**وزارة التعليم العلي والبحث العلمي**

**جامعة محمد بوضياف – المسيلة**

**معهد:** علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية **ميدان:**علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

**قسم:** التدريب الرياضي **فرع :** التدريب الرياضي

رقم :12/D10/056 **تخصص:** التحضير البدني و الذهني

**مـذكـرة مقدمة لنـيـل شـهـادة المـاستـر أكـاديـمي**

**إعداد الطالب : مخناش سميحة**

**تحت عنوان**

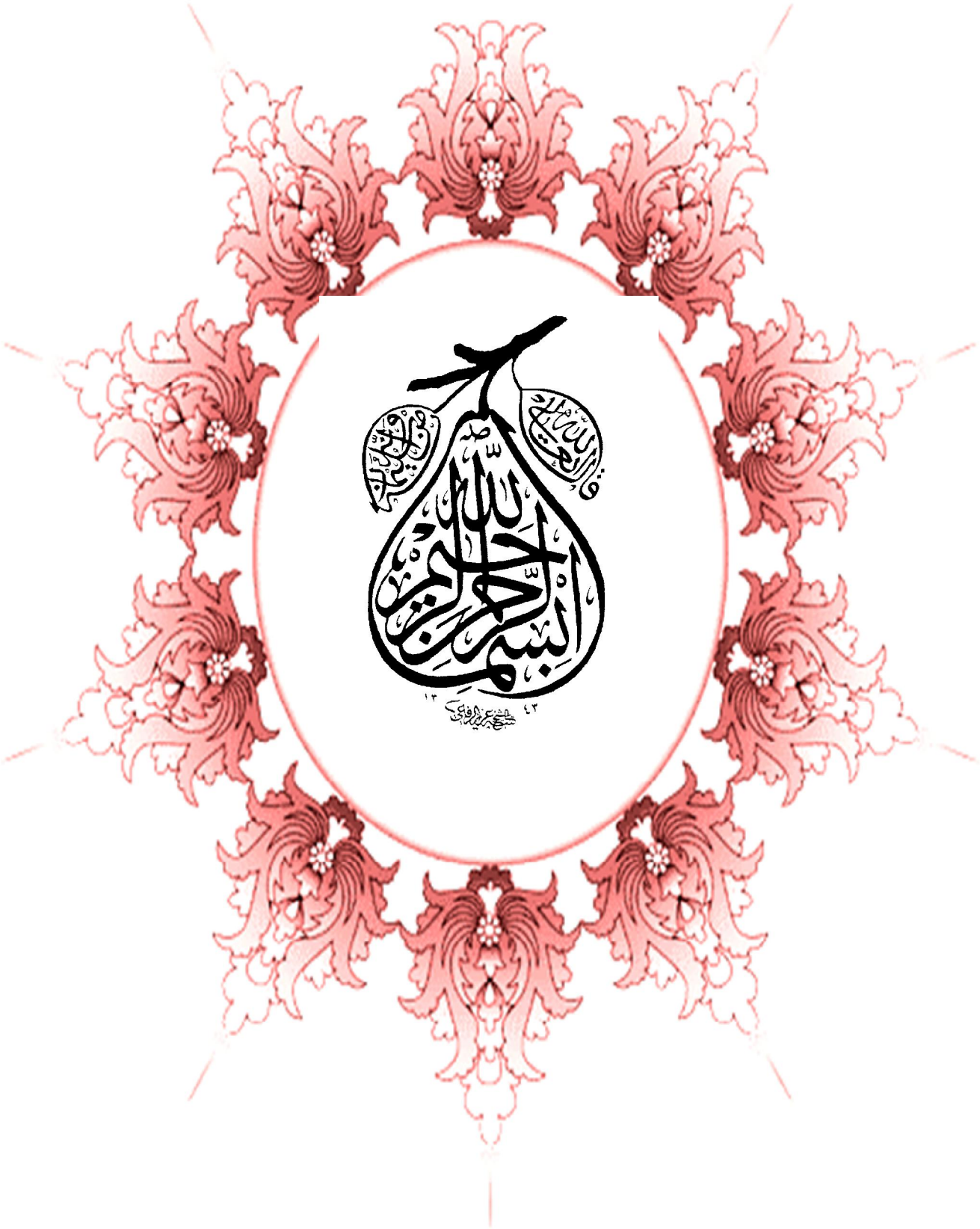
# الانفعالات النفسية و انعكاسها على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف أكابر

**(دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة )**

**لجنة المناقشة:**

| | | |
|---|---|---|
| الدكتور: يعقوبي فاتح | جامعة:محمد بوضياف المسيلة | رئـيسا |
| الدكتور : مقاق كمال | جامعة: محمد بوضياف المسيلة | مشرفا و مقررا |
| الأستاذ : عروسي عبد الرزاق | جامعة: محمد بوضياف المسيلة | منـاقـشا |

**السنة الجامعية:** 2017/1016


بسم الله الرحمن الرحيم

# شكر وعرفان

**يقول الله تعالى في محكم تنزيله:**

**[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]**

**يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:**

**{ من لا يشكر الناس لا يشكر الله }**

**اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.**
**أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : مقاق كمال على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي و الذي كان نعم الموجه و المؤطر.**

**وأتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و أخص بالذكر الدكتور قارة سعيد و الدكتور يعقوبي فاتح على المساعدات و التوجيهات القيمة التي أمداني بها .**

**و أخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان**
**إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد**
**في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة ومدربي و مسيري فريق النجم الرياضي للكرة الطائرة لولاية المسيلة.**

# إهداء:

إلى التي كانت رمز القوة و الكرامة و ساعدني بكل ما تملك أمي

إلى من علمني أن الحياة تضحية و السير إلى طرق النجاح وزيادة بذل المجهود أبي

إلى كل إخواني وأخواتي و خاصتا أختي مايسة و ابنها وو صديقاتي و كل زملائي و خاصتا من كان العمل معهم مشترك

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي و خاصتا من مد لنا يد العون لمساعدتهم لنا لانجاز بحثنا

إلى كل نادي النجم الرياضي المسيلي من رئيس النادي و المدربين و لكل اللاعبين

إلى كل من له الفضل في انجاز هذا العمل من فكرة موصية أو كلمة محفزة سواء من قريب أوبعيد.

# فهرس المحتويات


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| البسملة | | |
| شكر وعرفان | | |
| الإهداء | | |
| مقدمة | | أ |
| **رقم العنصر** | **الفصل الأول:الخلفية النظرية والدراسات السابقة** | |
| | **الخلفية النظرية** | |
| 1- | الانفعالات النفسية | 04 |
| 1-1 | مفهوم الانفعالات النفسية | 04 |
| 2-1 | خصائص الانفعالات | 05 |
| 1-2-1 | الذاتية | 05 |
| 2-2-1 | التعدد | 05 |
| 3-3-1 | الارتباط بالتغييرات العضوية ( الداخلية ، الخارجية ) | 05 |
| 4-1 | تقسيم الانفعالات وأنواعها | 05 |
| 1-4-1 | انفعالات ايجابية | 05 |
| 2-4-1 | انفعالات سلبية | 06 |
| 4-1 | مظاهر الانفعالات | 06 |
| 1-4-1 | المظاهر الفيزيولوجية | 06 |
| 2-4-1 | المظاهر الخارجية | 07 |
| 5-1 | فوائد ومضار الانفعال | 08 |
| 6-1 | الانفعال والأداء | 08 |
| 7-1 | مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية | 10 |
| 1-7-1 | قبل المنافسات الرياضية | 10 |
| 2-7-1 | عند المنافسات الرياضية | 11 |
| 3-7-1 | أثناء المنافسات الرياضية | 12 |

| | | |
|---|---|---|
| 4-7-1 | بعد المنافسات الرياضية | 13 |
| 8-1 | المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية | 13 |
| 1-8-1 | الاستعداد للمنافسة | 13 |
| 2-8-1 | مستوى المنافس | 14 |
| 3-8-1 | غموض المنافس | 14 |
| 4-8-1 | الخوف من الفشل | 14 |
| 5-8-1 | الخوف من عدم الكفاية | 14 |
| 6-8-1 | فقدان السيطرة | 14 |
| 7-8-1 | نظام المنافسة | 14 |
| 8-8-1 | ترتيب المنافسة | 14 |
| 9-8-1 | أهمية المنافسة | 14 |
| 10-8-1 | موقع المنافسة | 14 |
| 11-8-1 | اختلاف أدوات المنافسة | 14 |
| 12-8-1 | الأعراض الجسمية والفسيولوجية | 15 |
| -2 | مشتتات الانتباه | 15 |
| 1-2 | العوامل الجسمية | 15 |
| 2-2 | العوامل النفسية | 15 |
| 3-2 | العوامل الاجتماعية | 15 |
| 4-2 | العوامل الفيزيائية | 15 |
| 5-2 | مؤشرات اضطراب الانتباه | 15 |
| -3 | الأداء المهاري | 16 |
| 1-3 | مفهوم الاداء | 16 |
| 2-3 | انواع الاداء | 16 |

| | | |
|---|---|---|
| 3-3 | مفهوم الاداء المهاري | 17 |
| 4-3 | مراحل الاداء المهاري | 17 |
| 5-3 | أهمية الأداء المهاري | 18 |
| 4 | الكرة الطائرة | 18 |
| 1-4 | مفهوم الكرة الطائرة | 18 |
| 2-4 | خصائص الحالة النفسية للاعبي الكرة الطائرة | 19 |
| 1-2-4 | تطور الإدراك | 19 |
| 2-2-4 | عمق الإدراك | 19 |
| 3-2-4 | الإدراك الحركي | 19 |
| 4-2-4 | الاتزان | 19 |
| 5-2-4 | تطوير الانتباه | 20 |
| 3-4 | أساليب تطوير التفكير الفني والذاكرة والقدرة على التخيل والإدراك | 20 |
| 4-4 | تطوير الحالة النفسية عن طريق تغير أساليب اللعب | 21 |
| 5 | الدراسات السابقة | 21 |
| | **الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة** | |
| 1 | الكلمات الدالة في الدراسة | 27 |
| 1-1 | الانفعالات النفسية | 27 |
| 2-1 | الأداء المهاري | 27 |
| 3-1 | الكرة الطائرة | 27 |
| 2 | الإشكالية | 28 |
| 3 | أهداف | 29 |
| 4 | أهمية البحث | 29 |
| 5 | فرضيات البحث | 30 |
| | **الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة** | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | الدراسة الاستطلاعية | 32 |
| 2 | المنهج المتبع في الدراسة | 33 |
| 3 | مجتمع وعينة الدراسة | 33 |
| 4 | الأدوات المستعملة في البحث | 34 |
| 5 | **إجراءات التطبيق الميداني** | 36 |
| 6 | الأساليب الإحصائية | 36 |
| | **الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها** | |
| 1 | عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى | 38 |
| 2 | عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية | 50 |
| 1 | مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى | 62 |
| 2 | مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية | 63 |
| | **الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات** | |
| 1 | استنتاجات عامة | 65 |
| 2 | الاقتراحات | 65 |
| 3 | الأفاق المستقبلية للدراسة | 65 |
| 4 | المراجع المعتمدة في الدراسة | 66 |

## فهرس الجداول


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يمثل مدى شعور اللاعب باللامبالاة قبل المنافسة . | 38 |
| 02 | يمثل مدى نعاس اللاعب قبل المنافسة. | 39 |
| 03 | يمثل مدى شعور اللاعب بالوحدة قبل المنافسة. | 40 |
| 04 | يمثل مدى شعور اللاعب بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة. | 41 |
| 05 | يمثل مدى شعور اللاعب بالصداقة والمحبة قبل المنافسة. | 42 |
| 06 | يمثل مدى رغبة اللاعب في البكاء قبل المنافسة . | 43 |
| 07 | يمثل مدى فقدان اللاعب بعض القدرات التقنية قبل المنافسة. | 44 |
| 08 | يمثل النوبات من عدم الرؤية و انخفاض في تركيز الانتباه التي تنتاب اللاعب قبل المنافسة. | 45 |
| 09 | يمثل مدى شعور اللاعب بعدم القدرة على تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة. | 46 |
| 10 | يمثل مدى شعور اللاعب بالقدرة على تحقيق أفضل انجاز متوقع قبل المنافسة. | 47 |
| 11 | يمثل مدى شعور اللاعب بعدم قدرته على التركيز و نتائج المنافسة لا تهمه. | 48 |
| 12 | يمثل التكرارات و النسب المؤوية للفرضية الأولى. | 49 |
| 13 | يمثل مدى شعور اللاعب بثقل ذراعيه و ركبتيه لا تقويان على المحافظة على إنتصاب قامتيه. | 50 |
| 14 | يمثل مدى فقدان اللاعب لبعض قدراته البدنية. | 51 |
| 15 | يمثل مدى شعور اللاعب بالارتعاش و الارتجاف على بعض أجزاء جسمي قبل المنافسة | 52 |
| 16 | يمثل مدى شعور اللاعب بالتقيؤ قبل المنافسة. | 53 |
| 17 | يمثل مدى دخول اللاعب الى دورة المياه للبراز وما يصاحبه من إسهال . | 54 |
| 18 | يمثل مدى شعور اللاعب بالعصبية و النرفزة قبل المنافسة. | 55 |
| 19 | يمثل مدى شعور اللاعب بالاضطرابات المعدية قبل المنافسة. | 56 |
| 20 | يمثل مدى إحساس اللاعب بالمرض قبل المنافسة. | 57 |
| 21 | يمثل مدى شعور اللاعب بالدوران قبل المنافسة . | 58 |
| 22 | يمثل مدى شعور اللاعب بالتعرق قبل المنافسة. | 59 |
| 23 | يمثل مدى زيادة ضربات القلب لدى اللاعب قبل المنافسة. | 60 |
| 24 | يمثل التكرارات و النسب المؤوية للفرضية الثانية. | 61 |

**مقدمة:**

لا يتوقف الاهتمام بإعداد الرياضي عند تعليمه فقط ، بل يتعدى ذلك الى بناءه بناءا متكامل ليشمل شخصيته في جميع جوانبها ،و ذلك لخلق جيل متوازن في مجالات الحياة وهذا ما تصبوا إليه الرياضة لانها علم مرتبط إرتباطا موثوق مع جميع العلوم الاخرى كعلم الاجتماع و علم الفلسفة و التربية و الفسيولوجية و الحركة و علم النفس.

و يعتبر الجانب النفسي من ابرز المتطلبات الحالية في الرياضة كونه يعطي للاعب المؤهل لاداء الجوانب البدنية و المهارية و الحركية المناسبة وذلك ما نجده في الكرة الطائرة بالخصوص ، كما تتميز هذه اللعبة عن الرياضات الأخرى بأنها تعتمد على القدرات النفسية و العقلية مثل اعتمادها على الجوانب الأخرى من بدني و تقني و توافق عصبي وعضلي وكذا القدرة على التأقلم مع المواقف المفاجأة و السريعة.

ومن المؤكد فإن الكرة الطائرة تعتمد على مهارات اساسية مكملة لبعضها البعض كالارسال و السحق و حائط الصد.....الخ، وبعد اتقان هذه المهارات التي تعد من اهم العوامل المساعدة على تحقيق الفريق للنجاح و الاداء الجيد و توافق اللاعبين بأداء متكافئ كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجباته بشكل صحيح ( **اسامة كامل راتب ، 1997،ص .370**).

ومن المعتبر بأن الدراسات النفسية تسعى عموما إلى فهم و ضبط الانفعالات النفسية ، كما يحاول علماء النفس تحقيق هذا المبتغى لمعرفة المتغيرات المؤثرة و المرتبطة بالتحكم في الانفعالات النفسية ، وكذا كيفية تعزيز الانفعالات الايجابية و محاولة السيطرة على الانفعالات السلبية ، و كذا التعرف عن المتغيرات المرتبطة بهذا السلوك و بين العلاقات الوظيفية و توظيف ما يريدون من الحقائق و التصميمات و المبادئ و النظريات لصالح الفرد .

وهذا الموضوع من مواضيع علم النفس أثار الفضول العلمي و علاقته بحالة اللاعب قبل دخول المنافسة في الكرة الطائرة و التغيرات التي تحدثها هذه الانفعالات من تغيرات فسيولوجية وكذا أثر حمى البداية وما تخلقه من تشتت مما ينجر عن ما نلاحظه خلال المنافسة .

ومهما تكون تحضيرات اللاعبين و قدرتهم من جميع النواحي فإن العامل النفسي و عامل الانفعالات النفسية يلعب دورا كبير في توجيه اللاعب الى المنحى الذي يكون عليه مستوى هذه الانفعالات عند كل لاعب الكرة الطائرة على حدى يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر تفاعله مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء و المظاهر و الاحداث، وكذا بالنسبة للاشخاص الآخرين و سلوكه من الناحية الأخرى بالنسبة للذات ، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح ، و البعض الاخر يثير فينا الحزن ،وبعض الأحداث و المظاهر تستدعي لدينا الماس و البعض الاخرى الفتور ،فكثير ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفزع لسبب آخر وهكذا فالفرح و الحزن و الحماس و الفتور و الغضب و الفزع و الخوف

كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد ، و يرى بعض العلماء أن الانفعالات حالة توتر الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال ( **محمد حسن علاوي 1994،ص.245**).

وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه و حاجاته ، و بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد ، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل الخالي من اللون الانفعالي المميز له ، لذا تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها و حالات الخوف و القلق أحسن مثال عن ذلك لأن فيها توتر يتميز بعدم الشعور بالراحة فيسعى الكائن الحي لإزالة هذا التوتر ليشعر بالراحة .

و عليه وجب على الفرد إدراك العوامل التي تتحكم بالأحداث و المواقف لمعرفة تصنيف انفعالاته للتحكم فيها و توجيهها .

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية الدراسات السابقة

**أولا :الخلفية النظرية.**

**1-الانفعالات النفسية :**

**1-1- مفهوم الانفعالات النفسية:**

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور إلى الأحزان والبكاء والضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك، وقديما فرق العلماء بين الحالات المعتدلة و الحالات الحادة ، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة( بالحالات الوجدانية)أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها( بالحالات الانفعالية )و الإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفزع ضمن الحالات الانفعالية، إلا أنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حاليا على هذه الحالات اسم الانفعالات .(**سعد جلال ، 1983 ، ص ص.265- 266** )

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكه ومن ناحية أخرى بالنسبة للذات، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الأخر يثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الأخر الفتور، وكثيرا ما نغضب أو نفرح لسبب ما أو نفزع لسبب أخر...و هكذا ، فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفزع والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد .ويرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال . (**محمد حسن علاوي ،1994،ص 245.** ).

وتلعب الانفعالات دورا هاما وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته ،وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خال من اللون الانفعالي المميز له ،تعتبر 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 إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيري معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها .( **مختار متولي ،1969، ص .93** ) 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 مفزع أو خارجية مثل رؤية منظر مفزع أو سماع خبر مؤثر كما أن للانفعال تأثيرا بالغا على عدة

نواحي في الفرد منها 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 .( **لندال دافيد وف ، 1997، ص.480** )

وتعرف أيضا بأنها حالة من الاضطرابات والاستثارة تسبق حالة سكون وانتظام يظهر فجائيا، كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي.

ومما سبق نصل إلى أن الانفعالات هي مجموعة من الاضطرابات النفسية وعلى درجات مختلفة من الشدة وكذلك تعبيرات حركية مختلفة ، حيث يضطرب لها الإنسان جسما ونفسا.

**1- 2-خصائص الانفعالات:**

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية :( **محمد حسن علاوي ،1994 ،ص.247** )

**1- 2-1- الذاتية:**

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

**1- 2-2- التعدد:**

تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والخجل والندم، والعطف والابتهاج والشك، والغيض والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد ،كما تزخر مصطلحات اللغة .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.

**1- 2-3-الارتباط بالتغييرات العضوية (الداخلية ،الخارجية)**

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 .( **محمد حسن علاوي ،1994 ،ص.247** )

**1-3- 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 إلى نوعين هما:

**1-3-1- انفعالات ايجابية:**

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

**1-3-2- انفعالات سلبية:**

وهي انفعالات " غير سارة " كالحزن والخوف ، الغضب والكراهية والهزيمة والفشل..... الخ .بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون وعلى رأسهم " **مكدوجيل** " إلى تصنيف الانفعالات إلى ثلاثة أنواع وهي :( **لندال دافيدوف ،1997 ، ص.390** )

1- **الأولية** : "البسيطة " كالخوف والفرح والغضب.

**2- الثانوية** : "المركبة" الرهبة، الإعجاب، الاستطلاع .

**3- المشتقة** : وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس، الشك، القلق .

**1- الأولية** : 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 انفعالها الخوف .
* غريزة المقاتلة = انفعالها الغضب .
* غريزة الاستطلاع = انفعالها التعجب .
* غريزة النفور = انفعالها التقزز والاشمئزاز .
* غريزة السيطرة = انفعالها الزهو .
* غريزة الأبوة والإخوة = انفعالها الحنو .

**2- 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.

**3-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.

**1-4-مظاهر الانفعالات:**

**1-4-1- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:**

الانفعالات هي حالات ذاتية تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من انفعال إلى 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 : ( **محمد حسن علاوي ،1994 ،ص 248.** )

**1-1-4-1 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 حوالي 15 إلى 30 سل عن المعدل.

**1-1-4-2- بالنسبة للتنفس :**

يصاحب كثيرا من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام " لذلك تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوضيفتين هامتين هما:

تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من الأوكسجين وتسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة، وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

**1-1-4-3- بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد :**

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة، إذ 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 إلى مجرى الدم، فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

**1-1-4-2- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات : ( محمد حسن علاوي، 1994، ص. 251 )**

لا ترتبط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط ،بل تشمل عدة مظاهر منها الخارجية التي تظهر فيما يلي:

**1-1-4-2-2- الحركة التعبيرية للوجه** :توصلت بعض التجارب إلى مدى استطاعة الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك : "الوخز بالإبرة " وأخذ بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية معينة ، إلى 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 كالتكتم والغضب، والخنق والتأمل واليأس والعجز استقر في عدم إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة مميزة للنوع الآخر.

**1-1-4-2-3- 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.

**1-1-4-2-4- التعبيرات الصوتية** : 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.

### 1-5-فوائد ومضار الانفعالات:

هناك من يعتقد بأن جميع الانفعالات في حياتنا اليومية هي انفعالات ضارة وهذا ليس بصحيح، فقد أكدت البحوث والدراسات في مجال علم النفس بأن للانفعالات فوائد ومضار في نفس الوقت، ويمكن توضيح أهم فوائد ومضار الانفعالات كما يلي:

### 1-5-1- فوائد الانفعالات : (اسامة كامل راتب ،1992 ،ص .370 )

يمكن حصر فوائد الانفعالات السارة بما يلي:

- تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد،وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف ، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
- تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة.
- تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواءا أكانت تعبيرات خارجية أم داخلية.
- لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته ولسلوكه طابع مميز .

### 1-5-2- مضار الانفعالات :(أسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 370 )

يمكن حصر مضار الانفعالات الغير سارة بما يلي:

تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية ( الإدراك ، الانتباه ، التذكر ،و التفكير ) إذ تساعد في السقوط بأخطاء الإدراك ، وتعمل على تشتت الانتباه ،وعدم القدرة على التركيز، وإلى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها ، كما تسهم في إعاقة أو بطء التفكير.

- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها ، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه ، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.
- الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبهما من تغيرات داخلية أو خارجية ، قد تؤدي إلى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدم ، وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل إلى السلوك العدواني ، أو محاولة الهرب من المواقف ، وعدم القدرة على مواجهتها.

### 1-6-الانفعالات والأداء:

إن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمظاهر والأشكال ،فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة ، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل.أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية، فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها ،كذلك يضعف التذكر والتعلم والإرادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي

سلوك صبياني أو غير مهذب، وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه. إن الانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ المنظم .ذلك أن الانفعال يركز على ذهن المفكر ويجعله منصرفا إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله ،كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواح مختلفة وتحليله للعناصر وميزة كل عنصر .( **احمد عزت راجح ،1979 ، ص. 178** )

إن إخفاء الانفعال أو كبته لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب في الإدراك والتفكير والأعمال التي تحتاج إلى مهارة أي أن الطاقة اللازمة لذلك تبدأ بالنفاذ عند كبت الانفعال مما يؤدي بدورها إلى اضطرابات جسيمة كالتعب وارتفاع ضغط الدم.إن الأمراض النفسية بكل أنواعها تعود أسبابها إلى الانفعال في المقام الأول فكلها اضطرابات انفعالية.

إن الرياضة تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعالها ، فالأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة، ولكنها تتأثر بعدد الجماهير المتواجدة حيث لا غرابة في أن مملكة الانفعالات التي ترافق القيام بالمنافسة أو المباراة وكذلك العديد من المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر إليها لمشاهدتها (**محمد عادل رشيد ،1986 ،ص .115** )

إن التوتر المرتفع القادم من مواجهة و اجتياز العقبات أو الصراع والكفاح من اجل الوصول إلى الأهداف المرسومة مسبقا للمشاركة في المنافسات الرياضية ،تسبب للمشاركين والمشاهدين على حد سواء مواقف انفعالية بصورة كبيرة ،وهو ما يبدو في التصرف وتعبيرات الوجه غير الاعتيادية .ففي الفوز تكمن السعادة وتظهر على الوجه ، يرافقها الابتهاج والتحمس، وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا.إن هذا يحدث نتيجة لتنوع الانفعالات الرياضية، والأحاسيس المعقدة والتي تظهر غالبا في النشاط الرياضي.

لقد دلت العلامات التي تم الحصول عليها من خلال عدة دراسات أجريت ( تجارب حيوية عضوية فسلجية ) على التغيرات الوظيفية في نشاط القلب، ورد فعل الأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي ، والتغيرات الوظيفية في العضلات، وردود فعل الغدد الداخلية ، تؤكد جميعها على انفعالات الأنشطة الرياضية، كما تبين الارتباط الواضح بين خصوصيات الحوادث النشطة أو الفعالة وأيضا الغير نشطة والغير فعالة للانفعالات ، ومدى استعداد الرياضي للاستفادة من عملية (استغلال كل مصادر طاقته للمنافسة التي تنتظره) (**محمد عادل رشيد ،1986 ،ص.117**)

إن أي محاولة للوصول إلى التعميم فيها يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية :( **richard.D.M , 1980 , p.103** )

-أن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب، فكل أداء مستوى انفعالي معين ينتج عن أداء حركي أفضل.

-أن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد لآخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه ذو الصفات الانفعالية غير البارزة ، والأفراد الإنطوائيين وعلى عكسهم من غير الإنطوائيين ، والأفراد ذو الخبرة والذين ليسوا من ذوي الخبرة كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة حول هذا الموضوع، والأكثر من ذلك فإن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر ومن يوم لآخر .وعلى الرغم من الصعوبات التي تواجه الباحثين في مسألة التعرف على العلاقة بين الانفعال والأداء فإن تطبيق قانون (ياركس– دوسون) (**yerkes.R.&,1980,p107**) يوفر أرضية ملائمة لتوضيح العلاقة بين الأداء والانفعال ، وبموجب هذا القانون فإن الواجبات الحركية المعقدة تنفذ بشكل أفضل عندما يكون مستوى إثارة الفرد عالياً.

وعلى الرغم من وجود صعوبات تصاحب عملية وضع هذا القانون في دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال ، وكون أن هذه الصعوبات تكمن في ماهية الإثارة العالية والواطئة وماهية الأسس المعتمدة في كون الأداء معقدا أو بسيطاً ، فإن هذا القانون يساعد في رسم العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال .وبموجب ذلك نستطيع التوصل إلى تعميم النقاط التالية :( **richard.D.M , 1980 , p.104** )

- أن مستوى الانفعال العالي ضروري للأداء الأمثل في الأداء الحركي الذي يتضمن عناصر ( القوة ، المطاولة، السرعة )
- أن مستوى الانفعال العالي يتعارض مع أداء المهارات المعقدة ، التوافق ، الثبات والتركيز العام ، الحركات العضلية الدقيقة.
- أن مستوى الانفعال الذي يزيد عن المعدل بدرجات قليلة يكون مفصلا لأداء غالبية الواجبات الحركية .

### 1-5- مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

### 1-7-1- مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات ،وقد تستغرق هذه المظاهر يوما أو اثنين أو أكثر، وذلك تبعا لأهمية المنافسة وطبيعتها وغير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي . في هذه المرحلة لا بد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية (مرحلة بداية المنافسة) ومن بين مظاهر الانفعال في هذه المرحلة:

**1-7-1-1- النوم** : من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم أو الأيام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في الوقت الذي اعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي اعتادها ،وفي مثل هذه الحالات يجب عدم تغيير عادات اللاعب والسلوك الذي اعتاده قبل النوم.

**1-7-1-2- الأكل** : قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة بفقدان الشهية أو بالاشتياق إلى نوع معين من الأكل ولكن يجب عدم الاستجابة له تماما في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الأكلات من أثار ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة.

**1-7-1-3- وقت الفراغ:** يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ ،ولهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه ،مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرنامج الذي يعده المربي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الإجراءات والأنشطة مما يؤدي إلى تأثيرات عكسية . (**احمد أمين فوزي ،2003 ،ص ص. 218 – 219** )

**1-7-1-3- التوتر:** يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية ،والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ،كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يتملكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ،إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي،كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ،وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للاعتزال عن الممارسة (**اسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 271** ).

**1-7-1-4- السلوك الخرافي:** قد يلجأ بعض اللاعبين في هذه الفترة إلى بعض أنواع السلوك الغير معتاد حيث يرون فيه نوعا من التفاؤل ،ويطلق على هذا النوع من السلوك (السلوك الخرافي) ،ومثل هذا السلوك إذا صدر من اللاعب لابد وأن يكون له قبول من المربي الرياضي والزملاء أيضا ويجب عدم الإستهزاء به ،ولكن في نفس الوقت يجب اتخاذ الإجراءات المناسبة بعد انتهاء المنافسة لمحاولة عدم إيمان اللاعب به ،حتى لا يصبح اللاعب بعد ذلك مؤمنا بالتفاؤل والتشاؤم في حياته (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 219** ).

**1-7-2- مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:**

تبدأ هذه المرحلة قبل المنافسة بساعات أو دقائق ،وقد تستمر إلى حتى اللحظات الأولى من المنافسة ،وفي هذه المرحلة تبدأ مظاهر الإنفعالات في إحدى الصورتين نتيجة لتأثر اللاعب بإحدى الحالتين :(**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 219** )

**الحالة الأولى:** تحدث نتيجة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن أهم مظاهر الإنفعالات في هذه الحالة:

1- فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة.

2- الإستجابة بأسلوب حاد لأي مثير.

3- الإحساس المتكرر بالحاجة إلى التبول.

4- زيادة إفراز العرق.

5- زيادة سرعة التنفس وضربات القلب.

6- الإحساس بضعف الجسم .

**الحالة الثانية:** تحدث نتيجة زيادة عمليات الكف العصبي والانخفاض الحاد في عمليات الإثارة العصبية ومن أهم مظاهر الإنفعالات في هذه الحالة:

1- عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة بالإشتراك في المنافسة.

2- الإحساس بالإرتخاء والخمول.

3- الإحساس بالضيق وعدم الرضا.

4- هبوط مستوي العمليات العقلية كالتذكر والإنتباه والإدراك والتفكير.

5- انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب.

إن تأسيس نظام محدد عند بداية المنافسات الرياضية ينقص من التوتر والقلق ،ويساعد على التركيز في المسابقة القادمة ،حيث أن معرفة الرياضي لما يحدث ومتى يحدث ، يجعل لديه الثقة ومن ذلك على سبيل المثال موعد تناول الأكل والإحماء والوصول إلى مكان المسابقة.

وما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئية المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة (**اسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 353** ).

**1-7-3- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:**

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسات أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطئ في تقدير الحالة الإنفعالية ولكن بعد اندماجه يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما ،وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وقد تشهد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب .من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب للتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي تسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

-ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

-عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

-الإستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

-فقدان القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات.

-عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطاءهم.

-الإعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص ص. 223 -224** ).

ومن مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية أيضا ما يلي:

-عدم الإستقرار.

-ضعف القدرة على التركيز والانتباه.

-زيادة معدل التنفس وضربات القلب.

-كثرة العرق.

-ارتفاع ضغط الدم.

-التحدث عن الأفكار السلبية (**عبد العزيز عبد المجيد محمد ،2005 ،ص. 63** ).

**1-7-4- مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية:**

إن الانفعالات النفسية في المنافسات الرياضية لا تنتهي بمجرد انتهائها ولكن أيضا إلى ما بعد ذلك الفترة قد تستمر ساعة أو ساعتين أو ثلاثة ساعات وقد تمتد إلى أيام ،ويتوقف ذلك على أهمية المنافسة وعلى نتيجتها (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص .225** )

فالفوز تصاحبه انفعالات ايجابية أما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام بها وعدم مغالتها حتى لا تؤثر وتؤتى بثمار غير مفيدة للاعب.

وعموما فان انفعالات الفوز كالفرح والسعادة والابتهاج وغيرها لا تضر اللاعب إلا إذا تعدى ذلك حدود قدراته النفسية ، أما انفعالات الهزيمة فقد تأخذ بعض المظاهر التالية (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص ص. 226-227** )

1) الإحساس بالحزن والانقباض ،وكذلك الإحساس بالإكتئاب مما قد يؤدي إلى محاولة تجنب الحديث مع الآخرين والإختلاط بهم مع الرغبة في العزلة عن المجتمع.

2) فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الأمر إلى البكاء وخاصة عند النساء.

3) الرغبة في العدوان على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو على النفس ،ويظهر العدوان على الآخرين في صورة الإعتداء بالأيدي أو بالإشارات أو بالألفاظ،ويظهر الإعتداء على الأشياء في صورة تكسير وتحطيم الأشياء التي توجد حوله كالكراسي ،كما يظهر الاعتداء النفسي في صورة التوبيخ أو العقاب أو اللوم أو الأداء الذاتي .

وللإشارة تتوقف هذه الإنفعالات على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى في حالة الفشل أو الفوز بالمنافسة وتستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح الإنفعالات مرتبطة بمنافسة محددة . (**عبد العزيز عبد المجيد محمد ،2005 ،ص. 33** )

**1-8- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية:**

من الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الإنفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وأثناءها وقد تمتد حتى بعد الإنتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والإستثارة ،الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة ،ومن هذه المتغيرات ما يلي:

**1-8-1- الاستعداد للمنافسة:** إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية و المهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة ،ومن ثم يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي . (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 215** )

**1-8-2- مستوى المنافس**: كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى توتره.

**1-8-3- غموض المنافس**: تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى المزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 216** )

**1-8-4- الخوف من الفشل**: تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ،والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ،أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة . (**أسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 189** )

**1-8-5- الخوف من عدم الكفاية**: يتضح هذا المصدر عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينا في استعداداته سواءا من الجانب البدني أو الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ معين يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه

**1-8-6- فقدان السيطرة**: في الواقع هناك عاملين يؤثران في الحالة الإنفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف وإجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة ، الأدوات والأجهزة ،الحالة المناخية ،الجمهور..... الخ . (**أسامة كامل راتب ،1992 ،ص ص. 191-192** )

**1-8-7- نظام المنافسة**: يؤثر نظام المنافسة على حدة الإنفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب ، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد ومن دورين.

**1-8-8- ترتيب المنافسة**: تختلف حدة الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب ترتيبها ، فحدة الإنفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول ،تختلف عن حدة الإنفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.

**1-8-9- أهمية المنافسة** :تختلف أيضا حدة الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها ، فالإنفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية ،وكذلك الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

**1-8-10- موقع المنافسة**: إن المنافسة التي تقوم بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو الملعب محايد . (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 217** )

**1-8-11- اختلاف أدوات المنافسة**: تؤثر أدوات المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعب خاصة قبل وأثناء المنافسة ،فاللاعب الذي تعود التدريب على النجيل يخاف من المنافسة على الترتان ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها في الرياضات الأخرى . (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص. 217** ).

**1-8-12- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:** تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ،وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ،ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة ،الحاجة إلى التبول ،زيادة العرق في راحة اليدين ،زيادة نبضات القلب... الخ (**اسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 193**).

**2- مشتتات الانتباه:**

يشكو بعض الناس من تشرد أبنائهم أو بقدر قليل أو أكثر أثناء العملية أو الحديث أو القراءة أو مذاكرة الدروس فهم يعجزون عن التركيز إلا لبعض الدقائق ثم ينصرف انتباههم من جديد إلى شيء أخر يجدون صعوبة في استرجاع انتباههم و يرجع ذلك إلى عدة عوامل بعضها يرجع إلى الفرد نفسه و هي جسمية و نفسية و بعضها عوامل خارجية طبيعية أو اجتماعية .

**2-1- العوامل الجسمية:**

قد ترجع شروط الإنتباه إلى التعب و الإرهاق الجسمي أو عدم الانتظام في تناول وجبة الطعام.

هذه العوامل من شأنها أن تنقص من حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة مما يشتت انتباهه.

**2-2- العوامل النفسية:**

كثيرا ما يرجع تشتت الإنتباه إلى عوامل نفسية كعدم ميل الرياضي إلى رياضة ما و بالتالي عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكره بأمور أخرى اجتماعية أو عائلية ... الخ.

**2-3- العوامل الإجتماعية:**

قد يرجع الشرود إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسوسة أو نزاع مستمر بين الوالدين لأسباب مالية أو متاعب عائلية مختلفة ، لدى ما يلبث الفرد أن يلتجئ إلى أحلام اليقظة التي يجد فيها مهربا من الواقع المؤلم.

و يلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل تختلف باختلاف قدرة الناس على التحمل و الصمود فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث و الصدمات العنيفة.

**2-4- العوامل الفيزيقية:**

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها ، بحيث تحدث الزغللة و منها سوء التهوية و ارتفاع في درجة الحرارة و الرطوبة.(**أحمد عزت راجع، 1972 ص. 187** )

ومنها الضوضاء و لهذا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس و الطلاب من أن إنتاجهم يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ،و هذا الموضوع كان مثيرا للكثير من التجارب في علم النفس.

**2-5- مؤشرات اضطرابات الانتباه :**

أهم المؤشرات الدالة على اضطرابات الإنتباه هي:

- عدم الإستقرار المصحوب بالنرفزة .
- عدم القدرة في التركيز على فعالية تستوجب التركيز على القراءة .
- تشتت الإنتباه، كثرة النسيان، الشرود الذهني.
- الإحساس السريع بتقلبات المزاج .
- كثرة العصبية عند الإنتظار،وأصعب ما عليه أن يقف في صف بانتظار دوره للحصول على شيء.
- عدم الصبر على إنجاز أي عمل أو تحقيق أي مشروع.
- الصعوبة في حل أية مشكلة و معاناة التعامل مع الزمن .
- التسرع ، عدم الإهتمام ، و اتخاذ القرارات المستعجلة .
- عدم الصبر و قلة الإنتباه عند التعرض للضغط النفسي .
- كثرة الفظاظة و الفوضى في السلوك الظاهري.

-الإتصاف بضعف التصور للأشياء الحسية. ( **ديان هيلز، ص .91** )

**3-الأداء المهاري :**

**3-1- مفهوم الأداء :**

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على اثنين هما :

أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجباته ومسؤولياته .

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <THomas> 1989

إن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كـ:القدرة ،الاستعداد ،الدافعية.

وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة (**عبد الغفار عروسي،2004 ، ص. 40**) .

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات ( **محمد نصر الدين رضوان ، 1992 ، ص. 168** ).

**3-2- أنواع الأداء :**

**3-2-1- الأداء والمواجهة :**

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

**3-2-2- الأداء الدائري :**

طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

**3-2-3- الأداء في محطات :**

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة ( **قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص ص. 41-42**) .

**3-3- مفهوم الأداء المهاري :**

نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت و حركات تؤدى بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة ( **وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، ص. 374** ).

كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة ( **وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، ص. 146** ).

**3-4- مراحل الأداء المهاري :**

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

**3-4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ،و تبدأ بإدراك اللاعب للمهة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية ، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقلة و كفاءة الأداء المهاري .

**3-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء ( **احمد امر الله البساطي ، 1998 ، ص ص .26-27**) .

**3-4-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :**

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية (**احمد امر الله البساطي ، ص ص. 28-29**) .

### 3-5- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الإتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة ،و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الإهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ،فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة ( **حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص ص. 33-37**) .

## 4 – الكرة الطائرة:

### 4 –1 –تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 09 أمتار ويقسم بشبكة إلى جزأين متساوين وارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.23 م للإناث والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به.

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

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر ،وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة. وهذا التغير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات وللوصول إلى شوط المباراة فان الفريق الذي يحصل أولا على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ،وفي حالة التعادل أي مثلا 24 مقابل 24 نقطة فان اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن الفريق من الفوز هي ثلاثة أشواط . ( **المنشورات اتحادية كرة الطائرة الجزائرية ،2000 –2004** )

الكرة الطائرة لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ،كل فريق مكون من ستة لاعبين وتجرى المباراة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة بطولها وعرضها.

الهدف من اللعبة هو رمي واستقبال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس وتبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم بإرسال الكرة وإعادتها إلى ميدان الفريق الأخر وهكذا يستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق بإعادتها بصورة صحيحة.

الفريق الفائز يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا ويحتفظ بالإرسال إذا كان مرسلا .( **القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة ،2001-2004 ، ص. 3** ).

**4-2 – خصائص الحالة النفسية للاعبي الكرة الطائرة:**

**4-2 -1- تطور الإدراك:**إن نسبة % 90 من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤية المحسوسة والجدير بال ذكر أن لاعب الكرة الطائرة يتمتع بمدى رؤية محسوسة تصل إلى 90 درجة تقريبا ،في حين أن مدى الرؤية للاعبين الاولمبيين يصل إلى 110 الى 120 درجة (روسيا وكندا)كما لوحظ أن اللاعبين المعدين يزيد معدلهم في مدى الرؤية المحسوسة على اللاعبين المهاجمين بمقدار من 10 إلى 15 درجة. (**محمد صبحي حسانين ، 1997 ،ص. 411** )

هذا وقد ثبت أن الحالة النفسية العامة للرياضيين تتأثر بالرؤية المحسوسة بدرجة كبيرة كما ثبت أيضا أن انقطاع لاعب الكرة الطائرة عن الممارسة لمدة أسبوعين يحدث هبوطا في مدى الرؤية المحسوسة إلى 90 درجة.

**4-2-2- عمق الإدراك:**هو عمق الرؤية المحسوسة وهنا التقدير الصحيح للإقتراب والإبتعاد(العمق)،وقد ثبت أن تقدير هذا العمق قابل للتغيير بنسبة مئوية تصل إلى% 43 وذلك تبعا للحالة النفسية للاعب،كما ثبت أيضا أن عمق الإدراك يزيد عند لاعبي الدفاع بمقدار% 10 إلى% 20 مقارنة باللاعبين المهاجمين.

كما أشارت نتائج الدراسات في هذا الصدد إلى أن عمق الإدراك يمكنهم أن يتناقص إلى ما يوازي% 30 عن المستوى المعروف للاعب إذا ما امتنع عن ممارسة اللعبة لمدة أسبوعين ،وهذا بالإضافة إلى أن هذا اللاعب يحتاج إلى ثلاثة شهور كاملة حتى يعوض ما فقده من عمق الإدراك نتيجة انقطاعه عن الممارسة لمدة أسبوعين.

وتعتمد نظريات التدريب والقياس فيما يتعلق بتطوير عمق الإدراك لدى اللاعبين على تقدير المسافات بالعين المجردة ثم مراجعتها بالقياس باستخدام شريط القياس (المتر)حيث يعبر الفرق بين القياس بالعين المجردة وبالمتر سلبا أو إيجابا عن مستوى عمق الإدراك لدى اللاعبين ،من ثم يتطلب الأمر التدريب على رمي الكرات وبسرعات ومسافات مختلفة لتنمية عنق الإدراك.

**4-2-3- الإدراك الحركي:**يعتبر أحد أبعاد الإعداد النفسي الهامة ،حيث أن الحساسية الحركية للعضلات تعتبر المكون الرئيسي في الإدراك الحركي وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة للكف تعتبر أمرا هاما جدا للاعب الكرة الطائرة حيث أن اللاعب الممتاز يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ونصف في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات.

والجدير بالذكر أن طول فترة التدريب يساعد على زيادة وتحسن هذه الصفة ،ولقد ثبتت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدين مقارنة بالمهاجمين.

**4-2-4- الاتزان**: التوازن متغير حساس بالنسبة للحصيلة الكلية للحالة النفسية للرياضي ،لأن ضعف الإتزان يلازمه مباشرة ضعف في الإنتباه والإدراك وزمن رد الفعل ،فمثلا بالنسبة لدقة التمرير تتناقص من% 50 إلى% 70 عند الحركة أو عدم أخذ المكان المناسب أو الوقوع على الأرض إذا ما قورن بالثبات على الملعب ، والجدير بالذكر أن اللاعب يفقد اتزانه عند القيام بنشاط حركي كالعدو ودوران الرأس والوثب والدحرجة .

والتدرب ينمي القدرة على الاتزان ،فالدوران قبل التمرير وأداء دورات هوائية والغطس والسباحة والوثب من على لوحة بارتفاع مترين ،كلها تدريبات تساعد على زيادة قوة الإتزان للرياضي.

وهنا يجب العمل على تطوير اللاعب مع متغيرات اللعبة الممارسة ،حيث يوجد تشكيلة من المدركات المرتبطة بصفة أساسية بإحداث التكيف المناسب بين اللاعب والملعب.

وفي الكرة الطائرة فإن التكيف النفسي المستهدف بين اللاعبين والملعب يجب أن يتضمن التطبع مع المتغيرات التالية ( الإحساس بالكرة ،حجم الملعب ،موقع الشبكة ،التوقيف).

**4-2-5 – تطوير الإنتباه**:تعتبر صفة الإنتباه من الصفات التي يمكن تطويرها بشكل عام أو خاص لدى الرياضيين ويتضمن الإنتباه متغيرات كثيرة منها:

_معدل الإنتباه مثل كم عدد الأشياء التي يمكن إدراكها في ثانية واحدة ؟

-شدة الإنتباه حيث ترتبط شدة الإنتباه بالاستثارة العصبية.

-ثبات الإنتباه حيث يميل عادة إلى التناقص مع ازدياد التعب.

ولقد ثبت أن اللاعبين المعدين أكثر قدرة على الإنتباه مقارنة بغيرهم من اللاعبين كما أن شدة الإنتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة للرياضيين ،ويقاس الإنتباه باستخدام جهاز Tachi scope

**4-3- أساليب تطوير التفكير الفني والذاكرة والقدرة على التخيل والإدراك :**

التفكير الفني والذاكرة والقدرة على التخيل والإدراك متغيرات هامة وضرورية في التدريب النفسي، حيث يتطلب الأمر أن يتمتع اللاعب بالقدرة على التفكير السريع وبالإضافة إلى إمكانية إصدار قرار صحيح في زمن قد يصل في بعض الأحيان إلى أقل من الثانية. وهذا أمر يجب التدرب عليه وممارسته باستمرار خلال عمليات التدريب.

وتنمية الذاكرة القصيرة مهم جدا للاعب الكرة الطائرة فعلى اللاعب رؤية نصف الملعب المقابل (ملعب المنافس ) وتحويل انتباهه إلى الواجب الحركي الذي يقوم به ثم يقوم بتنفيذ هذا الواجب الحركي متذكرا ما سبق ولاحظه في ملعب المنافس.

ولقد نجح الخبراء في تصميم الصفات السابقة الذكر ،حيث يتم تدريب اللاعب على ملاحظة أقل المتغيرات في زمن يتناقص تدريجيا. مثلا بالنسبة لمهارة الضرب الساحق فقد أمكن بمثل هذه التدريبات تقصير وقت التنفيذ الفعلي للضرب ويعتمد التدريب في مثل هذه الحالة على البدء بوضع لاعب للتمويه على الشبكة وذلك بملاحظة رد فعل اللاعب المنفذ بعد مرور الكرة للشبكة، كما يتطلب من اللاعب إدارة ظهره إلى الشبكة بحيث لا يستدير لأداء المهارة إلا بعد إشارة

معينة متفق عليها وهذه مثل المواقف التي تنمي الصفات النفسية السابقة الذكر أدى اللاعب وتزيد من قدراته على التخيل واستخدام الذاكرة عند الأداء.

كما أن تطوير القدرة على التحكم في الحالة الإنفعالية يتم أساسا في ضوء التحكم الذهني والتخيل الذاتي كما يمكن استخدام بعض التدريبات الخاصة في تنمية صفات نفسية هامة مثل قوة الإرادة ، الإصرار ، والإستقلال الذهني والتحكم النفسي ،الشجاعة والقدرة على المبادرة واتخاذ القرار والنظام وهنا يجب ملاحظة أن الحالة العامة والحالة الخاصة بالمبادرة فيما يتعلق بالناحية النفسية تتغير بتغير الفريق المنافس وكذلك بتغير طرق اللعبة وهذا الأمر يجب مراعاته عند الترتيب لتحسين الحالة النفسية للاعبين.( **محمد صبحي حسانين ، 1997 ،ص ص. 417-418** )

**4-4- تطوير الحالة النفسية عن طريق تغير أساليب اللعب :**

تعتبر القدرة على تغير أساليب اللعب أحد المداخل الممكنة لتحسين الحالة النفسية ،وفي هذا الخصوص يجب على المدرب أن يكون ملما بأساليب اللعب الخاصة بالفريق المنافس وأن يقوم بتدريب فريقه على هذه الأساليب التي يستخدمها المنافس مثل إتقان ضربات الإرسال اللولبية والعادية وكيفية تنظيم خطوط الدفاع.

إذ يجب أن تتضمن وحدات التدريب الخاصة بالفريق فترات يتم التركيز فيها على هذه الأساليب حتى يمكن أن يؤديها أفراد الفريق دون مشاكل ،ومع تكرار المواقف الهجومية والدفاعية يمكن تغير نظرة الفريق إلى الفريق المنافس حيث أن عملية استكشاف المنافس تعتبر من العمليات الصعبة ،ومن الأهمية بما كان يسعى إلى أن يكتسب اللاعبين الثقة بالنفس حيث أن فقدان هذه الثقة سوف يطيح بجهد الفريق ،ويجب ملاحظة أن اللعب الجماعي النشط ينمي القدرة على التكيف للمواقف المختلفة ،فالأداء الجيد حصيلة مباشرة لإتقان المهارة وهذا أمر يتطلب تدريب طويل وشاق .(**محمد صبحي حسانين ،1997،ص ص. 412 -419** )

**5- الدراسات السابقة والمشابهة:**

**الدراسة الأولى: ذويبي صغير 2014-2015:**

**العنوان**" بعض الإنفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم و انعكاسها على أدائهم أثناء المباريات ."

**الإشكالية:**

- هل للحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات ؟
- هل للقلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات ؟
- هل للإكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات ؟

**الفرضيات:**

- للحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات.
- للقلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات .
- للإكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات .

**الهدف من الدراسة:**

– دراسة حالة الإنفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة و انعكاس ذلك على نتائج المباريات .

-معرفة أسباب حالة الإنفعال لدى لاعبي كرة القدم.

-معرفة طرق السيطرة في الإنفعال و التحكم فيه أثناء المنافسة

-إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف في حالة الإنفعال أثناء المنافسة.

-معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالة الإنفعال لدى اللاعبين.

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي.

**أدوات الدراسة:** الإستبيان

**النتائج المتحصل عليها:**

-نستنتج أن العصبية لها انعكاس على الأداء أثناء مباريات كرة القدم.

-نستنتج أن القلق لدى لاعبي كرة القدم له انعكاس على الأداء أثناء المباريات.

-الإكتئاب له انعكاس على الأداء أثناء مباريات كرة القدم.

**بعض الإقتراحات والتوصيات:**

-وضع سياسة تكوين مختصين في علم الجانب النفس الرياضي و معالجة المشاكل النفسية للاعبين .

-ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين بشكل منسجم و متكامل مع النواحي الأخرى.

-عدم إهمال التحضير النفسي بإعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.

**الدراسة الثانية : سمسوم علي (2004-2005)**

– **عنوان الدراسة:** " ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية".

– **هدف الدراسة:** التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئته وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة أو تركيز جيد بعيد عن الإنفعال و التوتر و التحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين بسبب أتفه الأشياء .

– **مشكلة الدراسة:** ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

**التساؤلات:**

– ماهي درجة مستوى القلق وما مدى تأثيراتها السلبية على النشاط الجسمي و البدني و الأداء كنتيجة لهذا التأثير للاعبين أثناء المنافسات ؟.

– لماذا يوجد نقص لدى اللاعبين في التحكم في إنفعالاتهم و أعصابهم؟.

– هل يمكن إرجاع وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات إلى ضعف متابعة التحضير البسيكولوجي؟

– **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

– **العينة** : تمثلت العينة في 32 لاعب.

– **الأدوات المستعملة في الدراسة**: الاستبيان.

– **النتائج المتوصل إليها**:

– إن أغلب اللاعبين يصيبهم التوتر و القلق قبل الخوض في المنافسة ، حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية و نفسية.

– انه لا توجد استمرارية أو متابعة في الجانب النفسي إذ أنه يكون ضمن الحصص بإستخدام أساليب لها كالحوار المتبادل و الحصص النظرية.

– **الإقتراحات**:

– الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى .

– بناء برنامج منظم فيها يتعلق بالتحضير .

– استخدام طرق حديثة خلال التحضير النفسي.

**الدراسة الثالثة : منذر ابراهيم محمد (1992).**

عنوان الدراسة: "الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى الرماة".

أهداف الدراسة:

– معرفة الاعراض النفسية لدى الرماة في المجموعتين الاولى و السادسة.

– معرفة الاعراض النفسية قبل السباق لدى لاعبي الرماية المتميزين و غير متميزين.

فرضيات الدراسة:

– تزداد عملية ظهور الاعراض النفسية لدى الرمي خلال المجموعة الاولى و السادسة للرمي.

– تزداد عملية ظهور الاعراض النفسية قبل المنافسةلدى الرماة المتميزين مقارنة بأقرانهم الغير متميزين.

عينة الدراسة: 21 لاعب.

المنهج : استخدم المنهج الوصفي .

ادوات الدراسة: استمارة الاستبيان لروشال.

**الاستنتاجات** :

– تزداد ظهور الانفعالات النفسية في المجموعة الاولى مقارنة بقية المجموعات الاخرى .

– ان حالة التميز لم ينشأ عنها إختلاف جوهري في ظهور الانفعالات النفسية على الرماة.

– بعض الانفعالات النفسية ( البكاء – التقيؤ – الاسهال ) لم تكن شائعة بين الرماة.

– ان الرماة على اطلاع بالانفعالات النفسية التي ترافقهم طول عملية الرمي ، مما يولد لديهم تراكم بالخبرات الانفعالية.

- ان الاهمال الواضح في الجانب النفسي ناتج عن إفتقار كثير من المدربين الى الخلفية العلمية الضرورية في اعداد الرياضين للوصول الى اهدافهم.

توصيات :

- من الافضل ان تكون الاختبارات مبنية على الاساس الفردي.
- ان التقرير اللشخصي للاستمارة يعطي صورةاكثر وضوحا للحالة الانفعاليةللرامي.
- الاهتمام بالجانب الانفعالي على الألعاب الرياضية.
- ربط نتائج التقارير الشخصية مع اختبارات فسلجية اخرى ومقارنة اوجه الاختلاف لتحديد حالة الرياضي الانفعالية.

**الدراسة الرابعة: دراسة سامر سعد الله داود ( 2004-2005).**

**عنوان الدراسة:**" الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة و الطويلة".

**الهدف من الدراسة** : التعرف على الانفعالات النفسية التي تصاحب سباحي المسافات القصيرة و الطويلة لفئتي الشباب و الناشئين قبل المنافسة بوقت قصير .

**فرضيات الدراسة:**

- هناك فروق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي الشباب و الناشئين.
- هناك فرق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة لفئة الشباب.
- هناك فرق معنوية لمعامل الارتباط في الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق بين سباحي المسافات القصيرة و الطويلة لفئة الناشئين

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي.

**عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 34 سباح ذكور.

**ادوات الدراسة:** استمارة الاستبيان.

**الاستنتاجات:**

- هناك فروق معنوية لثمانية إنفعالات نفسية و فروق غير معنوية لخمسة عشر إنفعال لسباحي الشباب و الناشئين.
- هناك فروق معنوية في الانفعالات النفسية التي ظهرت لسباحي الشباب و الناشئين
- ملاحظة الكثير من السلبيات التي يقوم بها بعض المدربين بعدم قدرتهم في التعامل مع الحالة النفسية التي يمر بها السباح.

**التوصيات:**

- الاهتمام بالانفعالات النفسية للسباح.
- عقد ندوات و القيام بمحاضرات في علم النفس الرياضي من خلال الدورات التدريبية .

- اختيار نخبة جيدة من المدربين على المستوى العلمي و المهاري و اشراكهم بدورات دولية تتعني بمجال علم النفس الرياضي.

**ثالثا :التعليق على الدراسات السابقة :**

- يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سلمية .
- من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.
- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من(1992) حتى (2005) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بإنعكاس الانفعالات النفسية على اداء لاعبي الكرة الطائرة
- الاطروحة التي تناولنها كانت عبارة عن دراسات مباشرة وغير مباشرة حيث انها اختلفت مع دراستنا من ناحية نوع النشاط الرياضي الممارس، وكذا الجوانب النفسية المراد دراستها .
- اشتركت معها في بعض الانفعالات النفسية مع إحدى الدراسات .
- تشابهت كلها في استخدام المنهج ألا و هو المنهج الوصفي .
- اختلفت دراستنا من حيث النتائج التي أسفرت على عدم وجود انفعالات نفسية قبل المنافسة ، في مقابل الدراسات السابقة ان معظم اللاعبين ودت لديهم انفعالات نفسية.
- اختلفت دراستنا من حيث تناول الانفعالات النفسية التي تسبق المنافسة في حين نجد بعض الدراسات تم تناولها اثناء المنافسة.

# الفصل الثاني

## الإطار العام للدراسة

**1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

**1-1 الانفعالات النفسية:**

**المعنى اللغوي:** الانفعالات مشتق من الفعل الخماسي إنفعل ،بمعنى قبل التأثير من غيره ،وهي مقارنة لمقولة الفعل ذلك أن الشيء إما يفعل أو ينفعل . (**محمد يعقوبي ،،ص. 124**)

**المعنى الاصطلاحي:** الانفعالات هي الأحوال النفسية التي يحدثها الإحساس باللذة والألم وهي ثلاثة أنواع، اللذة ، الألم ، الهيجان.

وتعرف أيضا بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم ،وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية ،وسلوك تعبيري معين ،كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم فيها .(**مختار متولي ،1969 ،ص. 93** )

**1-2- الأداء المهاري :**

**لغة:**

**الأداء** : هو مقياس لما تم إنجازه او تقديمه بواسطة نظام ، او شخص او فريق او عملية او خدمة .

المهاري : مهارة : ( اسم) مصدرها مهر .

و هي القدرة على الأداء عمل بحذق وبراعة مهارة يدوية .

**اصطلاحا:** الأداء المهاري نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت ، وحركات تؤى بالتوالي و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفدر الرياضي لهدف استغلالها الكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة ( **وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، 2001، ص. 374**).

**الإجرائي** : هو القدرة على إتقان و تنفيذ اللاعب مجموعة من الحركات الرياضية بانسيابية و سهولة تامة يكتسبها من خلال حبه للعبة و الرغبة فيها ، و يسعى الى تطويرها من وضع برامج تدريبية ، بالاضافة الى الوسائل المساعدة كالمدربين و الاجهزة و غيرها من العوامل المساعة بغرض تحقيق افضل نتائج و الوصول الى اعهلى المستويات التي يرغب الوصول إليها.

**1-3- الكرة الطائرة** : هي إحدى الرياضات الجماعية التنافسية تتطلب تواجد ستة لاعبين على كل جانب من الملعب ،تفصل بينهما شبكة تعمل على توافر الاحتكاك الجسماني المباشر بين اللاعبين ، ويتم تشكيل الهجوم في هذه الأخيرة من ثلاث لمسات فقط كحد أقصى ، كما أنه لكل لاعب الحق في لمس الكرة مرة واحدة فقط ، عدا لمسة الصد ، ويفرض قانون اللعبة وجوب دوران الفريق وتحرك لاعبيه دورة واحدة في اتجاه عقارب الساعة ،

وإنهاء . المباراة في الكرة الطائرة غير محدد بوقت إنما يتقرر بعد الأشواط( **محمد سعد زغلول ،2001،ص ص. 21-22**) .

**2-الإشكالية:**

إن حياتنا اليومية في توافق مستمر بين متطلبات الحياة والمنبهات الخارجية التي تحيط بنا من خلال تفاعلنا مع الآخرين، فأي مثير غير طبيعي سواء أكان مفرح أم محزن فانه سيغير من حالتنا الطبيعية إلى حالة أخرى غير طبيعية، وعندما لايستطيع الرياضي أن يبلغ هدفه فانه سيحرج بين أهله وأصدقائه ومسؤولية، فعندئذ يصبح في موقف انفعالي لايحسد عليه مما يؤثر ذلك سلبا عليه ويكون بمثابة صدمة ليس من السهل الخروج منها بسلام،إلا إذا كان هناك مختص نفسي يمد له يد العون في الوحدات التدريبية القادمة وصولا به إلى منافسة رياضية جديدة يرد بها اعتباره.

حيث ان إهمال الجانب النفسي للرياضي خلال الوحدات التدريبية ، والاعتماد على اللياقة البدنية وكيفية تطوير المهارة على حساب التحضير النفسي ،سيؤدي ذلك إلى ضعف خبرة الرياضي النفسية ،وبهذا لا يستطيع أن يتحكم بأي انفعال قد يظهر لديه قبل انطلاق المقابلة ، وأن الشحن النفسي الزائد والمبالغ فيه بالمكافئة عند تحقيق الفوز قد يعطي نتائج عكسية على الرياضي ،فيما إذا فشل في المسابقة ولم يستطع بلوغ الهدف المنشود .(**اسامة عبد الظاهر ،1999، ص. 22** )

ولهذا تعد المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة التي يشعر بها الكثير من الرياضيين قبل بداية السباق، وعند ظهور هذه الانفعالات فإنها تهدد مستوى أدائه بشكل مباشر مما سيؤثر ذلك سلبا على نتيجة المسابقة، ولن يستطيع أن يحقق النتيجة التي يبغيها بعدما أعطى الكثير من الجهد خلال فترة الإعداد .(**محمد حسن علاوي ، 1988، ص ص.25-26**)

إن مرحلة ما قبل المنافسة تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الرياضي وذلك مما يتجلى في المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات النفسية التي تؤثر على العمليات العقلية (الإدراك، الانتباه)مما تؤدي إلى السقوط في الأخطاء وتعمل على تشتت الانتباه وكذا بعض المظاهر الفيزيولوجية المرتبطة بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس، والهضم وغدد الإفرازات والعضلات.(**محمد حسن علاوي ،1994، ص.248**)

ويلعب الأداء المهاري في رياضة الكرة الطائرة دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والذي يمثل كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته هذا بالإضافة إلى أنه يمثل صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه بعمله.(**عبد الغفار عروسي، 2004، ص.40**).

حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة سامر سعد الله داود حول "الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة" في ظهور الانفعالات النفسية لاسيما لاعبي الكرة الطائرة التي تظهر لهم العديد من هذه الانفعالات قبل المنافسة والتي قد تنعكس على مستوى أداء اللاعبين قبل المنافسة.

ومن خلال إطلاعنا على الدراسات التي أجريت في هذا المجال على العديد من الفرق الرياضية لكرة الطائرة وجدنا نقصا في ذلك وبالتالي فعلى القائم على العملية التدريبية أن يهتم بالجانب النفسي و الذهني لدى اللاعبين.

ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة مدى انعكاس الانفعالات النفسية على اداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة لدى صنف الأكابر، و هذا ما دفعنا الى صياغة التساؤل التالي:

**هل للانفعالات النفسية إنعكاس على اداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الأكابر ؟**

**التساؤلين الجزئيين:**

- هل لتشتت الانتباه انعكاس على أداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الاكابر ؟
- هل للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على اداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الاكابر ؟

### 3-أهداف الدراسة:

من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى من خلاله الباحث إلى الحقيقة ،ونحن بدراستنا نصبوا إلى معرفة وإبراز أهم الأسباب المؤدية إلى حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة بصفة عامة وانعكاس هذه الانفعالات على نتائج المباريات بصفة خاصة ،وتتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- ❖ دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات .
- ❖ معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- ❖ معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه قبل المنافسة .
- ❖ إيجاد الحلول المناسبة للتخفيض من حالة الانفعال قبل المنافسة .

### 4-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية اختيار الموضوع ودراسته في اعتبار أن الانفعالات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المباريات وانعكاسها على النتائج واقع فرضته الملاحظة الميدانية للاعبي الكرة الطائرة داخل الملعب وأثناء المباريات ،ومن معوقات الأداء الجيد حالة الانفعال التي قد يمر بها لاعب أو عدة لاعبين أثناء المباريات وانعكاس ذلك على النتائج.

بالإضافة إلى كون الانفعالات تؤثر على اللاعب وتعمل على التقليل من فعاليته ودوره اتجاه تحقيق النتائج المرجوة وذلك لان:

- ❖ تأثير الانفعالات لا ينحصر على الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية .

- ❖ الانفعالات تؤثر على الانتباه بشكل رئيسي مما تؤدي به إلى التشتت.
- ❖ الانفعال يشمل السلوك والوظائف الحيوية ،بمعنى أن الإنسان يتصرف تصرفا انفعاليا فهو على سبيل المثال يضرب في حالة الغضب ويهرب في حالة الخوف ويرجف في حالة الخجل ،ثم إنه يشعر بخفقان قلبه الذي تتزايد ضرباته .
- ❖ الانفعال ظاهرة عند كل اللاعبين ،تنعكس مخلفاته على اللاعب المنفعل مما يدفعه إلى انخفاض التركيز وارتكاب الأخطاء ،مما ينعكس ذلك على النتائج.

ويعتبر عدم تناول البحث من قبل أهم العوامل والسبب الرئيسي في اختيارنا لهذا الموضوع.

**5- فرصيات الدراسة**

**- الفرضية العامة:**

**للانفعالات النفسية انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة.**

**- الفرضيتين الجزئيتين:**

- لتشتت الانتباه انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائر
- للمظاهر الفيسيولوجية انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

# الفصل الثالث

## الإجراءات الميدانية للدراسة

**الدراسة الاستطلاعية:**

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية ، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار ، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة.( **وجيه محجوب ،سنة 1993، ص. 253**)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (**ناصر ثابت ، 1984، ص. 47**)

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للباحث.

ولقد تم الاتصال بإدارة فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة من أجل أخذ معلومات من اللاعبين بهدف استطلاعي للتعرف عن مدى انعكاس الانفعالات النفسية على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

واشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

1-استخدام استبيان لشارل للتنبؤ بمدى انعكاس الانفعالات النفسية على اداء لاعبي الكرة الطائرة .

2- الحصول على الموافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة.

3- الحصول على الإذن من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة وكان الهدف من الدراسة:

4- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث منها.

5- معرفة مدى صعوبة أو سهولة الدراسة.

6- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الدراسة.

7- معرفة مدى ملائمة الاختيار لمستوى عينة البحث.

8- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها .

❖ **المجال المكاني والزماني:**

- **المجال المكاني:**

أجري البحث الميداني بولاية المسيلة على فرق الكرة الطائرة:

- فريق النجم الرياضي المسيلي.

- **المجال الزماني:**

انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 18 ديسمبر 2016 إلى غاية 17 جانفي 2017
- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 12مارس 2017.

وتاريخ تسليم الاستبيان الخاص باللاعبين إلى النادي المعني كان يوم 12 مارس 2017، وتم استرجاعها بتاريخ 16 مارس 2017.

**2- المنهج المستخدم:**

إن المنهج هو الطريقة التي تساعد في البحث، ولا يستطيع الباحث العلمي الاستغناء عنه بدون المنهج، ويكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي، ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة ومشكلة موضوع البحث.

ومما لا شك فيه أن أي منجز علم يطمح إلى الاتصاف بصفة علمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الدقة، وتبعا لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم واستنادا إلى كتب المنهجية فإن المنهج الوصفي هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة، وإبراز حقائقها، وباعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

**(حسين عبد المجيد رشوان ، 2003، ص. 66)**

وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمدنا على تطبيق المنهج الوصفي من خلال محاولة التعرف على مدى انعكاس الانفعالات النفسية على أداء لاعبي الكرة الطائرة.

**3- مجتمع وعينة الدراسة:**

**3-1- مجتمع الدراسة:**

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق الكرة الطائرة اكابر (المسيلة).

**3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:**

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند غلى الاستبيان كمقوم أساسي أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: "العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين".**(رشيد زرواتي الاجتماعية، 2007، ص. 334)**

وفي بحثنا هذا شتملت جزءا من مجتمع الدراسة لفرق الكرة الطائرة ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدي.

**3-2-1- العينة العمدية** :وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لابد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي او بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصة وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة او المتغير الذي يسعى الباحث لدراسة مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام و أخذ رأيهم حول إعلام واعتبارها رأيهم هو الرأي العام (**فريد كامل ابو زيد وآخرون،2006،ص.21**).

واشتملت العينة على 15 اللاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي، لإيجاد فرص متكافئة لكل من اللاعبين للإجابة على التساؤلات، وتم استرجاع كل هاته الأخيرة:

- من عند لاعبي الكرة الطائرة للنجم الرياضي المسيلي.

❖ **ضبط متغيرات الدراسة:**

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

**- المتغير المستقل:**

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو " **الانفعالات النفسية** ".

**- المتغير التابع:**

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبل ستظهر على المتغير التابع. (**محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب ، 1999، ص. 219**).

وكان المتغير التابع في دراستنا هو "**أداء اللاعبين**".

**4- الأدوات المستعملة في الدراسة:**

لإضفاء الموضوعة والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محمل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان.

ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وبتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (**حسين أحمد الشافعي،1996 ص ص.203-205**)

وقد اعتمد الباحث على استمارة الانفعالات النفسية التي وضعها ( روشال ) و التي استخدمها باحثين آخرين، استخدمت من قبل روشال – باري جو تسمع نخبة من المصارعين واستخدمها جوراس مع مع نخبة من رياضي التجديف و استخدمها ( رجيف فيروني ) مع لاعبي كرة السلة للذكور .

إذ وجدت من خلالها ان هناك أعراض نفسية تصاحب الرياضيين المتقدمين ومن هذه الأعراض ما يرتبط سلبا أو إيجابا بالأداء إذ تشمل هذه الاستمارة 22 فقرة تمثل مختلف الانفعالات النفسية و الجسمية التي تصاحب الرياضي قبل المنافسة ، وان هذه الاستمارة تستعمل قبل المنافسة حيث تعتبر طريقة فعالة للاعبي كرة الطائرة لمستويات انفعالاتهم قبل المنافسة ، و يمكن ان تكون هذه الاستمارة احدى الخطط المستخدمة من قبل اللاعبين المتميزين في تهيئة انفسهم للمنافسة .

ان المدربين يستخدمون الأسلوب الأمثل و الذي يلائم طبيعة و مستوى انفعال اللاعبين خاصتا في الدقائق الاخيرة التي تسبق المنافسة .

ان هذه الوسيلة تنجح مع كافة الالعاب الرياضية وان سهولة وضوح هذه الاستمارة تتطلب إيجابة دقيقة و امينة للمعلومات من قبل اللاعبين من اجل توفير معلومات مفيدة و التي يمكن من خلالها اختيار التهيئة الملائمة للاعبين ولكل منافسة مع ملاحظة مهمة هي ان يقوم اللاعب بملئ الاستمارة بنفسه مباشرة قبل المنافسة ، أي قبل الانطلاق و في حالة الاستعداد الملائم .

ومن اجل اعطاء صورة واضحة لهذه الاعراض قام الباحث بشرح موجز للأعراض النفسية و الجسمية الموجودة في الاستمارة والتي يجب ان تقرأ و توضح بالنسبة لمستخدم الاستمارة ، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب للاعبين، والأسئلة هي استجابة للفرضيات، فكل سؤال طرح له علاقة بالفرضيات.

### 4-1- ثبات استمارة الاستبيان:

يقصد بالثبات هو ان تكون النتائج التي نحصل عليها من الاختبار اذا ما اعيدت اكثر من مرة تحت نفس الظروف ، عدم وجود فروق معنوية ( **قيس ناجي البسطويسي احمد ،1987، ص.172**).

و استخدم الباحث طريقة اعادة الاجابة على استمارة الاستبيان من اجل ايجاد الثبات حيث قام بتوزيع الاستمارة و الحصول على الاجابات لثمانية سباحين في اليوم الاول للتجربة الاستطلاعية الثانية ، و في اليوم الاخيلر للبطولة اي بعد خمسة ايام قام الباحث بتوزيع الاستمارة على نفس السباحين و الحصول على الايجابات .

تم حساب معامل الارتباط البسيط حيث يظهر انمعاكل الثبات كما يلي :

- الاجابة بنعم : 0.89
- الاجابة بكلا : 0.91

بعد مقارنة قيمة الارتباط المحتسبة اعلاه مع قيمة الارتباط الجدولية البالغة 0.41 تحت درجة الحرية 21 ، و و بالاحتمال الخطظأ 0.05 . ( وديع ياسين ، حسن محمد).

نستنتج بأن الاستمارة ذو معامل ثبات عالي لان قيمة الارتباط المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية.

**4-2- صدق استمارة الاستبيان :**

للتاكد من صدق استمارة الاستبيان استخدم الباحث طريقة الصدق الذاتي في وجود صلة بين الصدق و الثبات ،و كما هوموضح في القانون الآتي ك

معامل الصدق = معامل ثبات الاختبار ( **فؤاد السيد البهي،1979، ص 553**).

زمن خلال هذا القانون يمكن استخراج معامل الصدق الذاتي لاستمارة الاستبيان كما يلي:

- الاجابة بنعم 0.94
- الاجابة كلا 0.95

**4-3- نوع الأسئلة:** تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

**4-3-1- الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أو لا.

**5- إجراءات التطبيق الميداني:**

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف ولجنة التحكيم قمنا بطباعة الاستمارة الموجهة للاعبين، حيث توجهنا بتاريخ 13 مارس 2017 إلى فريق النجم الرياضي المسيلي لكرة الطائرة ، حيث سلمناهم استمارة الاستبيان قصد الإجابة عليها، كما أننا قمنا بشرح بعض الأسئلة التي وجدوا فيها غموضا، وساعدنا هم على الإجابة والسماح لهم بالوقت الكافي لها،

وبعد هذه الزيارات التقينا بالمشرف لاستشارته في طريقة تحليل ومناقشة هذه النتائج .

**6- الأساليب الإحصائية:**

بعد جمع الاستمارات الخاصة باللاعبين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة على كل سؤال، وبعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة الثلاثية التالي:

س ← 100%

ع ← X

ومنه: $x = \frac{ع \times 100}{س}$

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

X = النسبة المئوية.

# الفصل الرابع

## عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها

**عرض ومناقشة النتائج و تفسيرها و مناقشتها:**

**المحور الأول : لتشتت الانتباه إنعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.**

**السؤال الأول:**

أشعر باللامبالاة قبل المنافسة.

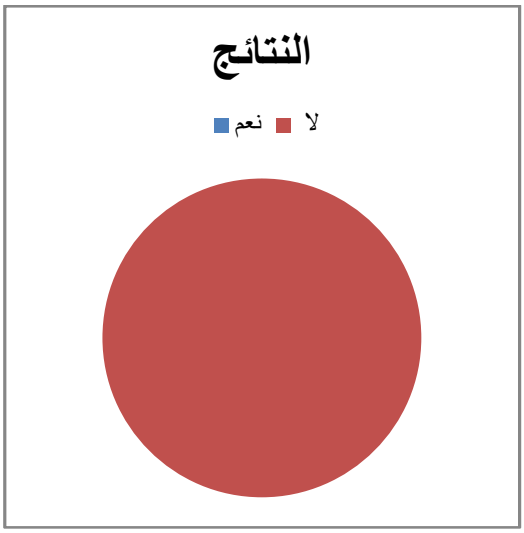
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب باللامبالاة قبل المنافسة .

**الجدول رقم (01):**

يمثل مدى شعور اللاعب باللامبالاة قبل المنافسة .

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 00 | %00 |
| لا | 15 | %100 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 1 نجد ان 15 الفرد من العينة أي بنسبة 100 % من مجموعة أفراد العينة لا يشعرون باللامبالاة قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن كل اللاعبين ليس لديهم حالة اللامبالاة قبل المنافسة ، وهذا ما نجده في الفصل الأول عند اسامة كامل راتب وما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة (**اسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 353** ) .

**السؤال الثاني:**

ينتابني النعاس قبل المنافسة.

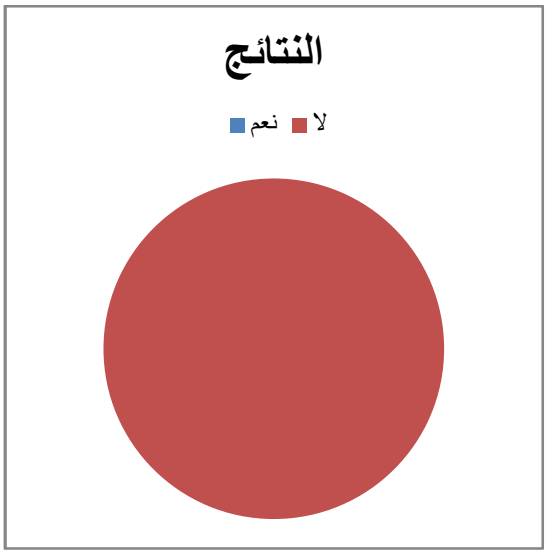
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى نعاس اللاعب قبل المنافسة .

**الجدول رقم(02):**

يمثل مدى نعاس اللاعب قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 00 | %00 |
| لا | 15 | %100 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول 02 نجد أن 15 الفرد من العينة أي بنسبة 100 % من اللاعبين لا ينتابهم النعاس قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج من المعطيات والنتائج السابقة أن كل اللاعبين لا ينتابهم النعاس قبل المنافسة كنتيجة للتدريبات التي كان يتلقاها اللاعب في غضون العملية التدريبية ، وهذا ما يختلف مع أسامة كامل راتب حوا زيادة عمليات الكف العصبي و الانخفاض الحاد في عمليات الاثارة العصبية ومن اهم المظاهر العصبية هي عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة في المشاركة بالإضافة إلى الإحساس بالارتخاء و الخمول ( **اسامة كامل راتب ، ص.353**).

**السؤال الثالث :**

أشعر بالوحدة قبل المنافسة .

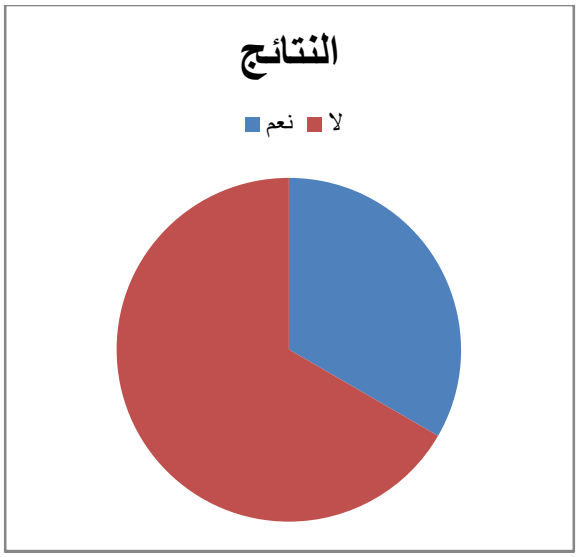
**الغرض من السؤال:**

التعرف على مدى شعور اللاعب بالوحدة قبل المنافسة.

**الجدول رقم (03):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالوحدة قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 01 | %6.66 |
| لا | 14 | %93.33 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول 03 يظهر لنا أنّ 14 الفرد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 93.33% من اللاعبين لا يشعرون بالوحدة قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان معظم اللاعبين لا يشعرون بالوحدة قبل المنافسة نتيجة للاهتمام بهذا الجانب لدى اللاعب وهذا ما نجده عند **احمد امين فوزي** عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات ،وقد تستغرق هذه المظاهر يوما أو اثنين أو أكثر، وذلك تبعا لأهمية المنافسة وطبيعتها وغير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي . في هذه المرحلة لا بد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص ص. 218 –219**).

**السؤال الرابع:**

أشعر بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة.

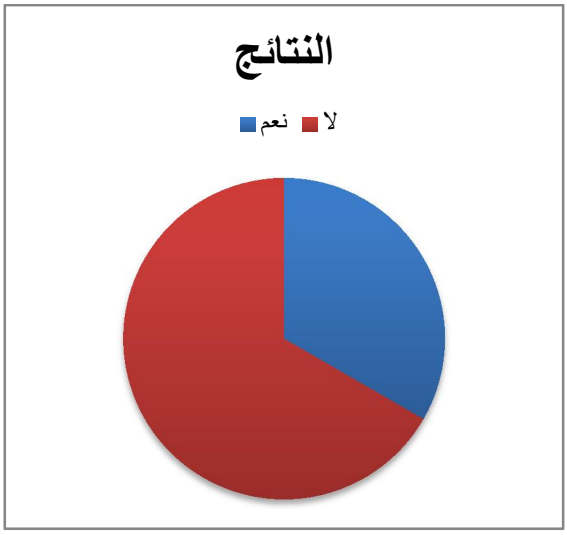
**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى شعور اللاعب بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة .

**الجدول رقم (04):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 05 | %33.33 |
| لا | 10 | %66.66 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول 04 يظهر لنا 10 أفراد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 66.66 % من اللاعبين لا يشعرون بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة بينما 05 أفراد من مجموعة أفراد العينة أي بنسبة 33.33 % من اللاعبين الذين يشعرون بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان غالبية اللاعبين لا يشعرون بالضيق و فقدان الصبر قبل المنافسة وهذا عكس ما جاء به اسامة كامل راتب في الفصل الاول حول مظاهر الانفعالات كنتيجة زيادة عمليات الكف العصبي وانخفاض حاد في عمليات الاثارة العصبية هي الاحساس بالضيق و عدم الرضا . (**اسامة كامل راتب** ،**ص 353** ).كذلك ان هذا يختلف مع **ديان هيلز** من اضطرابات الانتباه هي عدم الصبر على إنجاز أي عمل أو تحقيق أي مشروع. ( **ديان هيلز، ص 91** )

**السؤال الخامس:**

أشعر بالصداقة و المحبة اتجاه عناصر الفريق المنافس.

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى شعور اللاعب بالصداقة و المحبة اتجاه عناصر الفريق .

**الجدول رقم (05):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالصداقة والمحبة قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 06 | %40 |
| لا | 09 | %60 |
| المجموع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول 05 يظهر لنا أن 09 أفراد من مجموعة العينة أي بنسبة 60% من اللاعبين لا يشعرون بالصداقة و المحبة اتجاه الفريق المنافس، في حين نجد 06 لاعبين و بنسبة 40% يشعرون بالمحبة و الصداقة قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق ان معظم اللاعبين يشعرون بالصداقة و المحبة اتجاه عناصر الفريق المنافس هذا مع العلم ان الفوز تصاحبه انفعالات ايجابية ، اما الهزيمة تصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات

يجب الاهتمام بها و عدم مغالاتها حتى لا تؤثر و تؤتي بثمار غير مفيدة للاعب فالفوز يؤدي الى السعادة وغيرها و الخسارة تؤدي الى الحزن و غيره وهذا يختلف مع احمد امين فوزي في ان الإحساس بالحزن و الانقباض و كذلك الإحساس بالاكتئاب مما قد يؤدي الى محاولة تجنب الحديث مع الاخرين ، و الاختلاط بهم مع الرغبة في العزلة عن المجتمع ( **احمد امين فوزي ،2003،ص 227**). هذا إضافتا الى انها تساعد اللاعب على المزيد من التفاعل

الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواء أكانت تعبيرات خارجية أم داخلية (**اسامة كامل راتب ،ص 370** )

**السؤال السادس:**

أشعر بالرغبة في البكاء قبل المنافسة.

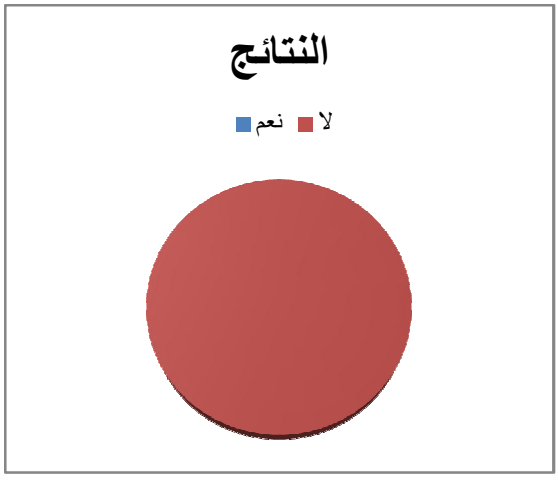
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى رغبة اللاعب في البكاء قبل المنافسة.

**الجدول رقم(06):**

يمثل مدى رغبة اللاعب في البكاء قبل المنافسة .

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 00 | %00 |
| لا | 15 | %100 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال النتائج الجدول 06 يظهر لنا أن 15 الفرد من مجموعة العينة أي بنسبة 100 %من اللاعبين لا يشعرون بالرغبة للبكاء قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن كل اللاعبين لا يشعرون بالرغبة في البكاء

هذا نتيجة لتنمية الانفعالات النفسية الايجابية في غضون العملية التدريبية و هذا ما نجده اسامة كامل راتب حيث ان الانفعالات النفسية الايجابية تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة. (**اسامة كامل راتب ،ص 370.** ) وهذا يختلف مع ما جاء به احمد امين فوزي حول فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الأمر إلى البكاء وخاصة عند النساء (**احمد امين فوزي ،2003 ،ص ص.226 –227** ).

**السؤال السابع:**

أشعر بفقدان لبعض قدراتي التقنية قبل المنافسة.

**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى فقدان اللاعب لبعض القدرات التقنية قبل المنافسة .

**الجدول رقم (07):**

يمثل مدى فقدان اللاعب بعض القدرات التقنية قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %20 |
| لا | 12 | %80 |
| المجموع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن 12 الفرد من العينة أي نسبة 80% من اللاعبين لا يشعرون بفقدانهم لبعض القدرات التقنية قبل المنافسة ، بينما نجد 03 لاعبين وبنسبة 20 % يشعرون بفقدان بعض القدرات التقنية قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال معطيات الجدول ان معظم اللاعبين لا يشعرون بفقدان في قدراته التقنية قبل المنافسة و هذا قد يرجع الى الإستراتيجية التي يتبعها الفريق الرياضي خلال الموسم التدريبي ، وهذا ما يختلف مع اسامة كامل راتب في مظاهر الانفعالات من فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة إضافتا الى هبوط في مستوى العمليات العقلية كالتذكر و الانتباه و التذكر ( اسامة كامل راتب ، 1992،ص353).

**السؤال الثامن:**

تنتابني نوبات عدم وضوح الرؤية و انخفاض في تركيز انتباهي قبل المنافسة.

**الغرض من السؤال:**

معرفة نوبات عدم وضوح الرؤية و انخفاض في تركيز الانتباه التي تنتاب اللاعب قبل المنافسة .

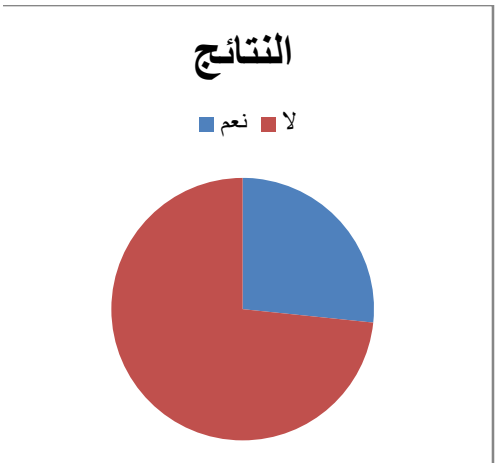
**الجدول رقم(08):**

يمثل النوبات من عدم الرؤية و انخفاض في تركيز الانتباه التي تنتاب اللاعب قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 04 | %26.66 |
| لا | 11 | %73.33 |
| المجمـوع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم (08) يتضح لنا أن 11 الفرد من مجموعة العينة أي نسبة 73.33% من اللاعبين لا تنتابهم نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز الانتباه،بينما 04 افراد من العينة أي بنسبة26.66 %تنتابهم نوبات عدم وضوح الرؤية مع انخفاض تركيز الانتباه قبل المنافسة.




**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن معظم اللاعبين لا تنتابهم نوبات عدم وضوح الرؤية و انخفاض في تركيز الانتباه كنتيجة للتعود على التدريبات من خلال حل المشكلات او كيفية التعامل مع الزمن وهذا ما يختلف مع ديان هيلز في مؤشرات اضطرابات الانتباه ومنها تشتت الانتباه و كثرة النسيان و الشرود الذهني هذا بالاضافة الى وجود صعوبة في حل اي مشكلة مع معانات التعامل مع الزمن واتخاذ القرارات المستعجلة (**ديان هيلز** ،ص. **91**).

**السؤال التاسع:**

اشعر بعدم قدرتي على تحقيق انجاز المرجو قبل المنافسة.

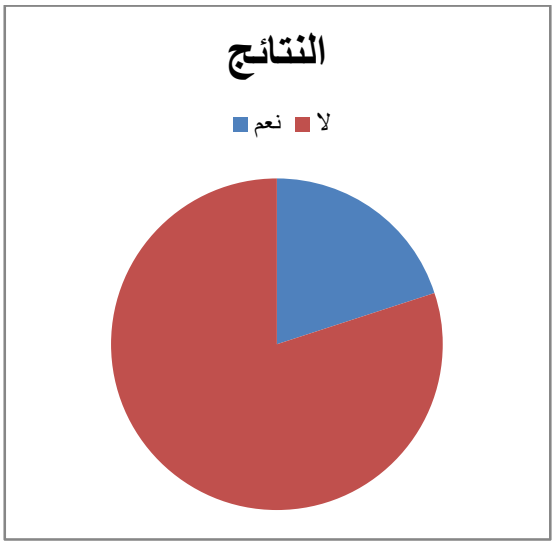
**الغرض من السؤال:**

مدى شعور اللاعب بعدم القدرة على تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة.

**الجدول رقم(09):**

يمثل مدى شعور اللاعب بعدم القدرة على تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 05 | %33.33 |
| لا | 10 | %66.66 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول رقم 09 أن 10 أفراد من العينة أي بنسبة 66.66 % من اللاعبين يشعرون بقدرتهم علة تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة ، بينما 05 أفراد من العينة أي بسبة 33.33% يشعرون بعدم قدرتهم على الانجاز المرجو قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان معظم اللاعبين يشعرون بقدرتهم على تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة وهذا راجع الاهتمام بتنمية الدوافع اللازمة و الثقة في قدراته و إمكاناته الوظيفية وغيرها التي تجعل اللاعب في حالة استعداده للمنافسة وهذا ما نجده **عند اسامة كامل راتب** ان تأسيس نظام محدد عند بداية المنافسة الرياضية ينقص من التوتر والقلق ،ويساعد على التركيز في المسابقة القادمة ، حيث ان معرفة الرياضي لما يحدث و متى يحدث يجعل لديه ثقة وذلك على سبيل المثال موعد تناول الأكل و الإحماء و الوصول الى مكان المسابقة .

**السؤال العاشر:**

اشعر بقدرتي على تحقيق انجاز أفضل مما هو متوقع قبل المنافسة.

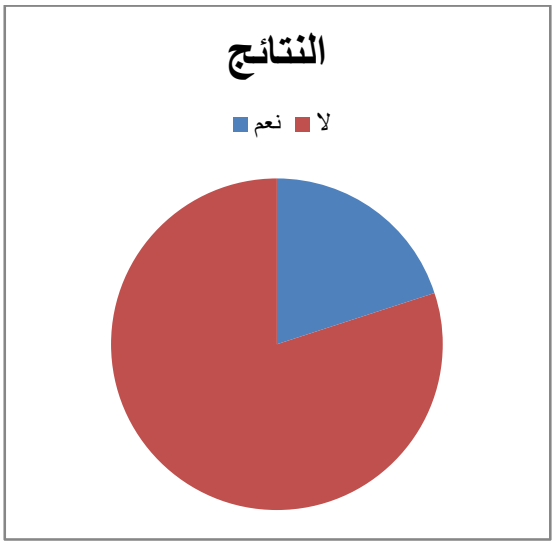
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بالقدرة على تحقيق أفضل انجاز متوقع قبل المنافسة.

**الجدول رقم(10):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالقدرة على تحقيق أفضل انجاز متوقع قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 12 | %80 |
| لا | 03 | %20 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول رقم 10 أن 12 الفرد من العينة أي بنسبة 80 % من اللاعبين يشعرون بالقدرة على تحقيق انجاز افضل مما هو متوقع قبل المنافسة ، بينما 03 أفراد من العينة أي بسبة 20% يشعرون بعدم قدرتهم على تحقيق انجاز افضل مما هو متوقع قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان اغلب اللاعبين يشعرون بالقدرة على الانجاز أفضل كنتيجة للمجهودات المبذولة خلال التدريبات اليومية التي تساهم على تنمية وتحسين الانفعالات الايجابية وبالتالي الزيادة في الأداء وهذا مايتفق مع احمد عزت راجح إن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأداءه وتعامله مع المواقف والمظاهر والأشكال ،فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة ، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل ( **احمد عزت راجح ،1979 ، ص.178** ).

**السؤال الحادي عشر:**

اشعر بأني غير قادر على التركيز و لا يهمني نتائج المنافسة.

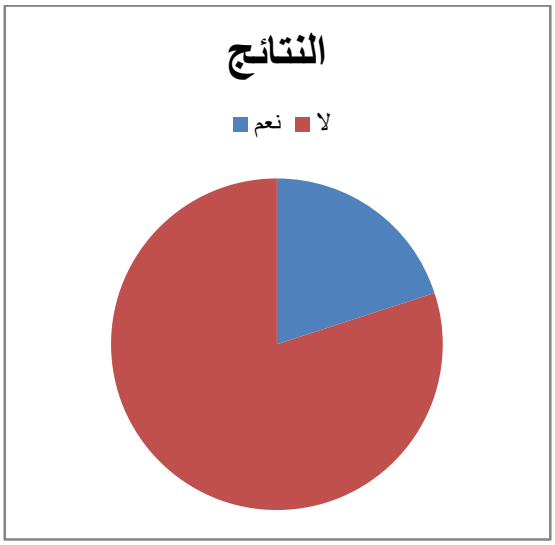
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بعدم قدرته على التركيز و عدم اهتمامه بنتائج المنافسة .

**الجدول رقم(11):**

يمثل مدى شعور اللاعب بعدم قدرته على التركيز و نتائج المنافسة لا تهمه.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %20 |
| لا | 12 | %80 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج جدول رقم 11 أن 12 الفرد من العينة أي بنسبة 80 % من اللاعبين يشعرون بقدرتهم على التركيز ومع إهتمامهم بنتائج المنافسة ، بينما 03 أفراد من العينة أي بسبة 20% يشعرون بعدم قدرتهم على التركيز و لا تهمهم نتائج المنافسة.

**الاستنتاج:**

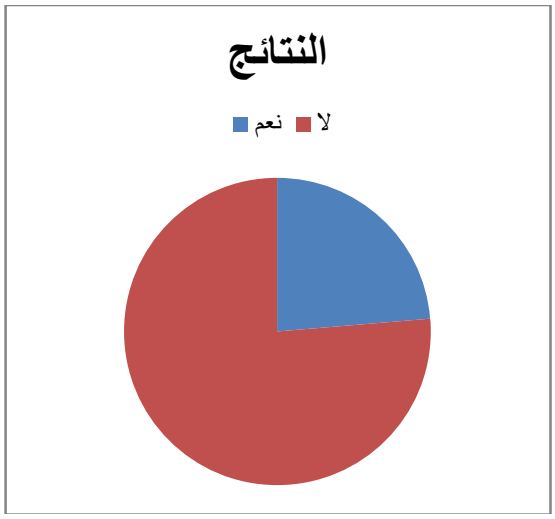
نستنتج مما سبق ان معظم اللاعبين يشعرون بقدرتهم على التركيز ومدى الاهمية لديهم بالنسبة للنتائج وهذا ما يزيد رغبة اللاعب في الاداء للحصول على نتائج أفضل له ، وهذا ما يختلف مع اسامة كامل راتب كنتيجة لتاثر اللاعب بحالة زيادة عمليات الكف العصبي، و الانخفاض الحاد في عمليات الاثارة العصبية ومن اهم المظاهر في هذه الحالة هي عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة في الاشتراك في المنافسات ( اسامة كامل راتب ،353،1992).وكذا تختلف مع ديال هنز حول تشتت الانتباه في عدم الاستقرار المصحوب بالنرفزة إضافتا الى كثرة الفضاضة و الفوضى في السلوك الظاهري و الاتصاف بضعف التصور للاشياء الحسية ( **ديال هنز ، ص 91**).

**الجدول رقم (12)**

يمثل التكرارات و النسب المؤوية للفرضية الأولى.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 3.54 | %23.63 |
| لا | 11.45 | %76.33 |
| المجموع | 15 | %100 |

من خلال الجدول رقم (12) أن متوسط التكرارات 11.45 للافراد من العينة أي بنسبة 76.33 % من اللاعبين ليس لهم تشتت قبل المنافسة ، بينما متوسط التكراري 3.54 من أفراد من العينة أي بسبة 23.63% يشعرون بتشتت قبل المنافسة.



**المحور الثاني: للجانب الفسيولوجي إنعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.**

**السؤال الثالث عشر:**

أشعر بثقل ذراعي و بأن ركبتي لا تقويان على المحافظة على إنتصاب قامتي.

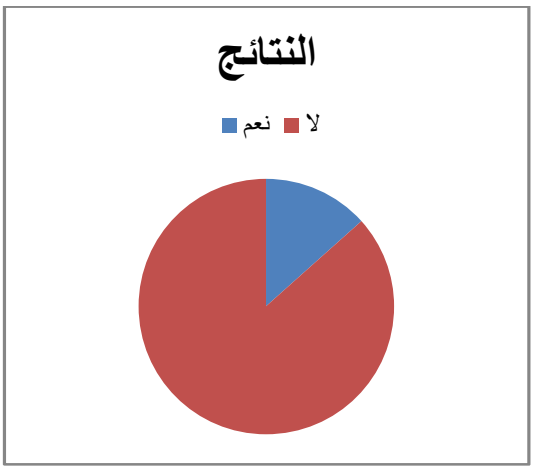
**الغرض من السؤال :**

إدراك مدى ثقل ذراعي اللاعب وبأن ركبتيه لا تقويان على المحافظة على إنتصاب قامتيه.

**الجدول رقم 13:**

يمثل مدى شعور اللاعب بثقل ذراعيه و ركبتيه لا تقويان على المحافظة على إنتصاب قامتيه.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 02 | %13.33 |
| لا | 13 | %86.66 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول13 يتضح لنا أن 13 الفرد من مجموعة العينة أي بنسبة 86.66% لا يشعرون بأي ثقل الذراعين و أن ركبتيهم تقويان على المحافظة على إنتصاب قامتهم ،بينما لاعبين من العينة اي بنسبة 13.33% يشعرون بثقل على ذراعين وركبتيهما لا تقويان على انتصاب قامتهم.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال ما سبق ان معظم اللاعبين لا يشعرون بأي ثقل في الذراعين و ان ركبتيهم تقويان على انتصاب قامتهم لهذا فإن الانفعالات السارة تدفع الفرد الى الزيادة من بذل المجهودات و هذا ما يتفق مع اسامة كامل راتب في ان الانفعالات السارة تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد،وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف ، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب هذا إضافتا إلى أنها تعمل على تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة. (**اسامة كامل راتب ،ص. 370** )

**السؤال الرابع عشر :**

أشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية .

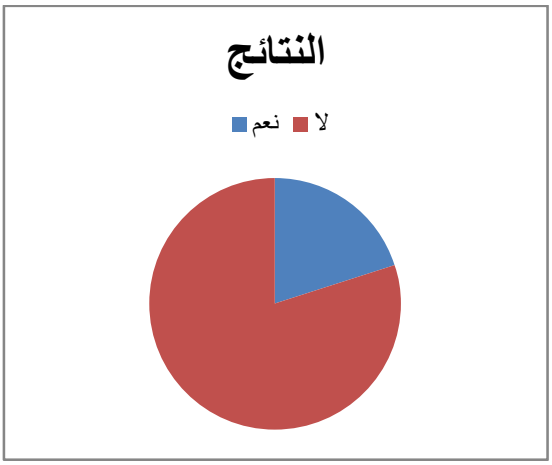
**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى فقدان اللاعب لبعض قدراته البدنية .

**الجدول رقم (14)**

يمثل مدى فقدان اللاعب لبعض قدراته البدنية.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %20 |
| لا | 12 | %80 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول 14 نجد أن 12 الفرد من مجموعة العينة أي بنسبة 80 % من اللاعبين لا يشعرون بفقدان لقدراتهم البدنية ، في حين نجد ان هناك 03 لاعبين و بنسبة 20 % يفقدون قدراتهم البدنية 17-18سنة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان معظم اللاعبين لا يشعرون بفقدان لقدراهم البدنية لهذا فإن الانفعالات ترتبط إرتباطا وثيقا بالجانب الفسيولوجي و الوظيفي وغيره و هذا ما نجده عند محمد حسن علاوي في المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات ، حيث ان الانفعالات هي حالات ذاتية تتميز بارتباطها بالعضوية او المظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر ، و تتمثل في التغيرات التي ترتبط بالقلب و الدورة الدموية و أعضاء الهضم و التنفس و الغدد و الإفرازات و العضلات ( **محمد حسن علاوي ،1994 ،ص.248** ).

**السؤال الخامس عشر :**

أشعر بالارتعاش و الارتجاف على بعض أجزاء جسمي قبل المنافسة

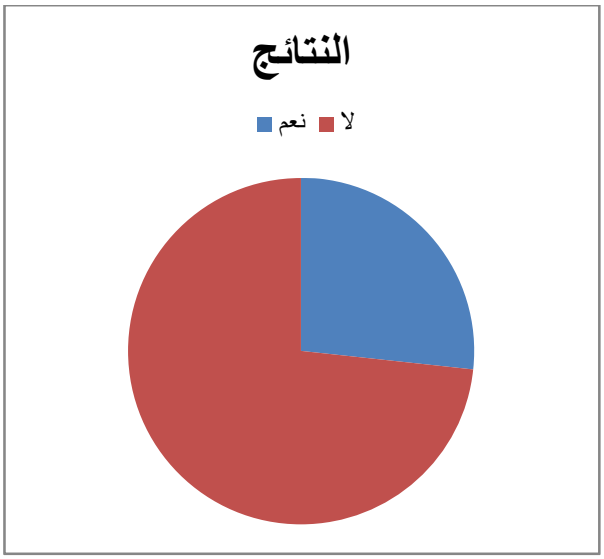
**الغرض من السؤال:**

مدى شعور اللاعب بالارتعاش و الارتجاف على بعض أجزاء جسمي قبل المنافسة.

**الجدول رقم(15):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالارتعاش و الارتجاف على بعض أجزاء جسمي قبل المنافسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 04 | %26.66 |
| لا | 11 | %73.33 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (15) يتضح لنا أن 11 الفرد من العينة أي بنسبة 73.33% لا يشعرون بالارتعاش و الارتجاف على بعض اجزاء جسمهم قبل المنافسة ، في حين نجد 04 لاعبين بنسبة 26.33 % لديهم ارتعاش و ارتجاف على بعض أجزاء جسمهم .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال ما سبق ان معظم اللاعبين لا يشعرون بالارتعاش و الارتجاف على بعض اجزء جسمهم قبل المنافسة وهذا على عكس ماجاء به مختار متولي في ان الانفعالات عبارة عن حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة و احساسات و ردود افعال فسيولوجية ، و سلوك تعبيري معين كما تظهر في اشكال عديدة فجأة و يصعب التحكم فيها (**مجتار متولي،1969، ص.93**).

**السؤال السادس عشر:**

أشعر بالتقيؤ قبل المنافسة

**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى شعور اللاعب بالتقيؤ قبل المنافسة .

**الجدول رقم (16):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالتقيؤ قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 01 | %6.66 |
| لا | 14 | %93.33 |
| المجموع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج(16) يتضح لنا 14 الفراد من مجموع العينة أي بنسبة 93.33 % لا يشعرون بالتقيؤ قبل المنافسة ، لكن نجد لاعب واحد وبنسبة 6.66 % يشعر بحالة التقيؤ قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالتقيؤ قبل المنافسة هذا نتيجة للجلسات التي كان اللاعبين يتلقونها خلال العملية التدريبية لتحسين من الانفعالات الايجابية مع التقليل من السالبة منها.

**السؤال السابع عشر:**

تزداد حاجتي للدخول الى دورة المياه من البراز و ما يصاحبه من إسهال.

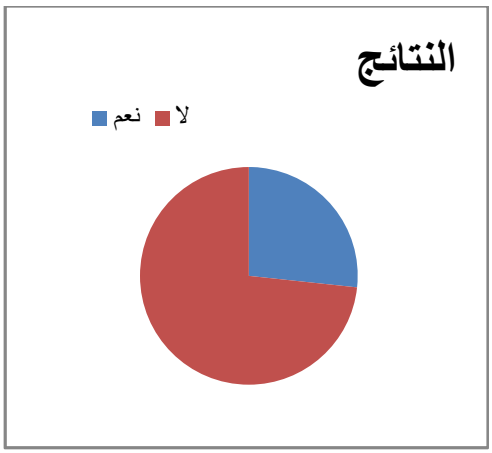
**الغرض من السؤال :**

معرفة مدى زيادة دخول اللاعب الى دورة المياه من البراز وما يصاحبه من إسهال .

**الجدول رقم (17):**

يمثل مدى دخول اللاعب الى دورة المياه للبراز وما يصاحبه من إسهال .

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 04 | %26.66 |
| لا | 11 | %73.33 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن 11 الفرد من العينة أي بنسبة 73.33%من اللاعبين لا حاجة لهم للدخول الى دورة المياه للبراز وما يصاحبه من اسهال ، في حين نجد 04 لاعبين وبنسبة 26.66 % تزداد حاجتهم لدخول الى دورة المياه من البراز و ما يصاحبه من إسهال.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق ان اغلبية اللاعبين لا حاجة لهم في الدخول الى الدورة المياه وهذا على عكس ما جاء به احمد امين فوزي في المظاهر الانفعالية حول عمليات الاثارة العصبية في المراكز المتعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن اهم المظاهر في هذه الحالة هي الإحساس المتكرر بالحاجة الى التبول وضعف في الجسم ( **احمد امين فوزي ،2003،ص.219**).

**السؤال الثامن عشر:**

أشعر بعصبية و نرفزة شديدة قبل المنافسة

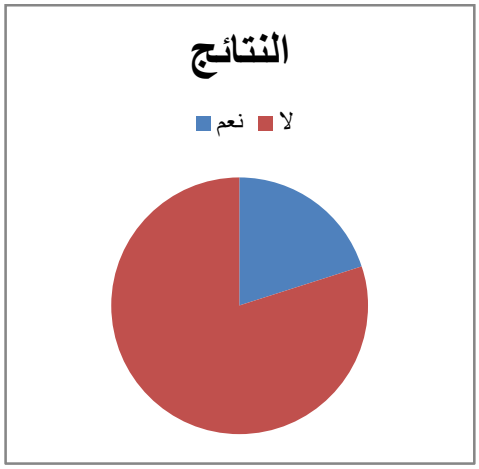
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بالعصبية و النرفزة قبل المنافسة .

**الجدول رقم(18):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالعصبية و النرفزة قبل المنافسة

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %20 |
| لا | 12 | %80 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (18) نجد أن 12 الفرد من العينة أي بنسبة 80%من اللاعبين ليس لدهم عصبية ولا نرفزة قبل المنافسة ، بينما نجد 03 افراد من العينة أي بنسبة 20% يشعون بالعصبية و النرفزة قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان معظم اللاعبين ليس لديهم عصبية و لا نرفزة قبل المنافسة و قد يرجع هذا الى الجلسات التدريبية خلال الموسم التدريبي التي كان يتلقاها اللاعب للتحكم في مختلف اعصابه و التقليق من النرفزة و هذا ما يختلف مع احمد عزت راجع في ان الانفعالات تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها ، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث ، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لأرادته ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه ، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها. ( **احمد عزت راجح** ،**1979** ، ص.**178** ).

**السؤال التاسع عشر:**

أشعر باضطرابات في المعدة قبل المنافسة .

**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بالاضطرابات في المعدية قبل المنافسة .

**الجدول رقم(19):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالاضطرابات المعدية قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %20 |
| لا | 12 | %80 |
| المجموع | 10 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (19) نجد أن 12الفرد من العينة أي بنسبة80% من اللاعبين لا يشعرون بإضطرابات معدية قبل المنافسة ،بينما نجد 03 لاعبين من العينة أي بنسبة 20%لديهم شعور باضطرابات معدية قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال ما سبق من معطيات في ان معظم اللاعبين لا يشعرون باضطرابات معدية قبل المنافسة وهذا ما يختلف مع محمد حسن علاوي في عملية الهضم و نشاط الغدد حيث ان بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بالضغط في المعدة إذ يمكن ان تتولد اعاقة او و قف الحركة الدورية في الامعاء وكما اوضحت التجارب ان الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب و الخوف يتبعه زيادة افراز الاندرينالين الذي يعمل على اطلاق السكر من الكبد الى مجرى الدم فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في انتاج الطاقة .( **محمد حسن علاوي ،1994،ص.251**)، و يتفق مع احمد امين فوزي قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة ويفقد الشهية واشتياقه الى نوع معين من الاكل ، يجب عدم الاستجابه له في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الأكلات من اثار ضارة على مستوى ادائه خلال المنافسة .

**السؤال العشرين:**

ينتابني الإحساس بالمرض قبل المنافسة

**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى إحساس اللاعب بالمرض قبل المنافسة .

**الجدول رقم(20):**

يمثل مدى إحساس اللاعب بالمرض قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 01 | %6.66 |
| لا | 14 | %93.33 |
| المجموع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (20) نجد أن 14 الفرد من العينة أي نسبة 93.33% ليس لديهم احساس بالمرض قبل المنافسة، بينما نجد فرد واحد وبنسبة 6.66% ينتابه الإحساس بالمرض قبل المنافسة

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق انم اغلب اللاعبين لا يوجد لديهم احساس بالمرض هذا كنتيجة للتدريبات التي كان اللعبين يتلقوها ولكي يونكل فرد سليم وخال من الامراض لابد وان تتوفر فيه بعض الانفعالات وهذا ما اكد عليه اسامة كامل راتب حول انه لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته ولسلوكه طابع مميز(**اسامة كامل راتب ،1992 ،ص. 370** ) .

**السؤال الحادي و العشرين:**

أشعر بالدوران قبل المنافسة .

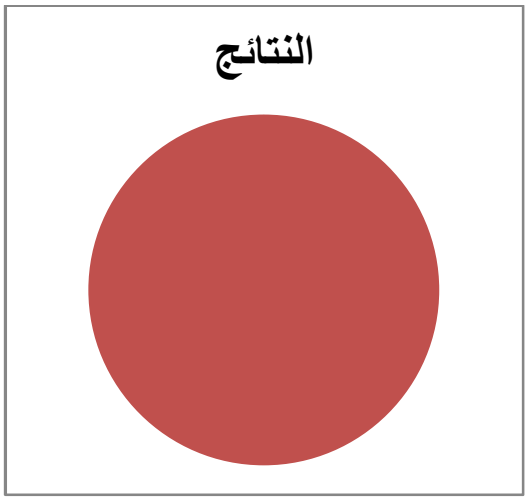
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بالدوران قبل المنافسة .

**الجدول رقم(21):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالدوران قبل المنافسة .

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 00 | %00 |
| لا | 15 | %100 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال الجدول (21) يتضح لنا أن 15 الفرد من العينة أي بنسبة 100% لا يشعرون بالدوران قبل المنافسة.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال المعطيات السابقة ان كل اللاعبين لا يشعرون بالدوران قبل المنافسة و هذا ما يختلف مع **ديان هيلز** حول أهم المؤشرات الدالة على اضطرابات من عدم الاستقرار المصحوب بالنرفزة عدم القدرة على التركيز على فعالية تستوجب التركيز على القراءة ،و تشتت الانتباه، كثرة النسيان، الشرود الذهني مع الإحساس السريع بتقلبات المزاج ( **ديان هيلز، ص. 91** )

**السؤال الثاني و العشرون :**

أشعر بتعرق شديد قبل المنافسة .

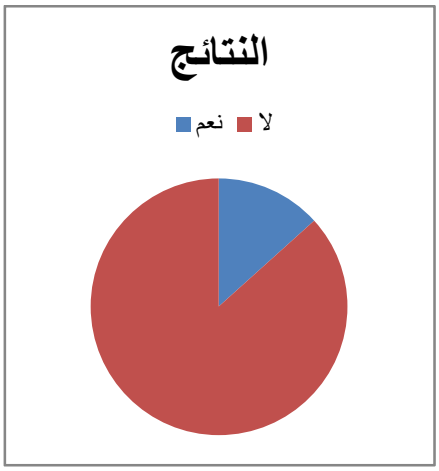
**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى شعور اللاعب بتعرق شديد قبل المنافسة .

**الجدول رقم(22):**

يمثل مدى شعور اللاعب بالتعرق قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 02 | %13.33 |
| لا | 13 | %86.66 |
| المجموع | 15 | %100 |




**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (22) نجد أن 13 الفرد من العينة أي نسبة 93.33% ليس شعور بالتعرق قبل المنافسة، بينما نجد 02 من اللاعبين وبنسبة 13.33% لديهم شعور بتعرق قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال ما سبق ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالتعرق قبل المنافسة وهذا ما يختلف مع احمد امين فوزي حوا مظاهر الانفعالات في عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة وانخفاض عمليات الكف العصبي مما يزيد من افراز العرق ( **احمد امين فوزي** ، **2003**،ص.**219**).

**السؤال الثالث و العشرين :**

تزداد ضربات قلبي قبل المنافسة .

**الغرض من السؤال:**

معرفة مدى زيادة ضربات القلب قبل المنافسة .

**الجدول رقم(23):**

يمثل مدى زيادة ضربات القلب لدى اللاعب قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 05 | %33.33 |
| لا | 10 | %66.66 |
| المجموع | 15 | %100 |

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول (22) نجد أن 10 افراد من العينة أي نسبة 66.66% لا تزداد ضربات قلبهم قبل المنافسة، بينما نجد 05 من اللاعبين وبنسبة 33.33%لا تزداد ضربات قلبهم قبل المنافسة .

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق ان اغلبية اللاعبين لا تزداد ضربات قلبهم قبل المنافسة

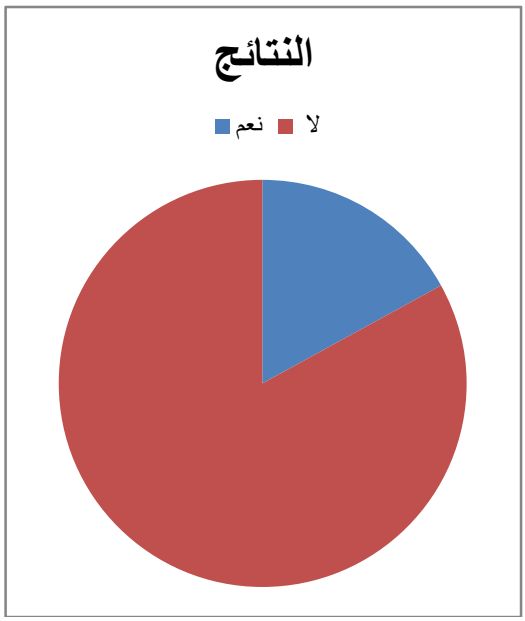
و هذا قد يرجع الجرعات التدريبية التي كان يقوم خلال التدريب من جلسات نفسية و غيرها لتطوير المهارات النفسية وهذا ما يختلف وهذا ما يختلف مع احمد امين فوزي حوا مظاهر الانفعالات في عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة وانخفاض عمليات الكف العصبي مما في يزيد من سرعة التنفس و ضربات القلب ( **احمد امين فوزي** ، **2003**،ص.**219**).

**الجدول رقم (24)**

يمثل التكرارات و النسب المؤوية للفرضية الثانية.

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 2.55 | %17 |
| لا | 12.45 | %83 |
| المجموع | 15 | %100 |

من خلال الجدول رقم (24) أن متوسط التكرارات 12.45 للافراد من العينة أي بنسبة 83 % من اللاعبين ليس لهم مظاهر فسيولوجية قبل المنافسة ، بينما متوسط 2.54 من أفراد من العينة أي بسبة 23.63% لديهم أعراض فسيولوجية قبل المنافسة.



**مقابلة النتائج بالفرضيات :**

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة انعكاس الانفعالات النفسية على أداء لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء استمارة الاستبيان لروشال ، والمستعملة مع عينة الدراسة والتي دونت في الجداول من 01 الى 24 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

**الفرضية الأولى**: التي افترض الباحث في ان تكون " لتشتت الانتباه انعكاس على أداء لاعبي الكرة الطائرة صنف اكابر".

ولإثبات صحة او رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم(01-02-03-04-05-06-07-08-09-10-11) والجدول رقم 12 الذي يمثل النسبة المؤوية الإجمالية للفرضية يتضح لنا

أن نسبة كبيرة من اللاعبين انطلاقا من معلوماتهم وخبراتهم الميدانية لا يشعرون بتشتت الانتباه قبل المنافسة الذي يشكو منه العديد من الرياضيين في العجز على التركيز لبعض الدقائق ثم ينصرف انتباههم من جديد إلى شيء آخر يجدون صعوبة في استرجاع انتباههم له ،و نتيجة لتنمية الانفعالات النفسية الايجابية في غضون تفاعل اللاعب المستمر مع البيئة الخارجية و مع من حوله من خلال الاهتمام الجانب النفسي و الذهني بالنسبة لهذا اللاعبين و وتحضيرهم تحضيرا متكامل، حيث أن الانفعالات تساعد في القدرة على بذل المزيد من الجهد و تعمل كدافع في توجيه إثارته نحو الأداء و محاولة تحقيق الأهداف ، ونتيجة لقدرة اللاعب على التركيز هذا ما يساهم في تمكنه على اتخاذ القرارات المناسبة و القدرة على حل المشكلات التي تسبق المنافسة و كذا زيادة الفعالية في الأداء و السيطرة على كل من النرفزة و العصبية و غيرها من الانفعالات السلبية مما يسهل للمدرب في الخوض في العملية التدريبية ، و هذا ما يجعل اللاعبين على اطلاع بالانفعالات النفسية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة و التي ترافقهم طول الفترة التي تسبق مما يولد لهم الزيادة في الخبرات الانفعالية و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة **منذر ابراهيم محمد سنة 1992** حول " الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى الرماة "

**وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة ومختلف المراجع العلمية .**

**الفرضية الثانية**: التي افترض الباحث في ان تكون " لتغيرات الفسيولوجية انعكاس على أداء لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر".

ولإثبات صحة أو رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم(13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-) والجدول رقم 24 الذي يمثل النسبة المؤوية الإجمالية للفرضية يتضح لنا

أن نسبة كبيرة من اللاعبين انطلاقا من معلوماتهم وخبراتهم الميدانية لا تصاحبهم تغيرات فسيولوجية قبل المنافسة ،حيث أن الانفعالات هي حالات ذاتية تميز ارتباطها بالتغيرات العضوية و المظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر الذي يشكو منه العديد من الرياضيين في زيادة معدل ضربات القلب و زيادة التعرق من قبل اللاعبين مما يؤثر على مختلف الأجهزة الوظيفية لدى هذا اللاعب التي قد تؤدي به إلى زيادة صرف الطاقة مع وجود صعوبة في إعادة الاسترجاع إلى الحالة الطبيعية ،و نتيجة لتنمية الانفعالات النفسية الايجابية من خلال تفاعل اللاعب المستمر مع الوسط الخارجي و حول من يحيط به ، و من خلال الاهتمام بالجانب النفسي و الذهني بالنسبة لهذا اللاعبين و وتحضيرهم تحضيرا متكامل، حيث ان الانفعالات تساعد في القدرة على بذل المزيد من الجهد و تساعد اللاعبين على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال ، سواء أكانت تغييرات خارجية أم داخلية و هذا ما يختلف مع نتائج دراسة **سمسوم علي سنة 2004 –2005** حول " ظاهرة القلق و تأثيرها على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية " و التي توصل فيها ان أغلب اللاعبين يصيبهم التوتر و القلق قبل الخوض في المنافسة ، حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية و نفسية .

**وعليه يمكن القول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة ومختلف المراجع العلمية .**

# الفصل الخامس

## استنتاجات و اقتراحات

## 1_استنتاجات عامة:

من خلال نتائجنا و تحليلنا قد توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- عدم وجود انفعالات نفسية سلبية لدى اللاعبين قبل المنافسة مما يؤثر إيجابيا على دخول اللاعبين للمنافسة قد يجعلهم أكثر ارياحية عند بداية المنافسة.
- وجود اهتمام بالجانب النفسي مثله مثل الجانب البدني اهتمام كبيرا.
- إلمام المدرب بالجانب النفسي جعله يقوم بإعداد اللاعبين من الناحية النفسية خلال التدريبات ، وهذا مما تحلى قبل بداية المنافسة" حمى البداية".
- توفير الجو المتاح للاعب اثناء الحصص التدريبية و كذا قبل المنافسة من طرف مسيري الفريق.
- توفير مختلف الوسائل و الشروط الضرورية لراحة اللاعبين مما انعكس إيجابيا على حالتهم النفسية قبل الدخول للمنافسة .
- وضع المدرب للأحوال الاجتماعية مماثلة لأجواء المنافسة الرسمية من خلال إثارة اللاعبين لبعضهم قبل و أثناء المنافسة.
- إلمام المدرب للأحوال الاجتماعية و الاقتصادية للاعبين مما سهل له عمله الميداني في تحضيرهم نفسيا.

## 2– الاقتراحات:

- ينبغي على الإدارة توفير أخصائي نفسي للتخفيف على عمل المدرب و تفرغ المدرب إلى عمله البدني.
- الاهتمام بالتحضير النفسي الذي يعتبر من العوامل المهمة طوال الموسم الرياضي.
- توفير محضر نفسي للفئات الصغرى لسهولة تأقلمها أثناء تدرجها في المستويات.
- ضرورة التنسيق بين المحضر النفسي و المدرب لإمداد اللاعب إعدادا متكامل من جميع النواحي (بدنيا ، مهاريا، نفسيا، تكتيكيا ، معرفيا).

## 3– الأفاق المستقبلية للدراسة :

يمكن القول ان مثل هذه الدراسة نادرة التناول بالرغم من أهميتها و ذلك مما يتلقاه الرياضي الذي يتمتع بأداء مهاري عالي من الصعوبات التي تعيث تنمية و تطوير موهبته و الارتقاء بها إلى أعلى المستويات لذا نأمل أن لا تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع و الحساس ، و إذ تكون هناك الرغبة في الاطلاع على ما يعانيه الرياضيين من المشاكل و الانفعالات النفسية التي تسبق المنافسة و عليه نقترح بعض الآفاق في الدراسات المستقبلية:

- دراسة مواضيع في الانفعالات النفسية الأخرى من القلق و الاكتئاب.
- دراسة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.
- دراسة الانفعالات النفسية في الفئات الصغرى ( أواسط أشبال).
- دراسة الانفعالات النفسية في الرياضات الفردية.

**المراجع المعتمدة في الدراسة :**

**أ-المصادر:**

**1-القرآن الكريم**

**2-السنة النبوية**

**ب- قائمة المراجع:**


1- احمد امر الله البساطي ، أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشاة المعارف ،الاسكندرية ، مصر ،1998.

2- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ،ط1 ، 2003،كلية التربية

3- أحمد أمين فوزي،مبادئ علم النفس الرياضي ،ط2 ، دار الفكر العربي ،مصر،2003 .

4- أحمد عزت راجح،أصول علم النفس ،ط 1 ،دار المعارف، مصر،1979.

5- أسامة عبد الظاهر ،مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية . التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،القاهرة ،1999.

6- أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ،دار الفكر العربي ،ط 2 ،مصر1977 .

7- حسن احمد الشافعي و آخرون ، مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف و الاسكندرية ،1996.

8- حسن السيد ابو عبده ، الاعداد المهاري ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و **المدرب** ، دار الهدى للتوزيع و النشر ، 2002.

9- حسين عبد المجيد رشوان ، في مناهج العلوم ،مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية ، مصر ، 2003.
الرياضية-جامعة الإسكندرية.

10- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة الشاطئية ،كلية التربية الرياضية للبنين ،الإسكندرية ،مصر،2006.

**11-** سعد جلال، المرجع في علم النفس ،ط 3 ،دار المعارف، مصر،1983.

12- عبد العزيز عبد المجيد محمد ،سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ،ط 1 ،مركز الكتاب .للنشر ،القاهرة ،2005 .

13- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التاثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004.

14- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،ط1 ،1999.

**15-** علي معوش ،الكرة الطائرة ،دار الفكر ،عين مليلة ،الجزائر ،1994 .

16- قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ،دار الفكر للنشر و التوزيع ، الأردن ، 1998.

17- القواعد الرسمية لكرة الطائرة المعتمدة من الجمعية العمومية التاسع و العشرون في بورتو، 2004.

18- قيس ناجي ، البسطويسي احمد، الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم ، بغداد ،1987.

19- كرم زكي خطايبة ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،دار الفكر بمصر ،ط1 ،1996.

20- لندال دافيد وف :مدخل علم النفس ،ط 3 ،دار ماك جمروميل للنشر، القاهرة ،1997 .

21- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1999.

22- محمد حسن علاوي سكولوجية الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي ،ط1، دار الكتب للنشر ، القاهرة، 1988.

23- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، ط 9 ، دار المعارف، القاهرة1994 .

24- محمد سعد زغلول ، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم المدرب ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، 2001.

25- محمد صبحي حسانين ،د.حمدي عبد المنعم،الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ،مركز،الكتاب للنشر القاهرة1997 .

26- محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، الدار الجماهرية ، ليبيا، 1986.

27- محمد نصر الدين رضوان ، مقدمة في التقويم و التلربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 .

28- محمد يعقوبي ، معجم الفلسفة ، أهم المصطلحات وأشهر الأعلام ،ط 2 ،الميزان للنشر ،الجزائر.

29- محمود صقلي ، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ،القاهرة للطباعة والنشر ،1996 .

30- مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم ، مبادئ علم النفس ،ط3 ،مطبعة المعارف، سوريا،1969 -القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة 2001-2004.

31- المنشورات اتحادية كرة الطائرة الجزائرية :القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف (FIVB)، 2000 ،2004.

32- وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي و منهاجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ،1993.

**المراجع بالغة الأجنبية :**

**33-** Richard,D.M. Psychology in sport methods and applications burgess , publishing company. U.S.A 1980.

**34–** Yerkes,R.,& Dodson,J. The relation of strength stimulus to rapidity of habitformation. Journal of comparative neurology and psychology.1980.

# الملاحق

**قائمة الملاحق:**

**جامعة محمد بوضياف**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**قسم التدريب الرياضي**

**استبيان خاص باللاعبين**

**انعكاس الانفعالات النفسية على لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف أكابر.**

في إطار البحث الذي نقوم به لإنجاز مذكرة نهاية شهادة ماستير في قسم التدريب الرياضي بتخصص تحضير بدني وذهني ، نضع بين يديكم هذا الاستبيان و نرجو منكم، التكرم بالإجابة الشخصية بكل حرية و موضوعية وصدق.

ونحيطكم علما أن إجابتكم لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط .

مع خالص الشكر و التقدير.

السنة الجامعية: 2016 – 2017.

## استمارة استبيان:

من خلال معلوماتكم المسبقة نرجو منكم مساعدتنا في ذكر إنعكاس الانفعالات النفسية على لاعبي كرة الطائرة .

**خصائص العينة:**

1- **الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

2- **السن :** .....

3- **عدد سنوات الممارسة :** .....

**المحور الأول: لتشتت الانتباه انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.**

| العبـــــــارات | نعم | لا |
|---|---|---|
| 1- أشعر باللامبالاة قبل المنافسة | | |
| 2 – ينتابني النعاس قبل المنافسة | | |
| 3 – اشعر بالوحدة قبل المنافسة | | |
| 4 - اشعر بالضيق و فقدان الصبر قبل بداية المنافسة | | |
| 5 – اشعر بالصداقة والمحبة اتجاه عناصر الفريق المنافس | | |
| 6 – اشعر بالرغبة في البكاء قبل المنافسة | | |
| 7 – اشعر بفقدان لبعض قدراتي التقنية قبل المنافسة | | |
| 8 – تنتابني نوبات عدم وضوح الرؤية و انخفاض في تركيز انتباهي قبل المنافسة | | |
| 9 – اشعر بعدم قدرتي على تحقيق الانجاز المرجو قبل المنافسة | | |
| 10- اشعر بقدرتي على تحقيق انجاز أفضل مما هو متوقع قبل المنافسة | | |
| 11- اشعر باني غير قادر على التركيز و لا تهمني نتائج المنافسة | | |

**المحور الثاني : للمظاهر الفسيولوجية انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.**

| العبـــــــارات | نعم | لا |
|---|---|---|
| 1- اشعر بثقل ذراعي و بان ركبتي لا تقويان على المحافظة على انتصاب قامتي | | |
| 2- اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية | | |
| 3 – اشعر بالارتعاش و الارتجاف على بعض أجزاء جسمي قبل المنافسة | | |
| 4 - اشعر بالتقيؤ قبل المنافسة | | |
| 5 – اشعر بالرغبة في البكاء قبل المنافسة | | |
| 6 –اشعر بعصبية و نرفزة شديدة قبل المنافسة | | |
| 7- اشعر باضطرابات في المعدة قبل المنافسة | | |
| 8- ينتابني الإحساس بالمرض قبل المنافسة | | |
| 9- اشعر بالدوران قبل المنافسة. | | |
| 10- اشعر بتعرق شديد قبل المنافسة | | |
| 11- تزداد ضربات قلبي قبل المنافسة | | |

# كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة (2017/2016) على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

**قسم : التدريب الرياضي**

**رقم التسلسل: 62**

**رقم التسجيل:12/10D/056**

**الطالبة: مخناش سميحة**

**تاريخ المناقشة: 25 ماي 2017**

**عنوان المذكرة:** الانفعالات النفسية و انعكاسها على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف أكابر (دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة )

**لغة المذكرة** :اللغة العربية

**نوع المذكرة:** ماستر

**البلد** :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

**الجامعة** :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**إشراف : الدكتور كمال مقاق**

**عدد الصفحات : 68 صفحة**

**ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)**

**التخصص: تحضير ذهني و بدني** **فرع: التدريب الرياضي**

**الملخص بالعربية:**

**– ملخص الدراسة :**

➢ **عنوان الدراسة** : الانفعالات النفسية و انعكاسها على أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف الأكابر. **دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة).**

➢ **أهداف الدراسة :**

– دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات .

– معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة .

– معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه قبل المنافسة.

– إيجاد الحلول المناسبة للتخفيض من حالة الانفعال قبل المنافسة.

**– مشكلة الدراسة :**

– هل لتشتت الانتباه انعكاس على أداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الأكابر ؟

– هل للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على أداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الأكابر ؟

**فرضيات الدراسة :**

– لتشتت الانتباه انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائر

– للمظاهر الفيسيولوجية انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

**عينة الدراسة** : تكونت العينة من 15اللاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي .

**المنهج** : تم إتباع المنهج الوصفي في الدراسة.**أدوات الدراسة** :استمارة استبيان لروشال.

**النتائج المتوصل إليها :**

– لايوجد تشتت للانتباه قبل المنافسة الذي ينعكس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

– ليس هناك مظاهر فسيولوجية قبل المنافسة تنعكس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة. –

**لاستنتاجات و الاقتراحات :**

– عدم وجود انفعالات نفسية سلبية لدى اللاعبين قبل المنافسة مما يؤثر إيجابيا على دخول اللاعبين للمنافسة.

–وجود اهتمام بالجانب النفسي مثله مثل الجانب البدني اهتمام كبيرا.

– إلمام المدرب بالجانب النفسي جعله يقوم بإعداد اللاعبين من الناحية النفسية خلال التدريبات .

– توفير الجو المتاح للاعب أثناء الحصص التدريبية و كذا قبل المنافسة من طرف مسيري الفريق.الاهتمام بالتحضير

النفسي الذي يعتبر من العوامل المهمة طوال الموسم الرياضي.

- ينبغي على الإدارة توفير أخصائي نفسي للتخفيف على عمل المدرب و تفرغ المدرب إلى عمله البدني.
- توفير محضر نفسي للفئات الصغرى لسهولة تأقلمها أثناء تدرجها في المستويات .
- عقد ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بمختلف الانفعالات النفسية.
- الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي مختلف الفئات .

**كشاف بالفرنسية**

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques**

**Département** : **entrainement sportif**

**N° d'ordre 62**

**N° d'inscription 12/D10/056**

**Chercheur** : **makhnach samiha**

**Soutenu publiquement le** : **LE 25 MAI 2017**

**Titre de la thèse** (**mémoire**) : Réflexion émotions psychologiques sur la performance des joueurs de volley-ball avant que les compagnons de classe de compétition senior.

**Language de la thése** : **ARABIC**

**Modèle de la thése** : **MASTER**

**Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université**: Université de M'sila.

**Nom et Prénom de l'encadreur** : **dr MEGAG KAMEL**

**Grade** : conferencier

**Nombre de page 68page**

**Ficher électronique** (**cd–Rom* word * PDF**)

**Spécialité** : **preparation physique et Montale**

**Option** : **entrainment sportif**

**Résumé de la recherche**

- **Titre Étude**: Réflexion émotions psychologiques sur la performance des joueurs de volley-ball avant que les compagnons de classe de compétition senior.

**- objectifs de l'étude**:

- le cas de l'émotion avec les joueurs au cours de l'étude de la concurrence et de réflexion sur les résultats des jeux.

-Connaître les causes de l'émotion dans le cas des joueurs de volley-ball.

-trouver des moyens pour contrôler l'émotion et de contrôle avant la compétition.

-trouver des solutions appropriées pour réduire l'état d'émotion avant la compétition. - L'étude du problème:

- est distrayante flexion sur la performance des joueur savant les compagnons de classe de compétition senior?

- Est- ce que l'état physiologique change une réflexion sur la performance des joueur savant que les compagnons de classe de compétition senior?

**Hypothèses de l'étude**:

- pour détourner l'attention d'une réflexion sur les performances des joueurs de balle niveau d'oiseaux - la manifestation de réflexion physiologique sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.

**L'échantillon de l'étude**: L'échantillon était composé de 15 joueur étoile sportive de l'équipe Almcila.

**Approche**: l'approche descriptive a ét ensuivie dans l'étude.

**Outils d'étude:** un questionnaire pour Rochal.

**Les résultats obtenus à:**

- Il n'y a pas de dispersion de l'attention avant la compétition, qui se reflète sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.
- Il n'y a pas de manifestation physiologique avant la compétition se reflète sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.

**- les conclusions et suggestions:**

- Le manque d'émotion  psychologique négatives des joueur savant la compétition, ce qui affect  positivement les joueurs à entrer dans la compétition.
- L'existence d'un intérêt dans l'aspect psychologique, comme le côté physique d'un grand intérêt.
- familiarité avec le côté psychologique de l'entraîneur lui a fait préparer psychologiquement les joueurs au cours des séances d'entraînement.
- fournir de l'air disponible pour le joueur au cours des séances de formation et bien en avance sur la concurrence par les responsables de l'équipe.

L'intérêt pour la préparation psychologique qui estl' un des facteur importants tout au long de la saison sportive.

La direction devrait fournir un psychologue pour faciliter le travail de l'entraîneur et l'entraîneur à temps plein à son physique.

- fournir les procès-verbaux de moi-même pour les plus jeunes catégories pour faciliter l'adaptation au cours de l'inclusion dans les niveaux.
- pour sensibiliser divers sentiment psychologique tenue de forums

nationaux et internationaux.

– nécessaire d'intensifier les sessions de formation pour les formateurs de différentes catégories.

**– ملخص الدراسة :**

➢ **عنوان الدراسة :** الانفعالات النفسية و انعكاسها على أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف الأكابر. **دراسة ميدانية لفرق ولاية المسيلة).**

➢ **أهداف الدراسة :**

- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات .
- معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه قبل المنافسة.
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيض من حالة الانفعال قبل المنافسة.

**– مشكلة الدراسة :**

- هل لتشتت الانتباه انعكاس على أداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الأكابر ؟
- هل للتغيرات الفسيولوجية انعكاس على أداء اللاعبين قبل المنافسة لدى صنف الأكابر ؟

**فرضيات الدراسة :**

- لتشتت الانتباه انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائر
- للمظاهر الفيسيولوجية انعكاس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

**عينة الدراسة :** تكونت العينة من 15اللاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي .

**المنهج :** تم إتباع المنهج الوصفي في الدراسة.**أدوات الدراسة** :استمارة استبيان لروشال.

**النتائج المتوصل إليها :**

- لايوجد تشتت للانتباه قبل المنافسة الذي ينعكس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.
- ليس هناك مظاهر فسيولوجية قبل المنافسة تنعكس على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة.

**– لاستنتاجات و الاقتراحات :**

- عدم وجود انفعالات نفسية سلبية لدى اللاعبين قبل المنافسة مما يؤثر إيجابيا على دخول اللاعبين للمنافسة.

–وجود اهتمام بالجانب النفسي مثله مثل الجانب البدني اهتمام كبيرا.

- إلمام المدرب بالجانب النفسي جعله يقوم بإعداد اللاعبين من الناحية النفسية خلال التدريبات .
- توفير الجو المتاح للاعب أثناء الحصص التدريبية و كذا قبل المنافسة من طرف مسيري الفريق.الاهتمام بالتحضير النفسي الذي يعتبر من العوامل المهمة طوال الموسم الرياضي.
- ينبغي على الإدارة توفير أخصائي نفسي للتخفيف على عمل المدرب و تفرغ المدرب إلى عمله البدني.
- توفير محضر نفسي للفئات الصغرى لسهولة تأقلمها أثناء تدرجها في المستويات .
- عقد ملتقيات وطنية و دولية للتحسيس بمختلف الانفعالات النفسية.
- الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي مختلف الفئات .

**Résumé de l'étude**:

**- Titre Étude**: Réflexion émotions psychologiques sur la performance des joueurs de volley-ball avant que les compagnons de classe de compétition senior.

**- objectifs de l'étude**:

- le cas de l'émotion avec les joueurs au cours de l'étude de la concurrence et de réflexion sur les résultats des jeux.

-Connaître les causes de l'émotion dans le cas des joueurs de volley-ball.

-trouver des moyens pour contrôler l'émotion et de contrôle avant la compétition.

-trouver des solutions appropriées pour réduire l'état d'émotion avant la compétition.

- L'étude du problème:

- est distrayante flexion sur la performance des joueur savant les compagnons de classe de compétition senior?

- Est- ce que l'état physiologique change une réflexion sur la performance des joueur savant que les compagnons de classe de compétition senior?

**Hypothèses de l'étude**:

- pour détourner l'attention d'une réflexion sur les performances des joueurs de balle niveau d'oiseaux - la manifestation de réflexion physiologique sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.

**L'échantillon de l'étude**: L'échantillon était composé de 15 joueur étoile sportive de l'équipe Almcila.

**Approche**: l'approche descriptive a ét ensuivie dans l'étude.

**Outils d'étude:** un questionnaire pour Rochal.

**Les résultatsobtenus à:**

- Il n'y a pas de dispersion de l'attention avant la compétition, qui se reflète sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.

- Il n'y a pas de manifestation physiologique avant la compétition se reflète sur la performance du niveau des joueurs de volley-ball.

**- les conclusions et suggestions:**

- Le manque d'émotion psychologique négatives des joueur savant la compétition, ce qui affect positivement les joueurs à entrer dans la compétition.

- L'existence d'un intérêt dans l'aspect psychologique, comme le côté physique d'un grand intérêt.

- familiarité avec le côté psychologique de l'entraîneur lui a fait préparer psychologiquement les joueurs au cours des séances d'entraînement.

- fournir de l'air disponible pour le joueur au cours des séances de formation et bien en avance sur la concurrence par les responsables de l'équipe.

L'intérêt pour la préparation psychologique qui estl' un des facteur importants tout au long de la saison sportive.

La direction devrait fournir un psychologue pour faciliter le travail de l'entraîneur et l'entraîneur à temps plein à son physique.

- fournir les procès-verbaux de moi-même pour les plus jeunes catégories pour faciliter l'adaptation au cours de l'inclusion dans les niveaux.

- pour sensibiliser divers sentiment psychologique tenue de forums nationaux et internationaux.

– nécessaire d'intensifier les sessions de formation pour les formateurs de différentes catégories.