

قائمة المراجع

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٧): الهيئة العامة للشباب والرياضة، مكتب التدريب وإعداد القادة (إصدارات علمية في المجال الرياضي)، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦): حمل التدريب وصحة الرياضي (الإيجابيات والمخاطر) سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية عدد (٩) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد محمود على بدر (٢٠٠١): السمات الدافعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية ، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٤- أسامة رياض (١٩٩٩): الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- ٥- أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين النائين، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٦- أسامة عبد الظاهر (٢٠٠٤): ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان .
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (١٩٩٢): المقارنة بين سباحي للمنافسات الناشئين والعمومي في بعض السمات الانفعالية تبعاً لمستوى الإنجاز الرقمي ومسافة ونوع المسابقة. مجلة جامعة حلوان علوم وفنون.
- المجلد الرابع، العدد الثاني.
- ٩- أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، العدد (١٢)، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة، ضغوط التدريب واحتراف الرياضي، دار الفكر

العربي - القاهرة.

١٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٨): علم نفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): المنافسة للنشئ الرياضي (الاختبارات النفسية والاجتماعية). سلسلة

الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، العدد ٢٥ ، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي دار فكر

العربي، القاهرة.

١٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين . دليل المدربين وأولياء الأمور،

دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): تدريب المهارات النفسية. تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر

العربي، القاهرة.

١٧- أسامة كامل راتب(٢٠٠٠): النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) دار الفكر

العربي، القاهرة.

١٨- أسامة كامل راتب(٢٠٠٠): علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي، ط٢ ، القاهرة.

١٩- إيمان محمد سيد عثمان فياض(١٩٩٩): العلاقة بين الضغوط النفسية وعدد من المتغيرات

الشخصية والمهنية لدى معلمي التلاميذ ذوي الحاجات الخاصة، رسالة ماجستير، غير منشورة،

كلية التربية، جامعة عين شمس.

٢٠- جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين عناني (١٩٩٥): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء

السابع، دار النهضة العربية - القاهرة.

- ٢١- جمال رمضان موسى (١٩٩٥): القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٢- جمال عبد الناصر (٢٠٠٢): الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئين الرياضي، رسالة ماجستير ، غير منشور، كلية التربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٣- جيهان رشدي (١٩٩٣): الأسس العلمية لنظريات الإعلام، دار النهضة، القاهرة.
- ٢٤- حسن أبو عبده (١٩٩٢): "دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٥- حسن حسن عبده (١٩٩٤): التوجه التنافسي لدى الرياضيين من فرق الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين من طلاب الجامعة. المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية (التراكمات والتحديات).المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٦- حسين محمد حسين (١٩٩٤): الإنتماء وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ٢٧- حلمي محمد المليجي (١٩٨٢): النمو النفسي، دار المعرفة الجامعية، ط٦، الإسكندرية.
- ٢٨- زكي محمد محمد حسن (١٩٩٥): محاضرات في أسس وطبيعة المهارات الحركية، مذكرة غير منشورة الدراسات العليا، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٢٩- زكي محمد محمد حسن (١٩٩٨): الكرة للطائرة ، بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣٠- السيد محمد سليمان (١٩٩٢): الدفاع بالمهاجمة في كرة اليد، مذكرات غير منشورة، الاتحاد المصري لكرة اليد ، القاهرة.

٣١- صدقي نور الدين محمد (١٩٩١): اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى انمجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان، العدد الثالث عشر.

٣٢- صدقي نور الدين محمد (١٩٩١): العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، لية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، العدد الثالث عشر.

٣٣- عادل حسني (٢٠٠١): بناء نقياس للتعرف على الضغوط النفسية للعب كرة السلة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثاني عشر، الجزء الثاني. مارس.

٣٤- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت.

٣٥- عزت محمود الكاشف (١٩٩١): الأعداد النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.

٣٦- عصام عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضي- نظريات - تطبيقات، دار المعارف، ط٢، الإسكندرية.

٣٧- عفاف عبد الكريم (١٩٩٠): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٣٨- على البيك (١٩٩٤): راحة الرياضي ، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٣٩- عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦): تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهاري والخططي للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٤٠- محمد إبراهيم محمد أحمد خليل (٢٠٠٥): الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٤١- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٤٣- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٤- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، بدون دار نشر ، ط ١ ، القاهرة.
- ٤٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط ٩، القاهرة.
- ٤٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية الإحتراف للاعب والمدرّب الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): مدخل علم نفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٤٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠١): سيكولوجية المدرّب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة
- ٥١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . دار الكتاب لنشر، القاهرة.
- ٥٢- محمد حسن علاوي ، كمال الدين درويش ، عماد الدين عباس (٢٠٠٣): الأعداد النفسية في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥٣- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.

٥٤- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس

بدني- مهاري - معرفي- نفسي- تحليلي - مركز الكتاب للنشر، القاهرة

٥٥- محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨): "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة

الرياضية" رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

٥٦- محمد لطفي طه (٢٠٠٢): الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، بدون دار نشر، القاهرة.

٥٧- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠): " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات

الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة" رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية

الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

٥٨- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق

والتجريب، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، القاهرة.

٥٩- مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد (١٩٩٥): الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة،

مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، العدد الثالث.

٦٠- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضي ، تنمية المهارات

العقلية، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

٦١- المنجد في اللغة والآدب والعلوم (١٩٢٧) : المطبعة الكاثوليكية، بيروت.

٦٢- هويدا حسين، وفاء عادل (٢٠٠١): التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها

بالأداء المهاري العالي للاعبات انسباحة التوقيعية، المؤتمر العلمي للرياضة والعولمة ، المجلد

الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٦٣- وليم الخولي (١٩٧٦): الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي، دار المعارف، القاهرة.

٦٤- ياسر دبور (١٩٩٦): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- 65- Archer, C. R. (1998): Competition and comparison: the Effects of performance out come and performance situation on self. Esteem. Dissertatuin Abstract International, 58, 299, 6 Ecorder No. 9803864.
- 66- Benjamin James, David Collins (1997): self- presentational sources of competitive stress during performance, journal of sport& Exercise psychology, Vol. 19, Mar., pp. 17-35 .
- 67- Bergandi, T. A., Shryock, M. G.,: 8 Titus, T. G. (1990): the Basket ball concentration survey: preliminary Development and validation. Sport psychologistm 4, 2, 119- 129
- 68- Black well ,B. ,mc cullagh, p.(1990):"the relation ship of Athletic in jury to life stresss, competitive anxiety , athletic training" (dallas, tex) 25 (1) ,23, 25 -27.
- 69- Borreili, d. m.,(1997):examining the relation ship among measures of anxiety, self –confidence arousal,and performance of elite field hocky players,(m. s.)-ball state university ,includes bibliography (1:54-60).
- 70- Butlery, J.R. (1997): sport psychology in performance, British library cataloguing in publication data.
- 71- Could. D. P. Petllchkoff off. L. L. (1988). Svchloical Stress and the Age group wrestler – Human kinetcs phiblishers 63-93.
- 72- Deutsch, M. (1996): Competition and cooperation . N. Y: prentice Hall.
- 73- Edward L. Fox, Richard w. Bowers, Merlel. Foss (1989): The Physicologica; Basis of physical Education and athletics, fourth Education wm.c. Brown publishers, Dubuque, Iowa.

- 74- Edwards, I, & Hardy, L.(1996): the interactive effects of intensity and self-confidence upon performance. Journal of sport & exercise psychology vol.18,no.3(pp.296-317).
- 75- Edwards, T, & Hardy, (1996): The Interactive effects of intensity and self-confidence upon performance. Journal of sport & Exercise psychology vol. 18 , no. 3 (pp. 269- 317).
- 76- Encyclopedia of psychology (1993): New york: John Wiley & sons, vol . 3- pp. 471 – 474.
- 77- Fang, y.(1997): Establishment and protection of athletes, self confidence, sport science research (shanghai)18(4)28-31.
- 78- Gould. d. Petlichcuff. L.(1988):psychological stress and the age-group wrestler. Human kinetics publishers 63-93.
- 79- Horn . t. s :advances in sports psychology , journal of mental imagery, vol: 3,no 4,1992,p153 – 172.
- 80- Madden, brown, david , f.(1990) : the influences of perceived stress on coping with competitive basketball international – journal of sport psychology .jan –mar.)vol.21(1):21-35.
- 81- Manzo, l. G.(1995): psychometric assessment of the Carolina sport confidence intermarry microform Publications Int. institute for sport and Human performance(pp.81-89).
- 82- Martins, d.d Gill, D. L. (1991): the Relationships Among sport confidence, competitive orientation self. Efficacy , Anxiety and performance, journal of sport and exercise- psychology, (PP-149-159).

- 83- Millert, Vaughun, Miller, (1990): Clinical Issues and Treatment strategies in satress coal orientation and puvpaoses of spotand oriented.
- 84- Morgan, w.P., Brown, B. R., Raglin, L. S.a, Connor P.J., & Ellickson K. A. (1987): Psychological Monitoring of over Training and staleness: British Journal of sports medi.
- 85- Nideffer, R. (1981): The Athletics and practice of Applied Sport psychology, Mc noughton Gunn, Mi shingan.
- 86- Raviv, S & Nabel, N. (1991): field Dependence / independence and concentration as psychological characteristics of Elite Basketball players. Bitnua, 1, 5-21.
- 87- Roberts, Weinberg (1995): Foundation of sport and Exercise psychological champaing, I 11 Inois, Human Kinetics Buble isher, IHC.
- 88- Savoy. c., beitel, p.(1997):the relative effect of a grop and crop individualized program on state anxiety and state self – confience, jornal of sport Behavior (mobile,ala.)20(3)aug,vol.20(3):364-376.
- 89- Scancan, T. K., Lewthwaite, R. (1994): social psychological Aspects of competition for male youth sport participant: I predictors of commutative stress, sport psychology (champagne, I 11).
- 90- Scanlan, T. K., Lewthwaite, R., (1988): From stress to Enjoyment, parental and coach influences on young, Human kinetics publishers, 41-48 .
- 91- Silva, J. M. (1990): Analysis of the training stress syndromein competitive Athletics . journal of Applied sport psychology. 2.5- 250.

- 92- Terry, Walrond Carron, (1998): the Influence of Game Location on Athletes psychological stress.
- 93- Tierney, J., (1988): Stress in Age- group swimmers from What sources do young Athletes feel pressure, and How should they and their coaches deal with it? *Swimming Technique*, 4- 9- 14.
- 94- Valey, R.S. (1988): sport confidence and competitive orientation and on scoring procedure and cinder differences, *Journal of sport & Exercise psychology* (champing III).
- 95- Vealey, R. S. (1986): conceptualization of sport confidence and competitive orientation preliminary investigation and instatement development, *Journal of sport psychology* (champing III) & (221-246).
- 96- Volp, A., & Keil, U. (1987): The Relation ship Between Performance, Intention to prop out, and Interpersonal conflict in swimmers- *Journal of sport psychology*, 9, 356- 375.
- 97- Weinbery, r.& Gould, (1995): foundation of sport and exercise psychology . Champaign, Illinois, Human kinetics publisher, Inc.
- 98- Zhu, p., j i, L., & tang, z.(1997): research of precompetitive anxiety and state self – confidence of undergraduate athletes in shanghai by using csai.2, *sport sciences research*, 18(2), 5-8 .

قائمة المرفقات

مرفق (١): أسماء السادة الخبراء.

مرفق (٢): صورة مبدئية لاستمارة الأبعاد المقترحة لمقياس ضغوط المنافسة الرياضية

للعرض علي السادة الخبراء في مدي مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس

مرفق (٣): المقياس في صورته الأولى.

مرفق (٤): المقياس في صورته الثانية.

مرفق (٥): المقياس في صورته النهائية.

مرفق (٦): استمارة استطلاع رأي اللاعبين (السؤال الاستكشافي)

مرفق (٧): مقياس حالة الثقة الرياضية.

مرفق (٨): اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

مرفق (٩): مفتاح تصحيح المقاييس.

مرفق (١٠): خطابات موجهة لاتحادات الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة

مرفق (١١): خطابات موجهة لرؤساء الأندية.

مرفق (١٢): جدول المعاينة.

مرفق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء لتحديد صدق المحكمين لمحاوِر وعبارات مقياس
ضغوط المنافسة الرياضية للاعبين بعض الأنشطة الجماعية
(سلة - طائرة - يد)

م	الاسم	الوظيفة
١	أ. د/ أحمد محمد عبد المعز السنتريسي	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٢	أ. د/ أسامه كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضي - ونائب رئيس جامعة سيناء لشئون التعليم والطلاب.
٣	د/ حمدي عويس علي جمعة	مدرس علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٤	أ. د/ رشيد حلمي محمد عبد السلام	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٥	أ. د/ صدقي نور الدين محمد	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٦	أ. د/ عبد الحفيظ إسماعيل أحمد	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٧	أ. د/ ليلى السيد أحمد فرحات	أستاذ القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
٨	أ. د/ محمد حسن علاوي	أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
٩	أ. د/ مني أحمد عبد الحكيم	أستاذ القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

صورة مبدئية لاستمارة الأبعاد المقترحة لمقياس ضغوط المنافسة الرياضية
للعرض على السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس

الأبعاد	اسم البعد وتعريفه	مدى مناسبة البعد			التعديل المقترح
		مناسب	غير مناسب	أري التعديل	
البعد الأول	<u>ضغوط مرتبطة بالتدريب</u> " هي الزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب بحيث تتجاوز قدرات واستعدادات الرياضي، وأن هذه الزيادة المبالغ فيها تتميز بالاستمرار لفترة طويلة مما يصعب على الرياضي التكيف معها ، ومن ثم هبوط مستواه في الأداء بالإضافة إلى ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية.				
البعد الثاني	<u>ضغوط مرتبطة بالمنافسة ونتائجها:</u> تعتبر المنافسة الرياضية مصدراً للضغط حيث أنها موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب يتضمن شعوره بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة في قدراته أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز أو المكسب وكذلك ما تحقق من نتائج في المنافسة ويزداد هذا الضغط تبعاً لمستوى المنافسة وأهميتها والصعوبات التي توجد بها.				

الأبعاد	اسم البعد وتعريفه	مدي مناسبة البعد			التعديل المقترح
		مناسب	غير مناسب	أري التعديل	
البعد الثاني	<u>ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب</u> وتعني أن هناك فروق فردية واضحة بين لاعب رياضي وآخر فاللاعب الذي يتسم بنقص الدافعية نحو الانجاز والتفوق والإقتدار إلى الثقة بالنفس وفاعلية ونقص تقدير الذات، ودرجة عالية من القلق، ويفتقر إلى عامل الصلابة والالتزام والتحكم في الذات يكون أكثر تأثراً بالضغوط المحيطة به.				
البعد الثالث	<u>ضغوط مرتبطة بالجمهور ووسائل الإعلام</u> وتعني الضغوط التي يتسبب فيها الإقبال الجماهيري سواء في التدريبات أو المنافسات الهامة وكذلك اهتمام وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية وما قد يتبعها من تعليقات سلبية تؤثر على الحالة النفسية للاعب والتي لا يستطيع تحملها.				

الأبعاد	اسم البعد وتعريفه	مدي مناسبة البعد			التعديل المقترح
		مناسب	غير مناسب	أري التعديل	
البعد الخامس	<u>ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري</u> وتتمثل في ضعف عملية الاتصال (التعامل) بين الجهاز الفني واللاعب ومن ذلك تكليف اللاعب بمهام وواجبات تفوق قدراته واستعداداته، وكذلك الاتصال السلبي للمدرب مع اللاعب وتكوين اتجاهات سلبية للاعب نحو المدرب وذلك نتيجة كثرة النقد من قبل المدرب دون التشجيع، وكذلك التعليقات السلبية وعدم إعطاء اللاعب الفرصة كاملة لإظهار قدراته مع إمكانياته.				
البعد السادس	<u>ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب</u> وتعني للضغوط الناتجة عن تحمل أعباء الحياة مثل أعباء العمل أو الدراسة بالإضافة إلي حمل التدريب، فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد، وكذلك الحال بالنسبة للتفوق الدراسي فكثيراً ما يعاني الرياضي في التوفيق ما بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى مثل (الدراسة - الأسرة - الحياة الاجتماعية).				

مرفق (٣)

م	البعد الأول (ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات) و يقصد به: الأعباء النفسية الناتجة عن الزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب بحيث تتجاوز قدرات و استعدادات اللاعب و التي تستمر لفترات طويلة خلال فترة المنافسات مما يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب	مدي مناسبة العبارة			مدي ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أري التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	أعاني من عدم تناسب حمل التدريب مع قدراتي					
٢	أشعر بعدم تقدم أدائي رغم استمرار في التدريب					
٣	أشعر بالراحة والاسترخاء بعد التدريب					
٤	الانتظام في التدريب يشعرني بالضغط النفسي					
٥	أشعر بالملل الشديد من تكرار التدريب					
٦	أشعر بعدم الاهتمام و فقدان الرغبة في التدريب					
٧	أشعر بنقص في قدراتي في حالة عدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب					
٨	أجد ما يشجعتني و يدفعني نحو التقدم في التدريب					
٩	تواجهني ضغوط و مشاكل تجعلني لا أريد في الانتظام في التدريب					
١٠	أعاني من صعوبة الانتقال إلى مكان التدريب					
١١	أشعر أن أدائي في التدريب يفوق أدائي في المباراة					
١٢	أشعر بالاحتياج لفترات طويلة من الراحة بين وحدات التدريب					
١٣	أشعر بالأحباط بسبب خيرات الفشل في التدريب					
١٤	أشعر بحجم كبير للتدريب مع شدة عالية مما يسبب لي إتهاك بدني					
١٥	أعتقد أن مستوي أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي أتمناها					
١٦	أشعر بالأحباط عندما يتحسن أداء زملائي عني					
١٧	أشعر بالأرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب					
١٨	أقبل النصيحة الرياضية من زملائي					

م	البعد الثاني (ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة)		مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	مناسبة	غير مناسبة	أري التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة		
١	أشعر بالقلق من الدقائق الأولى والأخيرة من المباراة.						
٢	أشعر بأن قدراتي وإمكاناتي تفوق الواجبات المطلوبة مني في المباراة						
٣	ينتابني الشعور بالقلق والخوف من عدم مقدرتي علي الأداء الجيد في المباريات						
٤	أشعر بالقلق و الخوف مع اقتراب المنافسة						
٥	يصعب علي السيطرة علي انفعالاتي في المنافسات الهامة						
٦	يصعب علي الاحتفاظ بطاقتي البدنية و النفسية كلما طال الوقت بين الأحماء و بداية المباراة						
٧	أشك في مقدرتي علي الفوز عندما يحقق المنافس تفوقه أثناء المباراة						
٨	ينتابني الشعور بالقلق والخوف عند التفكير في نتيجة المباراة						
٩	ينتابني القلق في حالة ضعف الأضواء						
١٠	أدائي علي ملعب أفضل من أدائي علي ملعب المنافس						
١١	أشعر بالقلق عند حدوث تعديل فجائي لتوقيت المباراة						
١٢	أشعر بالتوتر والقلق عند تغيير مركزي في الملعب						
١٣	تصاب حياتي الخاصة بخلل قبل اي مباراة هامة						
١٤	أشعر بالخجل من مقابلة أعضاء جهاز التدريب و الزملاء عند خسارة أي مباراة						
١٥	أشعر بعدم القدرة علي التركيز في حالة عدم الأعداد الجيد قبل المنافسة						
١٦	أجد ما يشجعتني علي الفوز في المباراة						
١٧	أخاف من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة						
١٨	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي علي تحملها						

مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			البعد الثالث (ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب) ويقصد به: الحالة التي يشعر بها لاعب دون الآخر اذا تعرض كل منهم لموقف ضاغط واجد أثناء فترة المنافسات و تأتي نتيجة نقص سمة من السمات الشخصية مثل الانجاز - تقدير الذات - التحكم الانفعالي
غير مرتبطة	مرتبطة	أري التعديل	غير مناسبة	مناسبة	
					١ أشك في مقدرتي علي مواجهة المنافس الجيد
					٢ أشعر بالقلق و الشك في قدراتي عند فشلي في الأداء الجيد في المنافسة
					٣ أخشي من عدم السيطرة علي منافسي
					٤ أشك في مقدرتي علي تحقيق الفوز عندما يحقق المنافس تفوقه علي اثناء المباراة
					٥ أقلق من الدقائق الأولى و الأخيرة من المباراة
					٦ أسأل نفسي قبل المباراة و خلالها هل ينحاز الحكم للاعب المنافس
					٧ يزداد لدي الشك في تحقيق الفوز كلما اقتربت نهاية المباراة
					٨ أفكر في تعويض ما افتقده من نقاط كلما اقتربت المباراة من نهايتها
					٩ أشعر بالقلق عندما لعب مع منافس لا أعرف عنه شيء
					١٠ ينتابني الشعور بالتوتر قبل المباراة
					١١ أخشي التعرض للمواقف الصعبة أثناء المباراة
					١٢ أحاول اداء كل واجباتي في الملعب علي افضل مستوى
					١٣ اسفيد من أخطائي في تحسين أدائي في المستقبل
					١٤ يصعب إثارتي ومضايقتي أثناء المباراة
					١٥ أفتقد القدرة علي التخطيط والاستعداد الجيد للمباراة
					١٦ أشعر بأنني أصبحت أكثر عصبية
					١٧ أستطيع السيطرة علي انفعالاتي إذا أصابني لاعب منافس
					١٨ أتصرف بدون تفكير عند زيادة الضغوط في المباراة

٢	البعد الرابع (ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد) و يقصد به: درجة حساسية اللاعب لتقبل اللوم و توبيخ الآخرين من جمهور أو وسائل أعلام مما يؤثر بالسلب علي الحالة العقلية و الانفعالية لدي اللاعب	مدي مناسبة العبارة			مدي ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أري التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	أشعر بالخوف و الأحباط عندما أشاهد جمهوراً كبيراً يحضر المباراة					
٢	أخشي انتقاد الجمهور عند هزيمة فريقي					
٣	يؤثر عنف و شغب جماهير النادي المتعصبة بالسلب علي معنويات اللاعبين					
٤	يؤثر نقد وسائل الإعلام علي مستواي الرياضي					
٥	يؤثر النقد الحاد (لوم و عتاب و توبيخ) الذي تمارسه وسائل الأعلام عن المباريات تأثيراً سلبياً علي اللاعبين					
٦	تؤدي التعليقات السلبية للجماهير إلي افتقادي لثقتي في قدراتي					
٧	تشعرنني الأحاديث الصحفية قبل المباريات بالقلق والتوتر					
٨	أشعر بالتوتر وعدم التركيز من ضغوط وسائل الإعلام					
٩	أعرض لنقد حاد و قاس من أفراد الأسرة عند الهزيمة في أي مباراة					
١٠	أثأثر بالشحن الإعلامي بدرجة كبيرة قبل المباراة					
١١	يزداد احساسي بالتوتر و القلق عند مواجهة الجماهير الكبيرة في اللقاءات الدولية الهامة					
١٢	ينتابني شعور بعدم الأمان من الضغوط المرتبطة بالمنافسة					

م	البعاد الخامس (ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني) و يقصد به: الأعباء النفسية الناتجة عن ضعف قنوتات الاتصال بين اللاعبين و جهاز التدريب من خلال استخدامهم لأسلوب التعامل السلبي و عدم اعطاء اللاعب الفرصة الكاملة لإظهار قدراته				مدي مناسبة العبارة		مدي ارتباط العبارة بالمحور	
	مناسبة	غير مناسبة	أري التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة			
١	أشعر بتجهيز المدرب لبعض اللاعبين الآخرين							
٢	أعاني من انتقادات مدربي							
٣	أشعر بأن المدرب يميز بين أفراد فريقي							
٤	لا يهتم المدرب بظروفي الخاصة (إصابة- ظروف عائلية- امتحانات)							
٥	يهتم المدرب بنتيجة المباراة أكثر من اهتمامه بي كلاعب							
٦	تؤثر ضعف شخصية المدرب في أسلوب التعامل مع اللاعبين							
٧	أشعر بالضيق بسهولة من زملائي							
٨	لا يتعامل الجهاز الفني مع اللاعبين بأسلوب تربوي							
٩	يستأبني الشعور بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني							
١٠	أشعر بعدم تقدير الجهاز الفني للجهد الذي أبذله في التدريب							
١١	يدفعني المدرب للفوز بأي وسيلة							
١٢	لا يهتم المدرب بمشاركة اللاعبين في وضع الواجبات و الأهداف							
١٣	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني لجهوداتي في المباراة							
١٤	لا أستطيع أن أتحدث عن مشاكل مع المدرب							
١٥	المدرب دائم التهديد و العقاب							
١٦	أشعر بعدم تقدم مستوي أدائي مع مدربي							
١٧	يطلب مني المدرب القيام بواجبات في الملعب لا تتناسب مع قدراتي							

مدي ارتباط العبارة بالمحور		مدي مناسبة العبارة			البعد السادس (ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب) و يقصد به: الأعباء النفسية الناتجة عن التحمل أعباء الحياة مثل اعباء العمل او الدراسة بالإضافة لحمل التدريب فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت و الجهد و كذلك الحال بالنسبة للتفوق الدراسي فكثيراً ما يعاني في التوفيق ما بين متطلبات التدريب و متطلبات الحياة الأخرى مثل الدراسة - الحياة الاجتماعية	٢
مرتبطة	غير مرتبطة	أري التعديل	غير مناسبة	مناسبة	أجد صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب والواجبات الدراسية أو الأعباء الوظيفية وحياتي الاجتماعية	١
					لا أجد وقت للقيام بأي مسؤوليات نظراً لانتظامي في التدريب	٢
					أشعر بعدم الراحة والاستمتاع بالوقت نظراً لأعباء التدريب الملقاة علي عاتقي	٣
					تواجهني ضغوط عديدة و مشكلات بسبب مواعيد التدريب	٤
					لدي الوقت الكافي لاستعادة الاستشفاء بعد التدريب	٥
					أجد صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب و متطلبات حياتي الاجتماعية الخاصة	٦
					أشعر بالملل عندما تطول فترة التدريب	٧
					يستغرق التدريب الرياضي كل الوقت	٨
					أشعر بـضغوط شديدة بسبب عدم انتظام جدول المباريات	٩

مرفق رقم (٤)

عزيزي اللاعب ...

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك للعبتك المفضلة.

والمطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة، كما في المثال التالي:

العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
أشعر بالقلق في حالة ضعف الإضاءة في الملعب أجد ما يشجيني علي الفوز في المباراة تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق قدرتي علي تحملها أخاف من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المباراة	✓	✓	✓	✓

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة علي العبارات بصدق حتي يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال الألعاب الجماعية.

الاسم:

السن:

النادي:

نوع اللعبة:

عدد سنوات ممارسة اللعبة:

أفضل النتائج التي حققتها مع فريقك:

.....

.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكري وتقديري ،،،

الباحث ،

مقياس ضغوط المنافسة الرياضية

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
١	أعاني من عدم تناسب حمل التدريب مع قدراتي				
٢	أشعر بعدم تقدم أدائي رغم استمراره في التدريب				
٣	الانتظام في التدريب يشعرني بالضغط النفسي				
٤	أشعر أن أدائي في التدريب يفوق أدائي في المباراة				
٥	أعتقد أن مستوي أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي أتمناها				
٦	أشعر بالملل الشديد من تكرار التدريب				
٧	أعاني من صعوبة الانتقال إلى مكان للتدريب				
٨	أشعر بالاحتياج لفترات طويلة من الراحة بين وحدات التدريب				
٩	أشعر بأن قدرتي وإمكاناتي تفوق الواجبات المطلوبة مني في المباراة				
١٠	ينتابني الشعور بالقلق والخوف من عدم مقدرتي على الأداء الجيد في المباريات				
١١	ينتابني الشعور بالقلق والخوف عند التفكير في نتيجة المباراة				
١٢	أدائي علي ملعب أفضل من أدائي علي ملعب المنافس				
١٣	أشعر بالتوتر والقلق عند تغيير مركزي في الملعب				
١٤	أشك في مقدرتي علي الفوز عندما يحقق المنافس توقيه أثناء المباراة				
١٥	أشعر بالقلق من الدقائق الأولى والأخيرة من المباراة.				
١٦	ينتابني الشعور بالتوتر قبل المباراة				
١٧	أخشى التعرض للمواقف الصعبة أثناء المباراة				
١٨	يصعب إثارتني ومضايقتي أثناء المباراة				
١٩	أفتقد القدرة علي التخطيط والاستعداد الجيد للمباراة				
٢٠	أستطيع السيطرة علي انفعالاتي إذا أصابني لاعب منافس				
٢١	أتصرف بدون تفكير عند زيادة الضغوط في المباراة				

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
٢٢	أخشي انتقاد الجمهور عند هزيمة فريقي				
٢٣	يؤثر نقد وسائل الإعلام علي مستواي الرياضي				
٢٤	تؤدي التعليقات السلبية لل جماهير إلي افتقادي لتفتي في قدراتي				
٢٥	تشعرنني الأحاديث الصحفية قبل المباريات بالقلق والتوتر				
٢٦	أشعر بالتوتر وعدم التركيز من ضغوط وسائل الإعلام				
٢٧	أعاني من انتقادات مدربي				
٢٨	يهتم المدرب بنتيجة المباراة أكثر من اهتمامه بي كلاعب				
٢٩	أشعر بعدم تقدير الجهاز الفني للجهد الذي أبذله في التدريب				
٣٠	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني لمجهوداتي في المباراة				
٣١	أشعر بعدم تقدم مستوي أدائي مع مدربي				
٣٢	أجد صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب والواجبات الدراسية أو الأعباء الوظيفية وحياتي الاجتماعية				
٣٣	لا أجد وقت للقيام بأي مسئوليات نظراً لانتظامي في التدريب				
٣٤	أشعر بعدم الراحة والاستمتاع بالوقت نظراً لأعباء التدريب الملقاة علي عاتقي				
٣٥	لدي الوقت الكافي لاستعادة الاستشفاء بعد التدريب				
٣٦	أشعر بضغوط شديدة بسبب عدم انتظام جدول المباريات				

مرفقي رقم (٥)
مقياس ضغوط المنافسة الرياضية

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافقة بدرجة قليلة	غير موافق
١	أشعر بأن قدراتي وإمكاناتي تفوق الواجبات المطلوبة مني في المباراة				
٢	ينتابني الشعور بالتوتر قبل المباراة				
٣	أخشي انتقاد الجمهور عند هزيمة فريقتي				
٤	أعاني من انتقادات مدربي				
٥	أجد صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب والواجبات الدراسية أو الأعباء الوظيفية وحياتي الاجتماعية				
٦	ينتابني الشعور بالقلق والخوف من عدم مقدرتي علي الأداء الجيد في المباريات				
٧	يصعب إثارتي ومضايقتي أثناء المباراة				
٨	أشعر بعدم تقدير الجهاز الفني للجهد الذي أبذله في التدريب				
٩	أعاني من عدم تناسب حمل التدريب مع قدراتي				
١٠	أشعر أن أدائي في التدريب يفوق أدائي في المباراة				
١١	أخشي التعرض للمواقف الصعبة أثناء المباراة				
١٢	يؤثر نقد وسائل الإعلام علي مستواي الرياضي				
١٣	يهتم المدرب بنتيجة المباراة أكثر من اهتمامه بي كلاعب				
١٤	لا أجد وقت للقيام بأي مسئوليات نظراً لانتظامي في التدريب				
١٥	أفتقد القدرة علي التخطيط والاستعداد الجيد للمباراة				
١٦	أشعر بعدم تقدم أدائي رغم استمراري في التدريب				
١٧	ينتابني الشعور بالقلق والخوف عند التفكير في نتيجة المباراة				
١٨	تؤدي التعليقات السلبية لل جماهير إلي افتقادي لثقتي في قدراتي				
١٩	أشعر بعدم الراحة والاستمتاع بالوقت نظراً لأعباء التدريب الملقاة علي عاتقي				
٢٠	الانتظام في التدريب يشعرني بالضغط النفسي				
٢١	أدائي علي ملعب أفضل من أدائي علي ملعب المنافس				

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافقة بدرجة قليلة	غير موافق
٢٢	يضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني لمجهوداتي في المباراة				
٢٣	أعاني من صعوبة الانتقال إلى مكان التدريب				
٢٤	لدي الوقت الكافي لاستعادة الاستشفاء بعد التدريب				
٢٥	أشك في قدرتي علي الفوز عندما يحقق المنافس تفوقه أثناء المباراة				
٢٦	أستطيع السيطرة علي انفعالاتي إذا أصابني لاعب منافس				
٢٧	تشعرنني الأحاديث الصحفية قبل المباريات بالقلق والتوتر				
٢٨	أشعر بضغوط شديدة بسبب عدم انتظام جدول المباريات				
٢٩	أعتقد أن مستوي أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي أتمناها				
٣٠	أشعر بالتوتر وعدم التركيز من ضغوط وسائل الإعلام				
٣١	أتصرف بدون تفكير عند زيادة للضغوط في المباراة				
٣٢	أشعر بالتوتر والقلق عند تغيير مركزي في الملعب				
٣٣	أشعر بالملل الشديد من تكرار التدريب				
٣٤	أشعر بالقلق من الدقائق الأولى والأخيرة من المباراة.				
٣٥	أشعر بالاحتياج لفترات طويلة من الراحة بين وحدات التدريب				
٣٦	أشعر بعدم تقدم مستوي أدائي مع مدربي				

مرفق رقم (٦)

استمارة استطلاع رأي اللاعبين - السؤال الاستكشافي

السيد /

تحية طيبة وبعد

مساهمة منكم في العمل علي تطوير ورقي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (سلة / طائرة / يد) ورفع مستوى اللاعبين والتعرف علي أهم المشكلات والضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين أثناء المباراة أو المنافسة والتي قد تكون من أهم الأسباب التي تشكل نوع من الضغط أو العبء النفسي مما يؤثر علي أداء اللاعب أثناء المنافسة.

لذا نرجو الإجابة علي هذا السؤال التالي:

ما هي الصعوبات والمشكلات من وجهة نظرك الشخصية التي تري أنها قد تؤدي إلي هبوط مستوى أدائك كلاعب أو قد تكون في اعتزالك لممارسة الرياضة ؟

علماً بأن ضغوط المنافسة الرياضية هي:

" استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقرير الذات ويحدث عندما يدرك الرياضي عدم

التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته علي الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات".

ويتقدم الباحث لسيادتكم بكل الشكر لحسن تعاونكم لخدمة البحث العلمي والرياضة.

الباحث

(تصميم روبين فيالي Vealey ١٩٨٦)

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلاً في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي - من وجهة نظرك - والذي يستحق الدرجة القصوى في النقطة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ ٩ درجات.

- ۱۴۴ -

مرفق رقم (٨)
اختبار شبكة تركيز الانتباه
(تصميم دورثي هاريس Harris ١٩٨٤)

(إعداد محمد حسن علاوي).

الوصف:

اختبار شبكة التركيز Grid Concentration Test يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرماية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة.

وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس Harris (١٩٨٤)، وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، فكان اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذي يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي علي الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم ٦٥ مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم ١٧ فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم ١٨ ثم الرقم ١٩ ثم الرقم ٢٠ وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم ١٩ أولاً ثم الرقم ١٨ ثانية.

ومما لاشك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

ويمكن استخدام الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية. كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون علي حفظ وتذكر مكان الأرقام.

ويراعي أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (٠١)، (٠٢)، وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

المعاملات العلمية:

الثبات:

بلغ معامل " ألفا " للاتساق الداخلي للاختبار عند تطبيقه علي عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين ٠,٨٥.

الصدق:

الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوي القدرة العالية علي تركيز الانتباه.

التصحيح:

يتم إحصاء الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة جراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفع درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك علي قدرته العالية علي تركيز الانتباه.

مدة هذا الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع علامة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المحدد الذي يحدده المدرب بشرط أن يتم وضع علامة (/) بتسلسل علي الأرقام بمعنى إذا وضعت علي رقم (١٧) توضع بعد ذلك علي رقم (١٨) ثم (١٩) وهكذا، فلا يسبق رقم (١٩) رقم (١٨) مثلاً.

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

مرفق رقم (٩) مفتاح تصحيح المقاييس

أ- مفتاح تصحيح مقياس ضغوط المنافسة الرياضية:

يتم حساب درجات المقياس وفقاً لميزان تقدير رباعي علي النحو التالي:

- ١- غير موافق وتعني عدم وجود مصدر للضغط وتمنح درجة (١)
 - ٢- موافق بدرجة قليلة وتعني قلة وجود مصدر للضغط وتمنح درجتان (٢)
 - ٣- موافق بدرجة متوسطة وتعني وجود مصدر للضغط بدرجة متوسطة وتمنح ثلاث درجات (٣)
 - ٤- موافق بدرجة كبيرة وتعني وجود مصدر للضغط بصورة كبيرة ودائمة وتمنح أربع درجات (٤)
- وتعكس تلك الدرجات في العبارات السلبية. بدلاً من (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)

ب- مفتاح تصحيح مقياس حالة الثقة:

يقوم المختبر (اللاعب) يرسم دائرة حول الرقم الذي يعتقد أنه يستحقه فعلاً في لحظة ما قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظره والذي يستحق الدرجة القصوي في الثقة بالنفس الرياضية والتي تبلغ ٩ درجات لكل عبارة (مجموع العبارات ١٣ عبارة).

ج- مفتاح تصحيح اختبار الشبكة لتركيز الانتباه:

مدة الاختبار دقيقة واحدة، يطلب من اللاعب أن يضع علامة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم الذي يحدده المدرب بشرط أن يتم وضع العلامة (/) بتسلسل علي الأرقام بمعنى إذا وضعت علي رقم (١٧) توضع بعد ذلك (١٨) ثم (١٩) وهكذا فلا يسبق رقم (١٩) رقم (١٨) وتحسب عدد العلامات الصحيحة في خلال الدقيقة.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية
.....

مرفق رقم (١٠)

السيد الأستاذ الدكتور / عمرو علواني

رئيس الاتحاد المصري لكرة الطائرة

تحية طيبة... وبعد

نتشرف بان نوافي سيادتكم بان الباحث/ محسن محمد عبد الرحيم مسجل لدرجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "شعبة تدريب رياضي" في موضوع (ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى بعض لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المتخارة) .

برجاء التكرم من سيادتكم التكرم بالموافقة علي تسهيل مهمة الباحث المذكور في إعطاه صورة من جدول المباريات حتي يتسنى لنا إظهار البحث في صورة تفيد المجتمع ،

ونحن شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا ،

وتفضلوا بسيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام .

عميد الكلية
د. رياض زكريا المنشاوي
جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

مرفق رقم (١٠)

السيد الأستاذ الدكتور / حسن مصطفى

رئيس الاتحاد المصري لكرة اليد

تحية طيبة ... وبعد

نتشرف بان نوافي سيادتكم بان الباحث / محسن محمد عبد الرحيم مسجل لدرجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "شعبة تدريب رياضي" في موضوع (ضغوط التنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى بعض لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المتخارة) .

برجاء التكرم من سيادتكم التكرم بالموافقة علي تسهيل مهمة الباحث المذكور في إعطاء صورة من جدول المباريات حتي يتسنى لنا إظهار البحث في صورة تفيد المجتمع ،

ونحن شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا ،

وتفضلوا بسيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام .

عميد الكلية

د. د / رياض زكريا المنشاوي





جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية
.....

مرفق رقم (١٠)

السيد اللواء / محمود احمد علي

رئيس الاتحاد المصري لكرة السلة

تحية طيبة... وبعد

نتشرف بان نوافي سيادتكم بان الباحث / محسن محمد عبد الرحيم مسجل لدرجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "شعبة تدريب رياضي" في موضوع (ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لركب بعض لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المتخارة) .

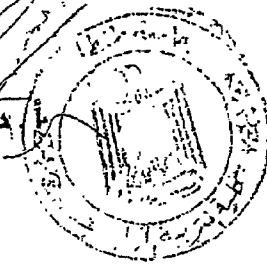
برجاء التكرم من سيادتكم التكرم بالموافقة علي تسهيل مهمة الباحث المذكور في أعطاه صورة من جدول المباريات حتي يتسنى لنا إظهار البحث في صورة تفيد المجتمع ،

ونحن شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا ،

وتفضلوا بسيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام .

عميد الكلية

رياض زكريا المنشاوي





مرفق رقم (١١)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب وكيل الكلية للدراسات العليا

.....

السيد الأستاذ / رئيس نادي

تحية طيبة... وبعد

نتشرف بان نوافي سيادتكم بان الباحث/ محسن محمد عبد الرحيم مسجل لدرجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية "شعبة تدريب رياضي" في موضوع (ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لركب بعض لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المتخارة) .
برجاء التكرم من سيادتكم التكرم بالموافقة علي تسهيل مهمة الباحث المذكور بناديكم الموقر حتي يتسنى لنا إظهار البحث في صورة تفيد المجتمع ،

ونحن شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا ،

وتفضلوا بسيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام .

وكيل الكلية للدراسات العليا
أ.د/ محمد سعيد زغلول

Sample size for specified confidence limits and precision
When sampling attributes in percents

A. 95% confidence interval ($p = 0.5$)^a

Population Size	1%	= 2%	= 3%	= 4%	= 5%	= 10%
500	σ	σ	σ	σ	222	83
1.000	σ	σ	σ	385	286	91
1.500	σ	σ	638	441	316	94
2.000	σ	σ	714	476	333	95
2.500	σ	1.250	769	500	345	96
3.000	σ	1.364	811	517	353	97
3.500	σ	1.458	843	530	359	97
4.000	σ	1.538	870	541	364	98
4.500	σ	1.607	891	549	367	98
5.000	σ	1.667	909	556	370	98
6.000	σ	1.765	938	566	375	98
7.000	σ	1.842	959	574	378	99
8.000	σ	1.905	976	580	381	99
9.000	σ	1.957	989	584	383	99
10.000	5.000	2.000	1.000	588	385	99
15.000	6.000	2.143	1.034	600	390	99
20.000	6.667	2.222	1.053	606	392	100
25.000	7.143	2.273	1.054	610	394	100
50.000	8.333	2.381	1.087	617	397	100
100.000	9.091	2.439	1.099	621	398	100
- ∞	10.000	2.500	1.111	625	400	100

^a p - Proportion of tunics in sample possessing characteristic being measured: for other values of P , required sample size will be smaller.

σ In these cases 50% of the universe in the sample will give more than the requires accuracy. Since the normal distribution is a poor approximation of the hyper geometrical distribution when π is more than 50% of N , the formula used in this calculation does not apply.

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد السنوات الحديثة تزايد الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني ليس فقط علي مستوى الأفراد وإنما أيضاً علي المستوي القومي.

ويعد النشئ والشباب حصن الدولة في حاضرها وأملها في مستقبل أكثر تقدماً. وتحتل المنافسة الرياضية أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي.

ويتوقع أن يتأثر الأداء الرياضي في المنافسة بالعديد من العوامل، منها خصائص المنافسة ذاتها، وطبيعة النشاط الرياضي، ومستوي المنافس وسماته الشخصية والبيئة التي يتم فيها التنافس. وهناك العديد من الأبعاد المرتبطة بالمنافسات الرياضية والتي تؤثر علي نتائجها، ومنها الضغوط الواقعة علي اللاعب والتي قد تؤثر علي مستوي أدائه بالسلب.

والضغوط المرتبطة بالمنافسة تبدو عندما يدرك الرياضي أن متطلبات المنافسة أو الموقف التنافسي يزيد عن قدرته وإمكانياته البدنية والنفسية.

والأنشطة الرياضية الجماعية من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف، محاولاً بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس.

كما يوضع علاوي ١٩٩٨ أن المنافسات الرياضية تتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوي ممكن، هذا وترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بشدتها وقوتها.

ويعد متغير الثقة بالنفس Self Confidence هو أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تفسير الموقف الذاتي في المنافسة الرياضية، باعتبار أن الثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي فحسب،

ولكن ما يعتقد فيه اللاعب حول قدراته وإمكاناته الفعلية والتي بدورها تؤثر علي درجة شعوره بالأعباء التي تقع علي كاهله وإحساسه بالضغط النفسي.

وتعني الثقة بالنفس شعور اللاعب بأن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى ولو كان المنافس متفوقاً عليه.

إضافة إلي ذلك فإن الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً إن لم يكن الأهم في الخصائص النفسية المناسبة للتعامل مع مواقف المنافسة التي تتضمن بين طياتها عنصر التهديد، فالثقة بالنفس كما يري كل من فيل Vealey ١٩٨٦، محمود عنان ١٩٩٥، أسامه راتب ١٩٩٨ تساعد الرياضي علي الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء، ورباطة الجأش خاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

ومما سبق يتضح لنا أنه كلما زادت ثقة اللاعب بنفسه كلما تمكن من أداء المهارات الفنية وتطبيق النواحي الخططية بدرجة عالية ن الدقة وتركيز الانتباه وتمكن من عزل نفسه عن المشتتات الخارجية التي قد تؤثر علي أدائه بالسلب.

كلما تتفق آراء العديد من العلماء علي أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط للاعب في منطقة الطاقة النفسية المثل، حيث يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلي الأداء.

ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول للأداء الأمثل ولذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة.

ويعد الاهتمام بموضوع المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ذو أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية للاعب.

ومن خلال الدراسة الحالية يحاول الباحث التعرف علي ضغوط المنافسة الرياضية لدي لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث، وكذلك علاقة تلك الضغوط بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، والفرق بين تلك الألعاب للتعرف لهذه الضغوط.

أهداف البحث:

بناء مقياس نوعي للتعرف علي ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١- التعرف علي العلاقة بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة.

٢- المقارنة بين لاعبي الأنشطة الرياضية قيد البحث في مصادر ضغوط المنافسة الرياضية وفقاً لنوع النشاط الرياضي المختار.

٣- التعرف علي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في مصادر ضغوط المنافسة وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة.

تساؤلات البحث:

١- هل توجد علاقة بين ضغوط المنافسة الرياضية وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة ؟

٢- هل توجد فروق في مصادر المنافسة الرياضية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية قيد البحث وفقاً لنوع النشاط الرياضي المختار ؟

٣- ما هي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في مصادر ضغوط المنافسة الرياضية، وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة.

عينة الدراسة الأساسية:

اشتملت العينة علي ٤٥٠ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث، وذلك علي مستوي الجمهورية وفقاً للشروط السابق ذكرها، وحجم العينة يمثل نسبة ٢٨,٨% من المجتمع الكلي، وذلك بنسبة استجابة ١٤٢,٤% لأفراد العينة وفقاً لجدول المعاينة، حيث اختير ١٥٠ لاعب كرة سلة بنسبة ٣٨,٥% من المجتمع الكلي للاعبين كرة السلة، واختير ١٥٠ لاعب كرة طائرة بنسبة ١٨,٩% من المجتمع الكلي للاعبين كرة الطائرة، واختير ١٥٠ لاعب كرة يد بنسبة ٣٩,٥% من المجتمع الكلي للاعبين كرة اليد.

أدوات جمع البيانات:

أ- مقياس ضغوط المنافسة للاعبين الألعاب الجماعية قيد البحث - إعداد الباحث

مرفق رقم (٥)

ب- مقياس حالة الثقة بالنفس بتصميم روبين فيلي Vealey، تعريب: محمد حسن علاوي

مرفق رقم (٧)

مرفق رقم (٨)

ج- اختيار الشبكة تركيز الانتباه - إعداد محمد حسن علاوي

في ضوء عينة البحث وأهدافه وتساؤلاته والنتائج الإحصائية توصل الباحث إلي الاستنتاجات

التالية:

١- تم بناء مقياس نوعي للتعرف علي ضغوط المنافسة الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الألعاب

الجماعية قيد البحث (سلة - طائرة - يد) والذي تضمن ٣٦ عبارة وستة محاور، مرفق رقم (٥)

وهي:

- ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات.

- ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة.

- ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب.

- ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد.

- ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني.

- ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب.

٢- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة ببيئة المنافسة والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة

والطائرة واليد.

٣- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة

السلة والطائرة واليد.

٤- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة

والطائرة واليد.

٥- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات والثقة

بالنفس لدي لاعبي كرة اليد.

- ٦- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد.
- ٧- هناك علاقة عكسية دالة بين جميع محاور ضغوط المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة والطائرة واليد، أي أنه كلما زادت ضغوط المنافسة الرياضية الواقعة علي عاتق اللاعب كلما قلت ثقة اللاعب في نفسه وذلك لارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الروح المعنوية.
- ٨- هناك علاقة عكسية غير دالة بين ضغوط المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة والطائرة.
- ٩- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد كلما قل تركيز انتباه لاعب كرة اليد.
- ١٠- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما زادت الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني كلما قلت ثقة اللاعب.
- ١١- هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية وكذا الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني علي تركيز الانتباه لدى عينة البحث، وهذا يعني أن تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة والطائرة واليد جميعهم يتأثر تأثيراً سلبياً بنوعين من ضغوط المنافسة، وهما الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية والضغوط المرتبطة بالجهاز الفني.
- ١٢- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة في تعرضهم للضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات لصالح لاعبي كرة السلة، أي أن لاعبي الكرة الطائرة أكثر تأثراً من لاعبي كرة السلة بتلك الضغوط.
- ١٣- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد في الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية للاعب لصالح لاعبي كرة اليد، أي أن لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة أكثر تأثراً من لاعبي كرة اليد عند التعرض لتلك الضغوط.

١٤- توجد فروق دالة بين اللاعبين في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالسماوات الشخصية وفقاً لسنوات الخبرة، حيث تميز اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الأعلى بقلة تأثرهم بالضغوط المرتبطة بالسماوات الشخصية.

١٥- توجد فروق دالة بين اللاعبين في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالنقد الحاد وفقاً لسنوات الخبرة، حيث تميز اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الأعلى بقلة تأثرهم بالضغوط المرتبطة بالنقد الحاد.

ثانياً: التوصيات Recommendations

تمكن الباحث في ضوء نتائج البحث وفي حدود الأسلوب الإحصائي المستخدم وعينة البحث،

وضع بعض التوصيات علي النحو التالي:

أ- توجيهات خاصة بالمدرّب ومخطط الأحمال والأخصائي النفسي للاعب الأنشطة الرياضية

الجماعية قيد البحث في ضوء محاور ضغوط المنافسة الرياضية.

المحور الأول: ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات:

- تخطيط برامج التدريب وتقنياتها بصورة علمية تتناسب وقدرات اللاعبين.
- الاهتمام بفترات الراحة البيئية (إيجابية - سلبية) بما يسمح بإعادة الاستشفاء خلالها.
- تنوع وسائل التدريب وإدخال عوامل الإثارة والتشويق حتي لا يشعر اللاعب بالملل.
- ضرورة الوقوف علي مستوي اللاعب علي فترات متباعدة لمتابعة تأثير التدريب وكذلك يعتبر عامل تحفيز للاعب ودافع لبذل أقصى جهد.

المحور الثاني: ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة:

- تدريب اللاعب علي اللعب تحت أي ظروف.
- اشتراك اللاعب في منافسات تختلف في شدتها وأهميتها.
- تعويد اللاعب علي اللعب في أماكن المنافسات.
- تدعيم التفكير الإيجابي للاعب، وتجنب التفكير السلبي فيما يحفز المنافسة ونتائجها.
- وضع أهداف واقعية في حدود قدرات اللاعب يمكن إنجازها بنجاح.

المحور الثالث: ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب:

- يجب مساعدة اللاعب في التعرف علي مستواه الحقيقي وقدراته الحقيقية دون مغالاة.
- عدم مطالبة اللاعب بتنفيذ مهام وواجبات تفوق قدراته واستعداداته حتي لا يصاب بالإحباط عند الفشل في إنجازها.

- الاهتمام بالإعداد البدني والنفسي الجيد للاعب.

- تدعيم ثقة اللاعب في نفسه قبل الاشتراك في المنافسات.

المحور الرابع: ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد:

- استخدام المدرب الأسلوب التربوي في توجيه النقد للاعب.

- توجيه العقاب المناسب لنوع الخطأ حتي لا يشعر اللاعب بالظلم وتحيز المدرب للاعب آخر.

- تقبل نقد الجماهير وتعود اللاعب علي عدم التأثر بالتعليقات السلبية التي تؤثر علي أدائه في الملعب.

- عدم إعطاء التعليقات السلبية حجم أكثر مما تستحق حتي لا يؤثر ذلك علي ثقة اللاعب بنفسه ومن

ثم يتأثر تركيز انتباهه وأدائه بصفة عامة.

المحور الخامس: ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني:

- معرفة المدرب بكيفية الاتصال التربوي بينه وبين اللاعب.

- تعدد وسائل الاتصال بين المدرب واللاعبين.

- تدعيم الاتصال بين اللاعبين والجهاز الفني.

- عند اتخاذ قرارات تخص اللاعبين من قبل الجهاز الفني لابد من مناقشتها مع اللاعبين ومعرفة

أسبابها.

المحور السادس: ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب:

- مراعاة ظروف اللاعبين من حيث أوقات التدريب بحيث لا تتعارض مع الدراسة - الامتحانات.

- مراعاة الحالة الاجتماعية للاعبين.

- مراعاة تخطيط التدريب وأوقاته بما لا يتعارض مع أوقات الامتحانات، حيث يحتاج الاثنان

(التدريب - الامتحانات) وقتاً كبيراً وجهداً مضاعفاً من قبل اللاعب.

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Psychology Department*



*Stresses of Sport Competition and its Relation
to Self-confidence and Attention Concentration
of Players Practice some Chosen
Sports Activities*

A Research by:

Mohsen Mohamed Abdel Raheem Mohamed

Part of:

*The required Papers for Obtaining the
Ph. D. in Physical Education*

Under the Supervision of:

Dr. Adel Abdel Haleem Heider

*Prof. of Measurement and
Evaluation Vice dean of the
Faculty of Physical Education for
Education and Students Affair,
Kafr El-Sheikh University*

Dr. Azza Shawky El-Wasiemy

*Prof. and chief of the Dept. of
Sport Psychology. Faculty
of Physical Education
Tanta University*

2007

Summary of Research

Introduction and Issue of Research:

There has recently been more and more interest in sport and physical activity not only among individuals but at the national trend as well.

At present, youngsters and youth are considered the state's fort as they constitute its hope for more advanced future.

Sporting competition is of distinguished importance added to the characteristics of sporting activity. It is expected that sporting performances is influenced by a lot of factors, amongst are: the competition characteristics themselves, sporting activities nature, competitor level, merits and the environment in which the competition takes place.

One of the numbers related to sporting competitions is that the athlete seems to be under stress, this affects negatively one's performance and results.

When the athlete realizes that the requirements of competition or competitive situation exceed his ability and potentialities (physical & psychological), he will be under stress. Collective sporting activities is one of the competitive activities characterized by having a positive competitor who accomplishes in a violent way making every effort to frustrate all causes demanding attack and defense achieved by the competitor.

Allawi points out that sporting competitions make it necessary for the athlete to use his utmost strength, his physical and psychological abilities to set up the best record.

Besides, sporting competitions are connected to many exciting situations which are well known for their violence.

Self-confidence is one of the important and effective factors in interpreting (explaining) self-situation in such a sporting competition, considering that confidence does not only mean what an athlete hopes to do but what he thinks of his abilities, his real potentialities which in their turn affect his feeling towards the burdens on his shoulders and the psychological stress also.

Self-confidence means that an athlete feels that his performance will be good regardless of its results, even if the opponent surpasses (excels) him.

It also plays the most vital role in suitable psychological aspects through which one deals with this kind of attitude comprising the element of threat underneath.

Vealey (1986), M. Enan (1995) and Usama Reteb (1998) show that self-confidence helps an athlete to keep quiet, relax and have steadiness especially in situations of putting him to stress.

Previously, it is clear that the more confident an athlete is, the better he can perform the technical skills and greatly apply systematic matters.

This enables him to be apart from outer distraction that can negatively affect his performance.

A great number of scientists have got the same opinions concerning sporting achievements, they attribute these achievements of supreme degree to the athlete who concentrates on putting himself in a spot related to the ideal psychological energy where attention concentration and that it leads to achieve an ideal performance, according to an athlete is instructed to be attentive. Inattention represents a major factor in a weak performance, this indirectly results in approaching defeat.

Taking care of sporting competition, self-confidence and attention concentration play a vital role (part) in the field of integrated development and psychological care for an athlete.

Through the present study, the researcher tries to identify the sporting competition stress shown by collective games players who are under research and also the relationship between self-confidence and attention concentration and the difference between these resulted in exposing to these stresses.

Aims of Research:

Building up a specific measurement to identify the sporting competition stresses and their relation to both self-confidence and attention concentration shown by some chosen collective sporting activities players through the following sub-aims:

- 1- Identifying the relationship between the sporting competition stresses, self-confidence and attention concentration of chosen collective sporting activities players.
- 2- Comparison between sporting activities players who are under research in sources of sporting competition stresses according to the sort of the chosen sporting activity.
- 3- Identifying the differences between chosen collective sporting activities players in sources of competition stresses and their relationship to self-confidence and attention concentration according to years of experience.

Inquiries of Research:

- 1- Is there a relationship between sporting competition stresses and self confidence and attention concentration that chosen collective sporting activities players have.
- 2- One there differences in sources of sporting competition stresses that collective sporting activities players have, those players are under research according to chosen sorting activity.
- 3- What are the differences shown by chosen collective sporting competition stress and heir relationship to self-confidence and attention concentration according to years of experience.

Samples of Basic Study:

The sample includes 450 players chosen y random method from the original community of the research all over the republic according to the conditions stated beforehand.

The specimen (sample) size represents (28.8%) of all community. The percent of response (142.4%) of sample individuals according to survey schedule where 150 basketball players are chosen (38.5%) of all, 150 volleyball players (18.9%) of all and 150 handball players (39.5%) of all.

Tools of Having Data:

- a- Measurement of collective games players under stress who are upon research, preparation of research enclosure number ()
- b- Measurement of self-confidence case designed by Robin Vealey.

Translated into Arabic by:

M. Hassan Allawi Enclosure number ()

- c- Net-test of attention concentration enclosure number ()

Firstly: "Conclusions"

When the researcher threw light on the sample, the aims, the inquiries and statistical results of his research he concluded the following:

- 1- Building up specific measurement to identify sporting competition stress that collective games players who are under research are exposed to, (basketball, volleyball, handball) players. This comprises 36 phrases and 6 axes.
 - Stresses related to training loads during competition period.
 - Stresses related to competition environment.
 - Stresses related to character (merits) of the player.
 - Stresses related to acute (severe) criticism.
 - Stresses related to technical system.
 - Stresses related to the requirements the player seeks for.

- 2- There is an inverse relationship between stresses related to competition environment and self-confidence shown by basketball, volleyball and handball players.
- 3- There is an inverse relationship between stress related to character qualities and self-confidence of basketball, volleyball and handball players.
- 4- There is an inverse relationship between stresses related to acute criticism and self-confidence shown by basketball, volleyball and handball players.
- 5- There is an inverse relationship between stresses related to training loads during competition and self-confidence period, this is shown by handball players.
- 6- there is a denoted inverse relationship between stresses related to the technical system and self-confidence of handball players.
- 7- There is a denoted inverse relationship among all axes of competition stresses and self-confidence of basketball, volleyball and handball players. This means that the more stresses pf sporting competition loaded on the player's shoulders increase, the less self-confidence the player has got, this is due to the rise in degree of tension, excitement, anxiety and low spirit.
- 8- There is undenoted inverse relationship between sporting competition stresses and attention concentration of basketball and volleyball players.
- 9- There is an inverse relationship between stresses related to acute (severe) criticism and attention concentration of handball players. In other words, the more stresses related to acute criticism increase, the less attention concentration of handball players is.
- 10- There is a denoted inverse relationship between stresses related to the technical system and self-confidence of handball players, so the more stress related to the technical system increase, the less the player confidence is.

- 11- There is a denoted inverse relationship between stresses related to character qualities (merits) and stresses related to the technical system on attention concentration shown by research specimen (sample), this is to say that attention concentration of basketball and handball players all is negatively affected by two kinds of competition stresses, they are of that related to character qualities and technical system ones.
- 12- There are statistically denoted differences between basketball and volleyball players in exposing to stress related to training loads during competitions period in favour of basketball players. This mean that volleyball players are greater in degree of effect than basketball ones concerning these stresses.
- 13- There are statistically denoted differences among basketball, volleyball and handball players in stresses related to character qualities (merits) of a player in favour of handball players. We can say that basketball and volleyball players are more affected than those of handball when exposing to those stresses.
- 14- there are denoted differences between players in exposing to stresses related to character qualities according to years of experience where the players who have more years of experience are less affected by this kind of stress.
- 15- There are denoted differences between players in exposing to stresses related to acute criticism according to years of experience where players who have more years of experience where players who have more years of experience are less affected by this kind of stress.

Secondly: **Recommendations:**

When the researcher threw light on the research result and used statistical style and the research specimen (sample), he was able to write down some recommendations as follows:

Special directions concerning the trainers, load planner and psychological specialist of collective sporting activities players who are under research in the light of axes of sporting competition stresses.

First Axis

Stress related to training loads during competition period:

- Planning for training programmes in a scientific way that suits players' abilities.
- Taking care of physical rest through which (during which) a player can recover.
- Variation of training methods and letting excitement factors be used in order not to get bored.
- It is necessary to have a full idea (accurate information) about the player level at interval periods to observe the training effect. This is also considered a motive to perform well and make every effort.

Second Axis

Stresses related to competition environment:

- To train the player to perform well under any circumstances.
- Letting the player take part in competitions differ in their intensity and importance.
- Making the player get accustomed to play in competition places.
- Maintaining positive thinking of the player and avoiding the negative thinking, this urges to compete and get the best results.
- Putting a head realistic objects (aims) but not exceed the player's abilities and can be success achieved.

Third Axis

Stress related to character qualities of player:

- The player should be helped to identify (know) his real level and abilities without being extravagant.
- The player should not be asked to carry out some missions and duties that are beyond his abilities and readiness so as not to feel frustrated when he fails to accomplish.
- Taking care of the proper preparation of the player physically and psychologically.
- Maintaining self-confidence in the player before taking part in competitions.

Fourth Axis

Stress related to acute criticism:

- The trainer has to use educational style in criticizing the player.
- Proper punishment according to the type of mistake so as not to make the player feel oppressed and that the trainer sides with another player.
- Putting the public criticism in consideration (accepting their criticism) and making the player get accustomed to not affecting by the passive comments that have influence on his performance in the playground.
- Not giving these passive comments a bigger size than they deserve so that the may not lose self-confidence and hence, his attention concentration and his performance are generally affected.

Fifth Axis

Stress related to technical system:

- The trainer famous how to communicate with the player in an educational way.
- Means of communication between the trainer and the players are multiplied.
- Maintaining communication between the players and the technical system.
- When making decision concerning the players, the technical system should discuss them with the players to know their reasons.

Sixth Axis

Stresses related to he requirements of the player:

- Putting the players' circumstance concerning training times in consideration in order not to be an obstacle in the way of study and exams.
- Putting social status of the players in consideration.
- Putting training (Planning – times) in consideration so as not to oppose the exam times. Training and double effort from the player.