

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

- ١٠ - محمد أحمد غالب ورجاء أبو علام (١٩٧٧) : القلق وأمراض الجسم ، الكويت ، مكتبة الفلاح .
- ١١ - محمد حسن أبو عيبة (١٩٧٧) : المنهج فى علم النفس الرياضى ، دار المعارف بمصر .
- ١٢ - محمد حسن علاوى (١٩٩٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر .
- ١٣ - _____ (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، القاهرة ، دار المعارف بمصر .
- ١٤ - _____ (١٩٩٤) : علم النفس الرياضى ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر .
- ١٥ - _____ (١٩٩٣) : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر .
- ١٦ - محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٧) : " القلق كسمة وكحاله وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧ - مصطفى عصمت محمد على (١٩٨٨) : " إعداد مدرب كرة القدم فى جمهورية مصر العربية " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٨ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٢) : " الحالة الانفعالية قبل المباراة للاعبى كرة القدم وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٩ - ناهد خيرى فياض (١٩٨٥) : " القلق كسمة وكحاله وعلاقته بمستوى الاداء فى رياضة الجمباز " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٢٠ - نجاح التهامى حسن (١٩٧٩) : " القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 21 - Burton, C. (1971) "State and trait anxiety, achievement motivation and skill attainment in college women", Res. Quart., vol. 47, No. 2, pp. 139-144 .
- 22 - Cattell and Scheier (1961) The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety, Roland Press, New York, p. 352.
- 23 -Gaudry, C. and Fitzgerald, C. (1979) In Gaudry and Spielberger (1979) Anxiety and Educational Achievement, N. Y., Academic Press.
- 24 - Griffiths, T. J. (1980) "The effects of two selected relaxation techniques on levels of anxiety, stress and underwater performance of beginning scuba diving students", Diss. Abs. vol. 41, No. 2.
- 25 -Hall, E. G. (1980) "Comparison of post performance state anxiety internals and externals following failure or success on a simple motor task", Res. Quart., vol. 51, No. 2, pp. 306-314.
- 26 -Huddleston, S. and Gill, D. (1981) "State anxiety as a function of skill level and proximity to competition", Res. Quart. vol. 52, No. 1, pp. 31-34 .
- 27 -Kauss, D. R. (1977) "The effect of anxiety activation on athletic performance",Diss. Abs. vol. 37, No. 8.
- 28 -Klavora, P. (1975) Emotional Arousal In Athletics, Canada.
- 29 Marslavr, V. (1977) The Actual psyshic and possibility of its Regulation. Prage : Charles University , p. 381.
- 30 -Marten, R. (1977) Sport Competition Anxiety Test, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers,.

- 31 -Marvin C. (1974) "The Influence of Trait Anxiety Knowledge Capacity Upon the Amount of Learning of Motor Skills" , Diss , Abst , Vol .34 . No. 9 - 10 .
- 32 -Scanlan , T. (1978) "Perceptions and Responses of High and Tow Competitive Trait Anxiety Males to Competition" Res. Quart., Vol . 49 No . 4 pp. 520 - 527.
- 33 -Silva, J. M. (1981) "A psychological assessment of elite wrestlers", Res. Quart., vol. 52., No. 3, pp. 348-358.
- 34 -Speilberger,C.D. (1973) Anxiety and Behavior, Academic Press, London, 127.
- 35 - _____ (1972) "Anxiety Current Trends In Theory and Research", Journal of Motor Behavior, No. 2, p. 482.
- 36 - _____ (1971) "Trait State Anxiety and Motor Behavior", Journal of Motor Behavior, No. 3.

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطا بالاداء الرياضى . وكثيرا ما يحدث هذا الشعور أستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التى تنجم عن الاحباط الفعلى أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز .

والقلق عبارة عن خوف غامض لا يعرف سببه بوضوح ، فالشخص القلق يشعر بالخوف ولكنه لا يدرك مصدر خوفه ولهذا أهتم عدد كبير من الباحثين فى علم النفس الرياضى فى العديد من البلدان بدراسة خصائص الشخصية للرياضيين فى مختلف أنواع الانشطة الرياضية وخاصة الرياضيين ذوى المستويات العاليه واستخدموا فى دراساتهم العديد من الاختبارات والمقاييس العامة والخاصة .

ودراسة القلق كسمة وكحاله لدى الرياضيين تسهم فى توجيههم وارشادهم بصورة ايجابية وخاصة بالنسبة لرياضة المستويات العاليه . وحيث أن الالعاب الجماعية من الرياضات ذات الاثارة الانفعالية نتيجة لسرعة الاستثارة ، والفرح ، والحزن ، والارتباك وكلها سلوكيات ناتجة عن الحاله الانفعالية التى تنتاب اللاعب قبل وأثناء المنافسه وقد تصل الحاله الانفعاليه أقصاها ولا يستطيع اللاعب السيطرة عليها فيكون العدوان على الاخرين ، لذا فإن إعداد اللاعب نفسيا للمباريات يعتبر من أهم الاسس للاعداد الشامل للاعب ولل فريق ككل ، حيث لا يتوقف مستوى أداء اللاعب خلال المباراة على لياقته البدنية والمهارية والخططية فقط بل يتوقف أيضا وبقدر كبير على إعداده النفسى .

ويقع على المدرب الرياضى مسئولية التوجيه والارشاد النفسى للاعبين ، إذ ان إرشادات المدرب الرياضى وتوجيهاته من العوامل الهامه التى تؤثر تأثيرا بالغا على الحاله النفسية للفرد الرياضى حيث إنه إذا ظهر على المدرب الرياضى بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف اوالقلق فإن ذلك قد ينتقل أثره الى اللاعبين ، ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرب غير مكترث لاهمية المباراة ويظهر أستخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك . ولذا يجب على المدرب

مرفق (١)

قائمة قلق الحالة (سيبيلجر)

إعداد الدكتور / محمد حسن علوى

الاسم :

التاريخ : / / ١٩٩

* فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم ، إقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التى تشعر بها قبل مباراة حساسة مباشرة .

* لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

* لا تضيع وقتاً طويلاً أمام أى عبارة ، وحاول أن تحدد الإجابة التى تصف بدقة ما تحس وتشعر به قبل مباراة حساسة مباشرة .

م	العبارات	أبدأ	أحياناً	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أنا حاسس أننى هادئ				
٢	أنا أشعر أننى مطمئن وعندى أمان				
٣	متهياً لى أن أعصابى مشدودة				
٤	عندى شعور بالندم				
٥	أنا أشعر أننى على راحتى خالص				
٦	متهياً لى أن حالتى مش على طبيعتها				
٧	أنا متضايق دلوقت وخايف أن حظى يطلع وحش ..				
٨	أنا شاعر أننى عندى استقرار				
٩	أنا أشعر بقلق				
١٠	أنا حاسس أننى مرتاح				
١١	أنا حاسس أننى عندى ثقة فى نفسى				
١٢	أنا شاعر أننى عصبى				
١٣	متهياً لى زى ما أكون مضطرب				
١٤	أنا حاسس أن أعصابى مشدودة على الآخر				
١٥	أعصابى مستريحة				
١٦	أنا حاسس بالرضا				
١٧	أنا بالى مشغول				
١٨	أنا حاسس أننى متوتر خالص ومزاجى متعكر				
١٩	أنا شاعر أننى مسرور				
٢٠	أنا شاعر بأننى فرحان				

مرفق (٢)

قائمة قلق السمة (سبيلبرجر)

إعداد الدكتور | محمد حسن علاوى

الاسم :

التاريخ : / / ١٩٩

- * فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم ، إقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق على حالتك التى تشعر وتحس بها بصفة عامة .
- * لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
- * لا تضع وقتاً طويلاً أمام أى عبارة . وحاول أن تحدد الإجابة التى تصف حالتك كما تحس وتشعر بها بصفة عامة .

م	العبارات	نادراً	قليلاً	غالباً	دائماً
٢١	أنا أشعر بأننى فرحان				
٢٢	أنا باتعب بسرعة				
٢٣	أنا شاعر زى ما أكون مستعجل				
٢٤	نفسى أبقى سعيد زى الناس الللى باين عليهم السعادة				
٢٥	فى حاجات بأخرها لأننى مش باقدر أشغل مخى بسرعة كفاية				
٢٦	أنا حاسس أنى مستريح				
٢٧	أنا هادئ وأعصابى باردة (وأقدر أجمع)				
٢٨	أنا حاسس أن فى صعوبات بتتكوم على ومش قادر أتغلب عليها				
٢٩	ساعات بأتضايق من حاجات ، وأن جيت للحقيقة الحاجات دى مش لازم الواحد يتضايق منها				
٣٠	أنا سعيد				
٣١	أنا ميال لأخذ الأمور بجد من غير هزار				
٣٢	أنا حاسس أننى معنديش ثقة فى نفسى				
٣٣	أن شاعر أنى مطمئن وعندى أمان				
٣٤	بأحاول أن أبتعد عن المشاكل أو الصعوبات				
٣٥	أنا شاعر بأن عندى خوف				
٣٦	أنا مبسوط وراضى				
٣٧	فيه أفكار مش مهمة فى مخى بتضايقنى				
٣٨	لما أفتل فى حاجه مقدرش أبعدها عن تفكيرى				
٣٩	أنا شخص متزن وثابت				
٤٠	بأبقى متوتر ومش مستريح لما أفنكر خصوصياتى والحاجات التى أميل لها وأهتم بها				

أن يظهر اهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاة ويعمل على بث روح الحماس والميل للكفاح واستثارة دوافع اللاعبين نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف .

من هنا يتضح لنا أن هناك علاقة بين المدرب واللاعب طالما أتجهت هذه العلاقة نحو الاتجاه الصحيح كتب لها النجاح .

ولهذا رأى الباحث أن تكون دراسته هي :

" **القلق لدى مدربي بعض فرق الألعاب الجماعية وعلاقته بقلق اللاعب** "

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

١- القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

٢- القلق كحالة وكسمة لدى مدربي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

٣- الفروق بين قلق المدرب وكسمة وقلق اللاعب كسمة في فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

٤ - الفروق بين قلق المدرب كحالة وقلق اللاعب كحالة في فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

تساؤلات البحث :

- ١ - هل توجد فروق بين لاعبي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٢ - هل توجد فروق بين مدربي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٣ - هل توجد فروق بين قلق المدرب كسمة وقلق اللاعب كسمة فى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .
- ٤ - هل توجد فروق بين قلق المدرب كحالة وقلق اللاعب كحالة فى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث يعتبر مناسباً للبحث لإظهار ما هو موجود لدى عينة البحث من القلق كسمة وكحالة (المدربين واللاعبين) وكذلك العلاقة بينهما .

عينة البحث :

وقع اختيار الباحث للعينة بالطريقة العشوائية ، وقد بلغ مجتمع العينة ١٣٠ فرداً ما بين مدربي ولاعبي كرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد للدورى الممتاز موسم ١٩٩٥/٩٤ وقد بلغت العينة الكلية للمدربين ١٩ مدرباً ، والعينة الكلية للاعبين ١١١ لاعباً موزعون على النحو التالي :

النشاط	عدد المدربين	عدد اللاعبين
كرة القدم	١٠	٤٠
الكرة الطائرة	٤	٣٦
كرة اليد	٥	٣٥

أدوات البحث :

- استخدم الباحث قائمة قلق السمة وقلق الحالة لسبيلبرجر .

الاستنتاجات :

استطاع الباحث أن يحصل على تلك الاستنتاجات :

- ١ - لا يوجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٢ - لا يوجد فروق داله إحصائيا بين مدربي فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) فى القلق كسمة وكحالة .
- ٣ - لا توجد فروق داله إحصائيا بين قلق المدرب كسمة وقلق اللاعب كسمة فى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .
- ٤ - لا توجد فروق داله إحصائيا بين قلق المدرب كحالة وقلق اللاعب كحالة فى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) .

التوصيات :

فى ضوء بيانات ونتائج الدراسة وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١ - يجب على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى لاعبيه .
- ٢ - يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق كسمة وكحالة للاعبين بعد كل فترة بحيث تكون دوريه .
- ٣ - ضرورة الاستعانة بأخصائى علم النفس الرياضى بالأندية الرياضية حتى يتم تعديل سلوك كل من المدربين واللاعبين فى المواقف المختلفة .

- ٤ - ضرورة وجود أخصائى نفسى ضمن الجهاز التدريبى لكل نادى رياضى يعمل على
ايجاد حلول مناسبة للمشاكل النفسية التى تواجه اللاعبين .
- ٥ - ضرورة استخدام كافة الاختبارات النفسية بجميع أنواعها فى الانشطة الرياضية
المختلفة .
- ٦ - عقد ندوات ومناقشات جماعية للاعبين والمدربين تتصل بظاهرة القلق .
- ٨ - يوصى الباحث بإجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بظاهرة القلق حيث أنها
من أهم المشاكل التى تواجه المدربين واللاعبين على حد سواء .

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls – Cairo
Department of Exercises and Gymnastics

**Anxiety of Trainers of Some Collective Games
and Its Relation to Anxiety Players**

By

Mohamed Hussein Bakr

Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in
Physical Education

Supervisors

Prof. Dr. *Mohamed Hassan Allawy*
Prof. of Faculty of Physical
Education for Men - Cairo
Helwan University

Prof. Dr. *Nagah El-Tohami Hassan*
Prof. of Faculty of Physical
Education for Girls - Cairo
Helwan University

1996

ENGLISH SUMMARY

INTRODUCTION

Anxiety is one of the important emotions, and the most related to athletic performance. In many cases, anxiety occurs as a response to fears, struggles, and worries which result from the actual and anticipated frustration to efforts for satisfying needs and their related motives. Anxiety is an obscure fear, for unknown reason. An anxious person feels afraid but he does not know the source. A large number of researchers of sport psychology in many countries have given a great care to study the characteristics of athletic persons in different athletic activities, especially high level athletics. They used in their studies a number of general and special tests and measures.

Study of anxiety as a feature and as a status in athletics contributes to guiding them, especially in high level sports. Collective games are characterized by emotional excitement as a result of quick excitement, joy, sadness, and perplexity. All of these are manners that result from the emotional status of the player before and during the competition. This emotional status might reach its climax, in which case the player loses self-control and becomes aggressive to others. Thus, psychological preparation of the player for matches is one of the most important principles for exclusive player preparation and whole team preparation. The player's performance during the match is not only dependent on his physical, skill, and plan fitness, but is also very strongly dependent on his psychological preparation.

It is the responsibility of the trainer to guide the players psychologically. The trainer's directions are very important and have a deep effect on the player's psychological status. So, if some negative emotional aspects appear on the trainer, they will pass on to the players. On the other hand, if the trainer looks careless and underestimating about the match, the players will adopt this behaviour. Thus, the trainer should show his care for the match, but without exaggeration. He should

encourage the players to be zealous and to struggle. He should urge them to do and show their best. Thus, we see that there is a relation between the trainer and the players. As much as this relation goes in the right direction, it will succeed. Consequently, the researcher chose his study to be :

"Anxiety of Trainers of Some Collective Games and Its Relation to Anxiety Players".

RESEARCH AIMS

- 1- Anxiety as a status and as a trait of collective games players (football - volleyball - handball).
- 2- Anxiety as a status and as a trait of collective games trainers (football - volleyball - handball).
- 3- Differences between the trainer's anxiety as a trait and the player's anxiety as a trait in collective games (football - volleyball - handball).
- 4- Differences between the trainer's anxiety as a status and the player's anxiety as a status in collective games (football - volleyball - handball).

RESEARCH QUESTIONS

The research's hypothesis have been formed in the form of questions.

- 1- Are there differences between collective games players (football - volleyball - handball) in anxiety as a status and as a trait ?
- 2- Are there differences between collective games trainers (football - volleyball - handball) in anxiety as a status and as a trait ?

- 3- Are there differences between the trainer's anxiety as a trait and the player's anxiety as a trait in collective games (football - volleyball - handball) ?
- 4- Are there differences between the trainer's anxiety as a status and the player's anxiety as a status in collective games (football - volleyball - handball) ?

RESEARCH METHODOLOGY

The researcher used the descriptive methodology, since this methodology is considered to be suitable to the research, to show the anxiety as a state and as a trait that is latent in the specimen (trainers and players) and the relation between them.

RESEARCH SPECIMEN

The researcher chose the specimen randomly. The total specimen was 130 individuals, trainers and players of football, volleyball, handball playing in the Excellent Circulation of Season 1994/1995. Total trainers specimen was 19 trainers. Total players specimen was 111 players, distributed as follows :

ACTIVITY	TRAINERS	PLAYERS
Football	10	40
Volleyball	4	36
Handball	5	35

RESEARCH TOOLS

The researcher used the anxiety-as-trait-and-status list of Spielberger.

RESEARCH CONCLUSIONS

The researcher found the following conclusions :

- 1- There are no statistically significant differences between collective games players (football - volleyball - handball) in anxiety as a trait and as a status.
- 2- There are no statistically significant differences between collective games trainers (football - volleyball - handball) in anxiety as a trait and as a status.
- 3- There are statistically significant differences between the trainer's anxiety as a trait and the player's anxiety as a trait in collective games (football - volleyball - handball).
- 4- There are statistically significant differences between the trainer's anxiety as a status and the player's anxiety as a status in collective games (football - volleyball - handball).

RECOMMENDATIONS

According to the research's data and results, and according to the research's specimen, the researcher recommends the following :

- 1- The trainer should note and record his notes of the anxiety aspects of the players.
- 2- The trainer should know the level of anxiety of the players as a trait and as a status, in a periodical manner.
- 3- It is necessary to get help of sports psychology specialist in sports clubs, so that to amend the trainers and players behaviour in different situations.
- 4- It is necessary to have a psychological specialist as a member within the training system for every sports club, to find suitable solutions for psychological problems that face players and trainers.

- 5- It is necessary to use all different psychological tests of all sorts in different athletic activities.
- 6- To conduct symposiums and group discussions for trainers and players about anxiety.
- 7- To conduct more researches and studies about anxiety, since it is one of the most important problems that face both trainers and players equally.