين حول معرفة مدى تأثير توعية الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم. بنسبة (31.1/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 14 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (48.9/) بتكرار 22 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (20.00/) و عدد تكرارهم بلغ 09 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(02.53) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02) السؤال رقم 10 : هل يؤثر تشجيعكم لبعضكم البعض على أدائكم.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التشجيع الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.282	2	0.05	05.20	35.6	16	دائما
					33.1	15	أحيانا
					31.1	14	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(23) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير التشجيع الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم.



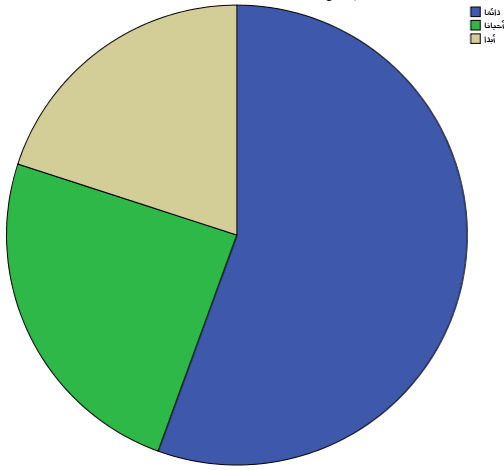
الشكل رقم (23) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 23  
التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير التشجيع الطلبة لبعضهم البعض على أدائهم. بنسبة (35.6/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 16 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (33.1/) بتكرار 15 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (31.1/) و عدد تكرارهم بلغ 14 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(05.20) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.282) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02) السؤال رقم 11: هل تؤثر تعاونكم على أدائكم .

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تعاون الطلبة على أدائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.074	2	0.05	10.13	60	27	دائما
					24.4	11	أحيانا
					15.6	07	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(24) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير تعاون الطلبة على أدائهم.



الشكل رقم (24) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 24

التعليق على الجدول :

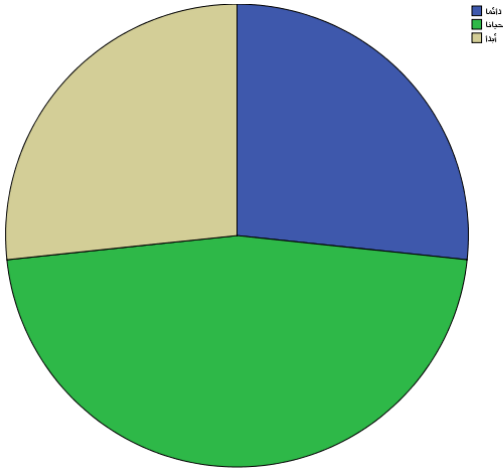
يتضح من خلال الجدول رقم (24) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير تعاون الطلبة على أدائهم. بنسبة (60.00/ ) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 27 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (24.4/ ) بتكرار 11 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (15.6/ ) و عدد تكرارهم بلغ 07 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(10.13) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.074) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 12: هل تؤثر صداقتكم خارج الجامعة على أدائكم.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الصداقة خارج الجامعة على الأداء.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.006	2	0.05	03.60	26.7	12	دائما
					53.3	24	أحيانا
					20	9	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(25) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الصداقة خارج الجامعة على الأداء.



الشكل رقم (25) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 25

على الجدول :

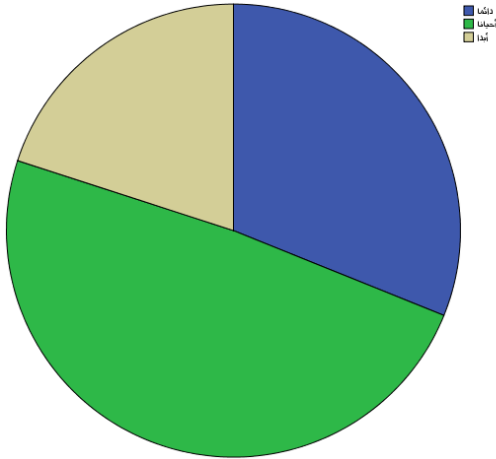
يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الصداقة خارج الجامعة على الأداء. بنسبة (26.7/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 12 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (53.3/) بتكرار 24 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (20.00/) و عدد تكرارهم بلغ 09 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(03.60) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.006) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 13 : هل يؤثر إندماجكم مع بعضكم البعض على أدائكم .

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الإندماج مع بعضهم البعض على أدائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.165	2	0.05	05.53	22.2	03	دائما
					51.1	23	أحيانا
					06.7	19	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(26) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الإندماج مع بعضهم البعض على أدائهم.



الشكل رقم (26) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 26

التعليق على الجدول :

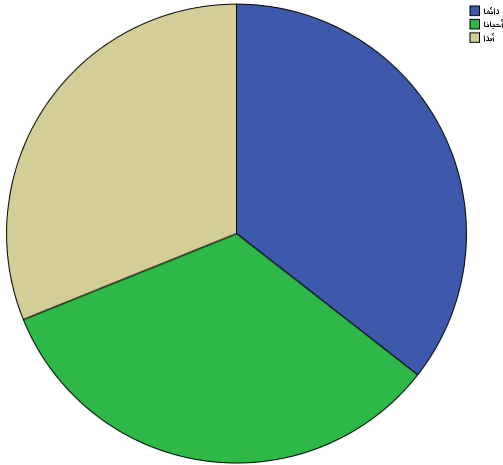
يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الإندماج مع بعضهم البعض على أدائهم. بنسبة (22.2/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 03 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (51.1/) بتكرار 23 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (06.70/) و عدد تكرارهم بلغ 19 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(05.35) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.165) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 14 : هل يؤثر إحتكاكم ببعضكم البعض داخل الجامعة على أدائكم.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الإحتكاك ببعضهم البعض داخل الجامعة على أدائهم.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.075	2	0.05	0.133	04.02	02	دائما
					48.9	22	أحيانا
					46.9	21	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(27) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الإحتكاك ببعضهم البعض داخل الجامعة على أدائهم.



الشكل رقم (27) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 27

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (27) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى تأثير الإحتكاك ببعض داخل الجامعة على أدائهم. بنسبة (04.02/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 02 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (48.9/) بتكرار 22 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (46.9/) و عدد تكرارهم بلغ 21 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدره ب(0.133) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.075) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

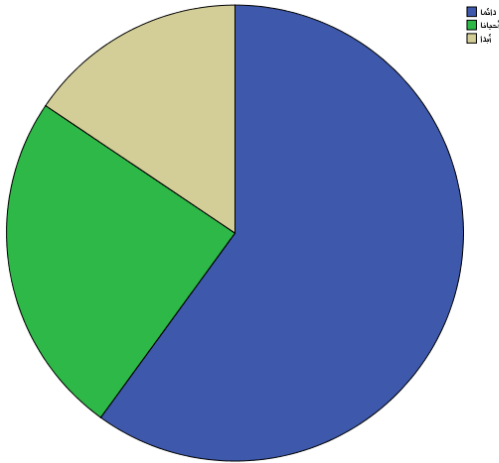
السؤال رقم 15 : هل تحاول أن تكتسب ود زملائك أثناء ممارستكم للرياضة معا .

الغرض من السؤال: معرفة مدى إكتساب ود الزملاء أثناء ممارستهم للرياضة معا.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
غير دالة	0.936	2	0.05	14.93	44.4	15	دائما
					33.3	20	أحيانا
					22.2	10	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(28) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى إكتساب ود الزملاء أثناء ممارستهم للرياضة معا.





الشكل رقم (28) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 28

التعليق على الجدول :

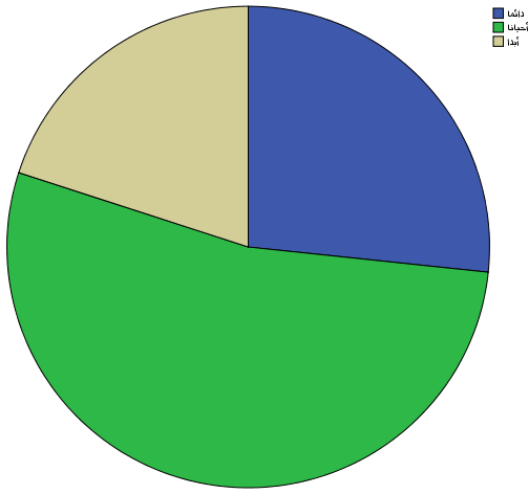
يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى إكتساب ود الزملاء أثناء ممارستهم للرياضة معا. بنسبة (44.4/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 15 تكرارات ، والذين أجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (33.3/) بتكرار 20 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (22.2/) و عدد تكرارهم بلغ 20 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(14.93) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.936) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02)

السؤال رقم 16 : هل تتعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة .

الغرض من السؤال: معرفة مدى التعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة.

القرار	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	كاف تربيع $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرار	النتائج الإجابات
دالة	0.001	2	0.05	08.40	51.5	02	دائما
					44.4	23	أحيانا
					4.4	20	أبدا
					100	45	المجموع

الجدول رقم(29) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات الطلبة حول معرفة مدى التعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة.



الشكل رقم (29) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم 29

التعليق على الجدول :

يتضح من خلال الجدول رقم (29) الذي يمثل اجابات الطلبة حول معرفة مدى التعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة. بنسبة (51.5/) وعدد تكرارات اجابات الطلبة بلغ 2 تكرارات ، والذين اجابوا ب " أحيانا " فبلغت نسبتهم ب (44.4/) بتكرار 23 أما الذين نفو فبلغت نسبتهم ب (4.4/) و عدد تكرارهم بلغ 20 ، وذلك بعد حساب قيمة كاف تربيع و المقدرة ب(08.40) وقيمة الاحتمال المعنوي و التي قدرت ب(0.001) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية(02).

### تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

يعد عرض النتائج المحصل عليها من الاسئلة والتي حددت من الرقم (01) الى الرقم(16) و الخاصة بالفرضية الثانية و التي تقول "لتنمية المجال الإجتماعي علاقة بالأداء الرياضي " حيث نلاحظ من الجداول السابقة أن اغلب الطلبة يرون أن لتنمية المجال الإجتماعي علاقة بالأداء الرياضي، و كما ان اغلب الجداول كانت نسبة الاجابات ب "دائما " هي الغالب بين الطلبة ، فيما جاءت اجابات الطلبة اقل فيما يخص الاختيار الثاني "أحيانا" اما الاختيار الثالث وهو "أبدا" فقد كان بنسبة ضعيفة ، كما ان قيمة كاف تربيع جاءت ضعيفة ، وبما ان قيمة الاحتمال المعنوي في أغلب العبارات كانت أقل بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05) إذن نجد ان قيمة احتمال المعنوي أكبر من قيمة متوى الدلالة وهذا يدل على ان الفرضية الثانية تحققت وهذا يبين لنا أن لتنمية المجال الإجتماعي علاقة بالأداء الرياضي .

## خاتمة :

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الإشكالية والمتمثلة في معرفة التأثير الذي يحدثه التفاعل الاجتماعي على مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة، والتي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مروراً بالجانب النظري الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً إلى الجانب التطبيقي، والذي من خلاله يتم معرفة مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا، توصلنا إلى إثبات الهدف من الدراسة في وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين التفاعل الاجتماعي و مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة.

وقد اعتمدنا في دراستنا على أداتين، وهما استبيان التفاعل الاجتماعي (بعد التعاون مع الزملاء، بعد الاتصال مع الآخرين) ويتضمن 14 تساؤلاً يقوم كل لاعب من فريق قدماء اللاعبين المختار بالإجابة على هذه التساؤلات، والثاني استبيان الرضا عن الأداء الحركي عن المهارات الأساسية لكرة الطائرة، ويتضمن 12 سؤالاً موجهة للاعبين للإجابة على هذه التساؤلات وبعد توزيع الأداة وجمع البيانات وتفريغها في جداول على العينة المتمثلة في (40) لاعبا، من جمعيات قدماء اللاعبين بولاية الجلفة، توصلنا إلى النتائج الآتية:

- \* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين التفاعل الاجتماعي و مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة.
- \* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين بعد التعاون و مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة.
- \* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين بعد الاتصال و مستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لدى طلبة السنة الثانية ليسانس جامعة الجلفة.

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدرسين أو المسؤولين على حد سواء:

- يجب اهتمام المدرب أكثر بجانب الاتصال مع اللاعبين، ممّا ينجّر عنها بناء العلاقات الإنسانية التي تجمع اللاعبين.
- تعدّ المراجعات الدورية لعمل المدرب والفريق الرياضي أداة اتصال فعّالة، لتوضيح الأدوار، وتزويد اللاعبين بمعلومات حول تحسين أدائهم.
- الإنصات حيث يعد الإصغاء للاعبين وإعلامهم بما يدور داخل الفريق وخارجه أفضل الطرق لإغلاق فجوة الالتزام ولجعلهم يشعرون بالانتماء.

- ضرورة وضع أهداف تتميز بالتحدي للفريق ويؤثر تحقيقا إيجابيا على أداء كل لاعب وأداء الفريق ككل.
- غاية نجاح الفريق ليست لخدمة أشخاص وإنما لخدمة مثل عليا يتقاسم الجميع متاعب تحقيقها.
- تشجيع الأنشطة التي تساعد على تحسين التفاعل الاجتماعي , والاتصال داخل فئة قدماء اللاعبين
- الوعي بأهمية التفاعل الاجتماعي الذي ينعكس بالإيجاب على مستوى الرضا لأداء اللاعبين، فكلما كان مستوى التفاعل بين اللاعبين مرتفع كان مستوى الرضا في الأداء مرتفع.
- لا بد عن المسؤولين و المسيرين عن كرة الطائرة سواء على مستوى الوطني أو على مستوى المحلي الاهتمام بشريحة قدماء اللاعبين لكرة الطائرة ، الذي يعتبر هذا الأخير صمام أمان للنهوض برياضة كرة الطائرة .
- إشراك شريحة قدماء اللاعبين في الدوريات والمؤتمرات لرياضة كرة الطائرة سواء في مستوى المحلي أو الوطني لإسعاد الفرق الرياضية والارتقاء إلى مستوى أفضل.

مصادر و مراجع :

- أ- محمد حسن علاوي ,مرجع سبق ذآره
- ب- مختار متولي ,محمد إسماعيل إبراهيم ,مرجع سبق ذآره
- ت- لندال دافيدوف ,مرجع سبق ذكره
- ث- مختار متولي ,محمد إسماعيل إبراهيم ,مرجع سبق ذآره
- ج- نفس المرجع
- ح- دليلة بركان, عروض في الفلسفة, (المكتبة العصرية, الجزائر, 2001
- خ- دليلة بركان, مرجع سبق ذكره
- د- نفس المرجع.
- ذ- محمد حسن علاوي ,مرجع سبق ذكره.
- ر- لندال دفيدوف ,مرجع سبق ذكره.
- ز- محمد حسن علاوي ,مرجع سبق ذآره.
- س- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب المنافسات , دار المعارف ط 6 , قاهرة , مصر 1987,
- ش- محمد حسن علاوي مرجع سابق
- ص- محمد حسن علاوي : سكولوجية لتدريب والمنافسات , دار المعارف , ط6 , قاهرة .مصر , 1987,
- ض- عبد الغفار عروسي – دحمان معمر : " دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين " ؟ ( مذكرة ليسانس غير منشورة )  
,معهد التربية البدنية والرياضية ,سيدي عبد الله ,جامعة الجزائر
- ط- عصام عبد الحق " التدريب الرياضي " ,ط1,دار الفكر العربي , القاهرة 1992
- ظ- محمد نصر الدين رضوان "مقدمة في التقويم و التربية الرياضية " ,ط3,دار الفكر العربي , القاهرة 1992
- ع- قاسم حسن حسين : "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق

- غ- محمد حسن علاوي نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي"؛ ط 1، دار الفكر العربي ،القاهرة : 1987.
- ف- فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة ) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي براهيم : 2004 /2003
- ق- فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة )،مرجع سابق
- ك- فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة"؛مرجع سابق
- ل- أسامة كامل راتب : " قلق المنافسة (التدريب احتراق الرياضي)؛مرجع سابق
- م- علي مصطفى طه: 1999
- ن- عصام الوشاحي
- هـ- علي مصطفى طه: 1999
- و- عصام الوشاحي: 1994
- ي- محمد سعد زغلول- محمد لطفي السيد: 2001
- أأ- عصام الوشاحي : 1991
- بب- أكرم زاكي خطايبية: 1996 (علي مصطفى طه: 1999
- تت- إبراهيم مرزوق: 2002
- ثث- زكي محمد محمد حسن: 2004م
- جج- علي مصطفى طه: 1999
- حح- الموسوعة الرياضية: 1996
- خخ- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: 2001
- دد- إلين وديع فرج: 2002

## الاستبيان النفسي

الرقم	الفقرات	أبدا	أحيانا	دائما
01	هل يؤثر توترك على أدائك أثناء ممارسة النشاط الرياضي	13	25	07
02	هل تشعر بأنك غير مرتاح أثناء ممارسة الرياضة مع زملائك داخل المجموعة .	33	08	04
03	هل تجد صعوبة في التأقلم مع زملائك أثناء تأديتك للرياضة.	23	18	04
04	هل أنت راض عن نفسك أثناء ممارسة الرياضة.	05	08	32
05	هل تشعر بأنه ينقصك حس الفكاهة والمرح للتغلب على المصاعب التي تواجهها في حياتك اليومية.	22	18	05
06	هل تغضب لأتفه الأسباب.	07	19	09
07	: هل واجهتك إضطرابات أو تغيرات في حياتك أثرت في حياتك أثرت على مستواك الرياضي .	18	21	06
08	: هل أنت حساس للإنتقادات التي توجه لك من طرف زملائك وأساتذتك أثناء ممارسة الرياضة .	16	22	07
09	هل تجد صعوبة في الإقرار (الإعتراف) بالأخطاء التي ترتكبها تجاه زملائك وتطلب السماح .	18	17	10
10	هل يؤثر نقص العواطف على أدائك لنشاطك.	45	19	07
11	هل تشعر بروح المنافسة عند ممارسة الرياضة .	05	06	34
12	هل تكون حقود وأنابي عند ممارستك للرياضة مع زملائك	35	07	03
13	هل تميل إلى ترك الأشياء الصعبة بدون قرار أو حل	10	20	15

## الاستبيان الاجتماعي

الرقم	الفقرات	أبدا	احيانا	دائما
1	هل تجد صعوبة في التنافس مع الآخرين	25	16	04
2	هل تندم على الأشياء التي تفعلها وتكون خاطئة تجاه زملائك أثناء المنافسة	20	23	02
3	: عند ممارستك الرياضة مع زملائك هل تفكر في نفسك فقط.	10	21	14
4	هل يراودك أحيانا التفكير بأنك غير مفيد في المجموعة.	04	26	15
5	هل تستطيع التحكم في أعصابك أثناء المنافسة عند سماعك لكلام لا يرضيك من احدهم	10	17	18
6	هل تتحكم في ضيقك وغضبك تجاه زملائك.	13	10	22
7	هل تتعاون مع زملائك أثناء مشاركتك معهم في تأدية لعبة ما	09	11	25
8	هل تقوم بمشاركة زملائك بأفكارك أثناء تأديتكم للرياضة حقا.	12	21	12
9	هل تؤثر توعيتكم لبعضكم البعض على أدائكم.	09	22	14
10	هل يؤثر تشجيعكم لبعضكم البعض على أدائكم.	14	15	16
11	:هل تؤثر تعاونكم على أدائكم	07	11	27
12	هل تؤثر صداقتكم خارج الجامعة على أدائكم.	09	24	12
13	هل يؤثر إندماجكم مع بعضكم البعض على أدائكم .	19	23	03
14	هل يؤثر إحتكاكم ببعضكم البعض داخل الجامعة على أدائكم.	21	22	02
15	هل تحاول أن تكتسب ود زملائك أثناء ممارستكم للرياضة معا	10	20	15
16	هل تتعاطف مع وجهات نظر أصدقائك أثناء اللعب حتى ولو كانت خاطئة	20	23	02



