

بناء الحالة النفسية وأثرها في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للطالبات كلية التربية الرياضية

أ.د. سعد حماد الجميلي م.د. نداء ياسر العبيدي

م.م. بيداء خضر بهنام

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٣ هـ

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الخوف والقلق لدى ممارسات لعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، وأيضاً التعرف على الحالات أو المواقف النفسية التي تحدث لدى الطالبات الممارسات للعبة الكرة الطائرة منتخب في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، وقد تكونت عينة البحث من لاعبات منتخب كلية التربية الرياضية المشاركات في الدوري المقام على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد لموسم ٢٠١٢ والمتمثلة بفريق منتخب الكلية وفريق تدريسيات الكلية والبالغ عددهم (٢٠) لاعبة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (٥) لاعبات لعدم الالتزام بالتدريب والمتبقي (١٥) لاعبة والمشاركة في البطولة. وقد استنتج الباحث أهم النتائج هي أن اغلب أفراد العينة والبالغ عددهم (٧) طالبة وبنسبة ٤٦.٧ %

انهن شعرن بعدم الثقة بأنفسهن قبل المباراة ولكن أثناء المباراة فان ثقتهن بأنفسهن تزداد تدريجياً، وكذلك استنتج الباحث أن (٦) طالبة وبنسبة ٤٠ % تحدث لديهن احياناً بسرعة الانفعال على عكس الطالبات البالغ عددهن (٥) طالبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % بأنهن يشعرن بسرعة الانفعال. وقد اوصى الباحث أهم التوصيات أهمها : بالإكثار من الاختبارات النفسية من قبل المختصين على لاعبي واللاعبات الكرة الطائرة لأهميته في المباريات، والإكثار من اللقاءات الودية والمنافسات والبطولات لغرض رفع الكفاءة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة والتخلص من الخوف والقلق .

Identifying the psychological State of female Volleyball team in the college of physical Education – University of Baghdad

By

Prof Dr. Saad Hammad Jumaili

Instructor Dr. Nedaa Yasser al-Obeidi

Asst. Instructor: Baidaa khadr Behnam

The research aims to identify the causes that lead to fear and anxiety in the practices of the game of volleyball in the Faculty of Physical Education / University of Baghdad, and also to recognize cases or situations psychological occurring in female practices for volleyball game team in the Faculty of Physical Education / University of Baghdad, has been formed The research sample of players elected Faculty of Physical Education posts in the league primarily on stadium Physical Education College / University of Baghdad for season 2012 and of team coach college team Tdriciat college's (20) player, was selected way intentional, were excluded (5) players for lack of commitment to training The remainder (15) player participating in the tournament. It was concluded researcher most important results is that most of the respondents and of their number (7) student at a rate of 46.7% said they felt no confidence themselves before the game but during the game, the self-confidence gradually increased, as well as concluded researcher that (6) student and 40% occur have sometimes quickly emotion unlike the students of their number (5) students and the percentage of 33.3% that they quickly

feel emotion. The researcher recommended the most important recommendations including: a great deal of psychological tests by specialists on the players and the players volleyball because of its importance in the games, and a lot of friendlies and competitions and tournaments for the purpose of raising the efficiency of psychological players volleyball and get rid of fear and anxiety .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي تحتاج الاهتمام بالحالة النفسية التي تكون مكملة إلى امتلاك اللاعب أو اللاعبة الصفات الجسمية (القياسات الجسمية) وكذلك عناصر اللياقة البدنية إلى جانب ذلك الاهتمام بالحالة النفسية للاعبة حيث ظهرت نظرية القلق عند كاتل، سبيلبرجو ١٩٦٦. أن سمة القلق من السمات الشخصية التي تدل على استعداد سلوكي كامل لدى الفرد مما يولد عنده نوع من القلق حيث أن الأفراد يختلفون في مستواهم حسب استعداداتهم وخبراتهم التي يتعرض إليها الأفراد حيث يرجع اختلاف الأفراد في مستوى قلق السمة إلى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعداداتهم السلوكية المكتسبة وبالتالي فهم يظهرون اختلافاتهم في درجة قلق الحالة وفقاً لمدى إدراك كل منهم لموقف معين على انه مهدد له.

أن وجود مثير خارجي وداخلي يدركه الفرد من خلال ميكانزمات الإدراك والتوصيل الحسي على انه مهدد له يستدعي حدوث استجابة غير سارة ومرتفعة الشدة من قلق الحالة. حيث أن لاعب الكرة الطائرة يكون أثناء الأداء احساسه بالمسؤولية الفردية حيث يتم تقييم أدائه وفقاً لما يقوم به اللاعب من الأداء، حيث أن الشعور قد يعمل على زيادة القلق لدى الممارسين للعبة الكرة الطائرة.

وهناك عوامل تساعد على زيادة القلق لدى اللاعبين أو الممارسين للعبة الكرة الطائرة هو عندما يكون اللاعب أو اللاعبة غير مكتمل لعناصر اللياقة البدنية من القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ..الخ، حيث تشعر اللاعبة أنها تكون مقصرة في أداء واجبها أثناء اللعب وسوف تشعر بالتعب لعدم امتلاكها لهذه العناصر وبالتالي يخيم عليها القلق، وكذلك فيما يخص المهارات الفنية الأساسية للعبة عندما يكون اللاعب أو اللاعبة ذو الإعداد الضعيف أو القليل في إتقانه لتلك المهارات الخاصة باللعبة.

حيث يشعر مسبقاً أن أدائه سيكون ضعيف أو غير جيد لمعرفته بهذا الأداء مما يجعله قلقاً ومرتبكاً وغير مستقر في الملعب، على عكس اللاعب واللاعبة الذين يمتلكون لياقة عالية وأداء فني عالي نراه داخل الملعب هادئاً ويؤدي واجبه بصورة جيدة وصحيحة مما يجعله يحقق نتائج ايجابية.

لذا أن الكثير من الأنشطة الرياضية تساهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية عن طريق التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد.

وعلى هذا فان القلق قد يكون حالة انفعالية لها قوة دفع ولقوة الدفع هذه فائدة في موقف التعلم إلا انه إذا زاد القلق قد يكون معوقاً عن ممارسة الفرد لنشاط التعلم أو لغيره من الأنشطة الأخرى وعلى هذا فمن المتوقع وجود القلق في المنافسات وفي ملعب الكرة الطائرة بالذات وهو موقف يختلف عن موقف التعلم في حجرة الدراسة.

لذا يعد القلق احد العوامل النفسية التي تؤثر في اكتساب الأنماط السلوكية المتوقعة في تعلم لعبة الكرة الطائرة والتخلص من الانفعالات التي يمكن أن تصاحب تعلم الكرة الطائرة وممارستها وان اختلاف العمر الزمني في ممارسة اللعبة له عاملاً جوهرياً في تعلم اللعبة .

٢-١ مشكلة البحث

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية في دراسة مشكلاتها النفسية المرتبطة بالأداء الحركي وتعليم المهارات الرياضية والمنافسات الرياضية حيث يساهم هذا العلم بقدر كبير في الارتقاء بالمستوى الرياضي للطلاب. أن تعلم المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة التي تؤثر تأثيراً كبيراً في شخصية اللاعب أو اللاعبة. لذا فإن الإعداد النفسي عملية تربوية له دور في نجاح أو فشل اللاعب فهو لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والإعداد المهاري نظراً للارتباط القوي فيما بينهما لذا أهتم الباحثون على دراسة الحالة النفسية للاعبة (الطالبة) حيث أن حالة القلق والخوف لطالبات الممارسات للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية تساهم في توجيههن وإرشادهن بصورة ايجابية وخاصة لعبة الكرة الطائرة .

٣-١ هدف البحث

١. التعرف الى الأسباب التي تؤدي إلى الخوف والقلق لدى ممارسات لعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
٢. التعرف إلى الحالات أو المواقف النفسية التي تحدث لدى الطالبات الممارسات للعبة الكرة الطائرة منتخب في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق والخوف ومستوى الطالبات الممارسات للعبة الكرة الطائرة.
٢. أن الحالة النفسية لدى طالبات فريق الكرة الطائرة بالكلية أفضل من بقية الطالبات.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طالبات منتخب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ .

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٢/٢/٥ لغاية ٢٠١٢/٤/٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/الجادرية .

٦-١ تعريف المصطلحات

الانفعالات : موجودة منذ وجود الإنسان على هذه الأرض وبعضها موجود عند الإنسان والحيوان على حد سواء فهي تعني الخوف والغضب، والابتهاج، والدهشة، وهي امور أساسية وسريعة الحدوث، حيث إننا نسمع صوتاً غريباً ومفاجئاً فقد نشعر بالخوف في الحال، وعندها نفكر بطريقة منطقية فيما إذا كان هناك ما يخيف حقاً^(١).

القلق : هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر^(٢).

سمة القلق : استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات قد تكون داخلية أو خارجية ويتوقف مستوى الإثارة عند الفرد إلى أعلى مستوى من سمة القلق لديه^(٣).

مستوى الأداء : عبارة عن الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في الاختبارات المقررة في كلية التربية الرياضية، وهي امتحان الفصل لنهاية السنة الدراسية إضافة إلى اشتراك الطالبة بالفريق المتمثل بالمنتخب الكلية.

الباب الثاني

(1) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام : (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)، ص ٢١٧.

(2) احمد امين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦)، ص ٢٨٣.

(3) احمد امين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٨٣.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسة النظرية

١-١-٢ تعريف الانفعالات

الانفعالات حالة تنبه داخل الكائن العضوي، لها مكونات فسيولوجية ومعرفية وموقفية تتسم بإحساسات وسلوك تعبيرية معين وهي تنتزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. لذا نستطيع أن نعرف الانفعال على انه استجابة وجدانية شعورية يصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته.

والانفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفاً من المواقف التنافسية التي تثير فيه الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب، أو تثير فيه الفرح أو السعادة أو الحماس، وتتوقف شدة الخوف أو الفرح تبعاً لأدراك الفرد وتأثيره بنوع الموقف التنافسي الذي اثار هذا الانفعال وقوته وهكذا تكون حالة الانفعال هي الوجه الآخر لحالة الهدوء والاسترخاء، وهي حالة تستثير السلوك، ومن ثم فهي حالة دافعة للسلوك أثناء النافس والمقصود يوصف الانفعال على انه استجابة وجدانية شعورية، أن مصدر الاستجابة الانفعالية هو الوجدان، وإنها شعورية لأنها تتمثل في الإحساس بالضيق أو الألم أو السعادة أو السرور، وهي حالة يدركها صاحبها قبل أن يدركها الآخرون.

حيث أن الفرد الخائف من المباراة يشعر بهذه الحالة ويستطيع أن يخبرك كم هو خائف وما حجم هذا الخوف وشدته، ويستطيع ايعد من ذلك أن يعطي تقريراً عن شعوره بالخوف قبل أن تلاحظ ذلك على سلوكه، ولهذا فالانفعال خبرة شعورية ذاتية لا يستطيع أن يدركها الآخرون قبل أن يدركها صاحبها^(١).

٢-١-٢ جوانب الانفعال^(٢):

❖ (1) احمد امين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٧.

❖ (2) احمد امين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٨.

- ١- استجابة شعورية واعية ايجابية أو سلبية تبعاً لطبيعة المثير الذي يدركه الفرد.
 - ٢- استجابة حركية، يتوقف نوعها وشدتها تبعاً لطبيعة المثير وشدته.
 - ٣- استجابة فسيولوجية لا ارادية، تتوقف حدتها تبعاً لقوة المثير.
 - ٤- استجابة وجدانية تعمل كمثير تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.
- ٣-١-٢ تصنيف الانفعالات في التنافس الرياضي^(١):

❖ الانفعالات البسيطة والمركبة :

- الانفعالات البسيطة : هي تلك الانفعالات القائمة بذاتها والمحدد مثيراتها، مثل الخوف من المباراة أو الغضب من الخسارة أو الفرح بعد اللعب.
- الانفعالات المركبة : هي تلك الانفعالات المعقدة في تكوينها حيث تقوم على امتزاج انفعالين أو أكثر من مركب انفعالي واحد، مثل الغيرة الناجمة عن مجموعة من الأسباب أو الدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المثيرات غير الواضحة في الموقف التنافسي.

❖ الانفعالات الايجابية والسلبية :

- الانفعالات الايجابية : في استجابات الفرح والسعادة والنجاح والكسب وتحقيق الهدف.
- الانفعالات السلبية : في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والانزعاج وغيرها.

❖ الانفعالات القوية والضعيفة :

- الانفعالات القوية : هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تعبيرات فسيولوجية ومظاهر خارجية على درجة عالية من الشدة والوضوح.
- الانفعالات الضعيفة : هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلّة وعدم وضوح اعراضها الفسيولوجية أو الخارجية.

❖ الانفعالات الميسرة والمعوقة :

❖ (1) احمد امين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٨-٢٥٩.

- الانفعالات الميسرة : هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها ايجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف التنافسي وتحقيق الأهداف المنشودة.
- الانفعالات المعوقة : هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية للرياضي الأخر الذي يؤدي إلى ارتباك أدائه وتفقد القدرة على مواجهة الصحيحة لموقف التنافس.

٢-١-٤ الخوف :

الخوف : وهو رد الفعل الانفعالي النوعي والسريع، أو المباشر لمثير مهدد، فالطيور الصغيرة تشعر بالخوف إذا مر من فوقها ظل نسر حتى ولو كان ذلك النسر مصنوعاً من الخشب، ومع أن مصادر الخوف بالنسبة للكائنات التي تقع في المراتب العليا من السلم التطور العرقي^(١).

٢-١-٥ القلق :

القلق : هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر.

والقلق من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر^(٢).

٢-٢ الدراسات المشابهة والمرتبطة :

(1) يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٣٨.

(2) احمد امين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٨٤.

١-٢-٢ لظفي محمد كمال (١٩٩٣)^(١)

(القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية) :

يعتبر القلق من الظواهر الفسيولوجية الهامة التي تلعب دوراً هاماً لدى اللاعبين الرياضيين فقد يؤثر على أدائهم بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تتسم في إعاقه الأداء. ولم تقل ظاهرة القلق كسمة ومحالة في المجال الرياضي الحظ الوافر من البحث العلمي، وذلك مما يدعو الزيادة الاهتمام بدراسة هذه الظاهرة في الوقت الذي يزداد الاهتمام بدراستها عالمياً، كما اهتمت بعض البحوث العلمية الاجنبية بدراسة العلاقة بين نوعي القلق (القلق كحالة والقلق كسمة) وكذلك دراسة اثر بعض الوسائل التجريبية على مستوى القلق كسمة ومحالة لدى اللاعبين. حيث استخدم الباحث عينة عمدية لتمثل مجتمع كرة القدم للناشئين تحت (٢٥) سنة من اندية الزمالك والترسانة، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق كسمة والقلق كحالة لدى عينة البحث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب مراكز اللعبة في بعض المتغيرات (قلق الحالة) وضغط الدم والانقباض. وانطلاقاً من نتائج البحث الموضوعية يمكن أن يبرز هذه التوصيات : الاهتمام بالإعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة التوتر في هذه اللحظات الحرجة من بداية المباراة وفي المباريات الحساسة وذلك بالتدريب الاسترخائي والعقلي والذي يعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

٢-٢-٢ سناء حسن الجبيلي (١٩٩٠)^(٢)

(مقياس الخوف في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية) :

(1) لظفي محمد جمال؛ مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ملحق، المجلد الثالث عشر، العدد، ٢٥-٢٦، ١٩٩٣.

(2) سناء حسن الجبيلي؛ دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المؤتمر الاول، ٢١-٢٣ مارس، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠.

ينتقل الخوف أثناء تعلم السباحة من فرد إلى آخر بالإيحاء والمشاركة الوجدانية والعقلية ومن الأهمية على المعلم عدم إظهار أي علامات للخوف وإزالة هذا العامل بأي وسيلة عن طريق تكوين علاقة طيبة مع الفرد وبين الفرد والماء وكذلك عن طريق التشجيع الجماعي وإن الخوف انفعال يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع بالخائف إلى الهرب عن الموقف الذي أدى إلى استثارة الخوف حتى يزول التوتر ويزول الانفعال وقد تعتبر الحالة الانفعالية دافع في حد ذاتها في بعض الأحيان وإن الخوف هو رد فعل المثير موجود موضوعياً يدركه الفرد على أنه مهدد لكيانه الجسمي والنفسي. والخوف يشمل طائفة متنوعة من الحالات تتراوح بين الهلع البالغ والتشاؤم والمخاوف البسيطة ويمكن تقسيمه إلى ثلاث درجات هي الذعر والغضب والخوف الخفيف.

ومن أهم هذه الانفعالات النفسية التي تؤثر سلبياً على قابلية الطالبات لتعلم السباحة. حيث استخدم الباحثون عينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرق الدراسية الأولى واشتملت على طالبات الفرقة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية للعام الدراسي ١٩٨٩-١٩٩٠، وطالبات الفرقة الأولى بقسم التربية الرياضية بكلية التربية بطنطا للعام الدراسي ١٩٨٩-١٩٩٠، وقد استخدمت المقياس كوسيلة علمية لتقدير درجة الخوف في السباحة لدى طالبات كلية التربية وهذا له أهمية في عملية تعلم السباحة .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها. فالمسح طريقة أو منهج من مناهج البحث يتناول مشكلة واضحة أو

محددة ذات أهداف ثابتة يساعد في اكتشاف علاقات معينة بين مختلف الظواهر التي لا يستطيع الباحث الوصول إليها بدون مسح^(١).

٢-٣ عينة البحث

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة كونها تمثل ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها على وفق قواعد وأصول علمية تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً^(٢).

اختار الباحثون عينة بحثها بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب كلية التربية الرياضية المشاركات في الدوري المقام على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد لموسم ٢٠١٢ والمتمثلة بفريق منتخب الكلية وفريق تدريسيات الكلية والبالغ عددهم (٢٠) لاعبة وقد تم استبعاد (٥) لاعبات من عينة البحث لعدم توصلهم بالتدريبات ولم يشاركن في البطولة، فالعدد الباقي هو (١٥) لاعبة.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

تعد الأجهزة وأدوات البحث " من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من اجل الوصول إلى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف أو أهداف البحث "^(٣).

١- المراجع والمصادر المتوفرة. ٢- المقابلات الشخصية. ٣- استمارة استبيان^(*).

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

(1) مروان عبد المجيد؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية، ط ١ : (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)، ص ٢.

(2) محمد ازهر سعيد؛ اصول البحث العلمي، ط ١ : (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٨)، ص ٦٤.

(3) نوري ابراهيم الشوك؛ محاضرات في البحث العلمي لطلبة الدراسات العليا، الماجستير، يوم الثلاثاء ١٩/١٢/٢٠٠٠.

(*) ينظر الملحق (١).

قام الباحثون بإجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/٢/٥ على عينة قوامها (٤) خارج عينة البحث للتعرف على مدى وضوح المجالات للعينة ومدى استجاباتها للإستمارة بشكلها النهائي.

٥-٣ التجربة الرئيسية

قام الباحثون بإجراء توزيع الاستبانة على أفراد عينة البحث خلال المدة المحصورة بين (٢٠١٢/٤/٥) لغاية (٢٠١٢/٤/٨).

وبعد الانتهاء من تنفيذ خطوات البحث قام الباحثون بجمع البيانات الخاصة بالاستبانة من أفراد عينة البحث وترتيبها في جداول تمهيداً لإخضاعها للمعالجات الإحصائية.

٦-٣ الوسائل الإحصائية

الجزء

١. النسبة المئوية = $\frac{\text{.....}}{100} \times 100$ (١).

الكل

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

• جدول رقم (١) :

(1) صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب؛ التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج spss، ط١: (عمان، دار النشر والتوزيع، ١٩٨٨)، ص١٧٧.

لن نستطيع إظهار أحسن ما عندي من مهارات وقدرات كلما زادت أهمية المباراة.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
٦	٥	٤	عدد أفراد العينة
% ٤٠	% ٣٣.٣	% ٢٦.٧	%

لقد ظهر من الجدول (١) أن عدد أفراد العينة اللواتي لا يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من مهارات وقدرات عندما تزداد أهمية المباراة حيث بلغ عددهم (٤) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي تحدث لديهن أحياناً كان عددهم (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي يستطيعون إظهار أحسن ما عندهم من مهارات وقدرات كلما زادت أهمية المباراة (٦) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٠ %.

• جدول رقم (٢) :

أشعر بانني غير واثقة من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فان ثقتي بنفسي تزداد.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
٥	٣	٧	عدد أفراد العينة
% ٣٣.٣	% ٢٠	% ٤٦.٧	%

لقد ظهر من الجدول (٢) أن عدد أفراد العينة اللواتي يشعرون بأنهن غير واثقات من أنفسهن ولكن متى بدأت المباراة فان الثقة بأنفسهن تزداد كان عددهن (٧) لاعبة وبنسبة مئوية ٤٦.٧ % أما اللواتي يحدث لديهن أحياناً كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي يشعرون بالثقة بأنفسهن ولكن متى بدأت المباراة زادت ثقتهن بنفسهن بلغ عددهن (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ %.

• جدول رقم (٣) :

أثناء المباريات لا افكر في النتيجة بقدر ادائي الجيد في اللعب.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
---------	---------	------	--

٦	١	٨	عدد أفراد العينة
% ٤٠	% ٦.٧	% ٥٣.٣	%

لقد ظهر من الجدول (٣) أن عدد أفراد العينة اللواتي لا يفكرن في النتيجة بقدر ادائهن الجيد في اللعب حيث بلغ عددهن (٨) لاعبة وبنسبة مئوية ٥٣.٣ % أما اللواتي يحدث لديهن أحياناً كان عددهن (١) لاعبة وبنسبة مئوية ٦.٧ % أما اللواتي لا يحدث لديهن التفكير في النتيجة كان عددهن (٦) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٠ %.

• جدول رقم (٤) :

هل يولد حديث الطالبات عند ادائك حالة النفرة والانزعاج.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
٤	٥	٦	عدد أفراد العينة
% ٢٦.٧	% ٣٣.٣	% ٤٠	%

لقد ظهر من الجدول (٤) أن عدد أفراد العينة اللواتي تحدث لديهن حالة النفرة والانزعاج من حديث الطالبات عنهن كان عددهن (٦) لاعبة وبنسبة مئوية ٤٠ % أما اللواتي تحدث لديهن أحياناً حالة النفرة والانزعاج كان عددهن (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي تحدث لديهن حالة النفرة والانزعاج كان عددهن (٤) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٦.٧ %.

• جدول رقم (٥) :

اعمل أخطاء لاني اركز انتباهي على طالبة واحدة وانسى الاخرىات.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
٩	٣	٣	عدد أفراد العينة
% ٦٠	% ٢٠	% ٢٠	%

نشاهد في الجدول (٥) أن عدد أفراد العينة اللواتي يحدث لديهن أخطاء في حالة اللعب بلغ عددهن (٣) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي تحدث لديهن أحياناً كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي لا يحدث لديهن عمل أخطاء كان عددهن (٩) لاعبات وبنسبة مئوية ٦٠ %.

• جدول رقم (٦) :

أثناء المباراة يؤثر وجود أفراد عائلتك أو الاصدقاء أو المعارف على مستواك.

لا يحدث	أحياناً	يحدث	
٦	٤	٥	عدد أفراد العينة
% ٤٠	% ٢٦.٧	% ٣٣.٣	%

وضح لنا الجدول (٦) أن عدد أفراد العينة اللواتي يؤثر وجود أفراد عائلتهن أو المعارف والأصدقاء خلال المباراة على مستواهن كان عددهن (٥) لاعبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي أحياناً ما تحدث لديهن كان عددهن (٤) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي أجبن بلا يحدث فكان عددهن (٦) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٠ %.

جدول رقم (٧) :

يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواك خلال المباراة.

أحياناً	لا	نعم	
٧	٣	٥	عدد أفراد العينة
% ٤٦.٧	% ٢٦.٧	% ٣٣.٣	%

اكتشفنا من الجدول (٧) أن عدد أفراد العينة اللواتي يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواهن خلال المباراة كان عددهن (٥) لاعبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي يؤثر أحياناً مستوى فريق الخصم على مستواهن كان عددهن (٧) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٦.٧ %.

• جدول رقم (٨) :

أثناء المباريات تشعري بسرعة الانفعال.

أحياناً	لا	نعم	
٦	٤	٥	عدد أفراد العينة
% ٤٠	% ٢٦.٧	% ٣٣.٣	%

اتضح من الجدول (٨) أن عدد أفراد العينة اللواتي تشعرن بسرعة الانفعال أثناء المباراة كان عددهن (٥) لاعبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي تحدث لديهن كان عددهن (٤) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي يشعرن بسرعة الانفعال أثناء المباراة كان عددهن (٦) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٠ %.

• جدول رقم (٩) :

هل قبل المباراة تكون أكثر اضطراباً مما يضحك الجمهور .

أحياناً	لا	نعم	
١١	٣	١	عدد أفراد العينة
% ٧٣.٣	% ٢٠	% ٦.٧	%

لقد تبين من الجدول (٩) أن عدد أفراد العينة اللواتي يكن أكثر اضطراباً مما يضحك الجمهور كان عددهم (١) لاعبة وبنسبة مئوية ٦.٧ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي أحياناً ما تحدث لديهن كان عددهن (١١) لاعبات وبنسبة مئوية ٧٣.٣ %.

• جدول رقم (١٠) :

قبل المباراة يظهر عليك بعض التردد .

أحياناً	لا	نعم	
٨	٣	٤	عدد أفراد العينة
% ٥٣.٣	% ٢٠	% ٢٦.٧	%

لقد وضح لنا الجدول (١٠) أن عدد أفراد العينة اللواتي يظهر عليهن بعض التردد قبل بداية المباراة كان عددهن (٤) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي يحدث لديهن بعض التردد قبل بداية المباراة كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي أجبن أحياناً كان عددهن (٨) لاعبات وبنسبة مئوية ٥٣.٣ %.

• جدول رقم (١١) :

خلال المباراة يحدث عندك ضعف تركيز.

أحياناً	لا	نعم	
٥	٥	5	عدد أفراد العينة
% ٣٣.٣	% ٣٣.٣	% ٣٣.٣	%

لقد ظهر من الجدول (١١) أن عدد أفراد العينة اللواتي يحدث عندهن ضعف تركيز خلال المباراة كان عددهن (٥) لاعبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي لديهن أحياناً ضعف التركيز خلال المباراة كان عددهن (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ %.

• جدول رقم (١٢) :

لعبة الكرة الطائرة توفر لكي المتعة وقضاء أوقات الفراغ.

أحياناً	لا	نعم	
٤	٣	٨	عدد أفراد العينة
% ٢٦.٧	% ٢٠	% ٥٣.٣	%

لقد ظهر من الجدول (١٢) أن عدد أفراد العينة اللواتي أجبن بنعم وكثير ما يحدث لديهن المتعة وقضاء أوقات الفراغ كان عددهن (٨) لاعبة وبنسبة مئوية ٥٣.٣ % أما اللواتي لا يحدث لديهن كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي تحدث أحياناً لديهن كان عددهن (٤) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٦.٧ %.

• جدول رقم (١٣) :

هل هناك تشجيع من إدارة الكلية للاعبات الملتحقات بلعبة الكرة الطائرة.

أحياناً	لا	نعم	
٢	٢	١١	عدد أفراد العينة
% ١٣.٣	% ١٣.٣	% ٧٣.٣	%

لقد تبين من الجدول (١٣) أن عدد أفراد العينة اللواتي اجبن بنعم لديهن تشجيع من إدارة الكلية للاعبات الملتحقات بلعبة الكرة الطائرة كان عددهن (١١) لاعبة وبنسبة مئوية ٧٣.٣ % أما اللواتي اجبن بلا كان عددهن (٢) لاعبات وبنسبة مئوية ١٣.٣ % أما اللواتي أحياناً ما تحدث لديهن تشجيع من إدارة الكلية كان عددهن (٢) لاعبات وبنسبة مئوية ١٣.٣ %.

• جدول رقم (١٤) :

هل توافق للانضمام لفريق الكلية إذا تم استدعائك من قبل المدرب.

أحياناً	لا	نعم	
٢	١	١٢	عدد أفراد العينة
% ١٣.٣	% ٦.٧	% ٨٠	%

لقد تبين من الجدول (١٤) أن عدد أفراد العينة اللواتي تم استدعائهن من قبل مدرب الفريق للانضمام لفريق الكلية كان عددهن (١٢) لاعبة وبنسبة مئوية ٨٠ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (١) لاعبات وبنسبة مئوية ٦.٧ % أما اللواتي أحياناً استدعائهن من قبل المدرب الفريق للانضمام كان عددهن (٢) لاعبات وبنسبة مئوية ١٣.٣ %.

• جدول رقم (١٥) :

قبل دخول الكلية هل كنت احد أعضاء الفريق في المدرسة.

أحياناً	لا	نعم	
٥	٣	٧	عدد أفراد العينة
% ٣٣.٣	% ٢٠	% ٤٦.٧	%

لقد ظهر من الجدول (١٥) أن عدد أفراد العينة اللواتي كانت احد أعضاء الفريق في المدرسة قبل دخولها الكلية كان عددهن (٧) لاعبة وبنسبة مئوية ٤٦.٧ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (٣) لاعبات وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي تحدث لديهن أحياناً كان عددهن (٥) لاعبات وبنسبة مئوية ٣٣.٣ %.

• جدول رقم (١٦) :

هل ترغبين في اللعب مع صديقاتك ومع فريق الكلية.

أحياناً	لا	نعم	
١	١	١٣	عدد أفراد العينة
% ٦.٧	% ٦.٧	% ٨٦.٧	%

لقد ظهر من الجدول (١٦) أن عدد أفراد العينة اللواتي يرغبن في اللعب مع صديقاتهن ومع فريق الكلية كان عددهن (١٣) لاعبة وبنسبة مئوية ٨٦.٧ % أما اللواتي لا يرغبن في اللعب مع صديقاتهن ومع فريق الكلية كان عددهن (١) لاعبة وبنسبة مئوية ٦.٧ % أما اللواتي أحياناً يرغبن في اللعب مع صديقاتهن أو مع فريق الكلية فكان عددهن (١) لاعبة وبنسبة مئوية ٦.٧ %.

• جدول رقم (١٧) :

أثناء دراستك بالكلية هل للمدرسين تأثير على تطور مستواك.

أحياناً	لا	نعم	
٢	١	١٢	عدد أفراد العينة
% ١٣.٣	% ٦.٧	% ٨٠	%

لقد ظهر من الجدول (١٧) أن عدد أفراد العينة اللواتي تم تأثر المدرسين على تطوير مستواهن أثناء الدراسة بالكلية كان عددهن (١٢) لاعبة وبنسبة مئوية ٨٠ % أما اللواتي لا تحدث لديهن كان عددهن (١) لاعبة وبنسبة مئوية ٦.٧ % أما اللواتي أحياناً ما تحدث لديهن فكان عددهن (٢) لاعبة وبنسبة مئوية ١٣.٣ %.

• جدول رقم (١٨) :

هل تطور مستواك بالكرة الطائرة أثناء الدراسة في الكلية.

أحياناً	لا	نعم	
٣	٢	١٠	عدد أفراد العينة
% ٢٠	% ١٣.٣	% ٦٦.٧	%

لقد ظهر من الجدول (١٨) أن عدد أفراد العينة اللواتي تطور مستواهن بالكرة الطائرة أثناء الدراسة بالكلية كان عددهن (١٠) لاعبة وبنسبة مئوية ٦٦.٧ % أما اللواتي لم يتم تطور مستواهن ما يحدث لديهن كان عددهن (٢) لاعبة وبنسبة مئوية ١٣.٣ % أما اللواتي أحياناً يحدث لديهن تطور في مستواهن فكان عددهن (٣) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٠ %.

• جدول رقم (١٩) :

يؤثر المدرب عليك أثناء المباراة.

أحياناً	لا	نعم	
٨	٣	٤	عدد أفراد العينة
% ٥٣.٣	% ٢٠	% ٢٦.٧	%

تبين من الجدول (١٩) أن عدد أفراد العينة اللواتي يؤثر عليهن المدرب أثناء المباراة كان عددهن (٤) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٦.٧ % أما اللواتي لا يؤثر المدرب عليها لديهن فكان عددهن (٣) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي أحياناً يحدث لديهن فكان عددهن (٨) لاعبة وبنسبة مئوية ٥٣.٣ %.

• جدول رقم (٢٠) :

إذا هزمت وضايقت المنافس هل تغضبين بسرعة.

أحياناً	لا	نعم	
٧	٥	٣	عدد أفراد العينة
% ٤٦.٧	% ٣٣.٣	% ٢٠	%

لقد ظهر من الجدول (٢٠) أن عدد أفراد العينة اللواتي يغضبين بسرعة إذا هزمن وضايقهن المنافسات كان عددهن (٣) لاعبة وبنسبة مئوية ٢٠ % أما اللواتي لا تحدث لديهن فكان عددهن (٥) لاعبة وبنسبة مئوية ٣٣.٣ % أما اللواتي أحياناً تحدث لديهن فكان عددهن (٧) لاعبات وبنسبة مئوية ٤٦.٧ %.

٢-٤ مناقشة النتائج

استنتج الباحثون من خلال ما تم عرضه من الجداول بان نسبة الخوف والقلق كانت (نعم) أعلى نسبة في اغلب الجداول ويأتي (أحياناً) بالمرتبة الثانية و(لا) بالمرتبة الثالثة، والسبب بذلك أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي.. الخ في هذه الحالة إذا وجد أي نقص في إحدى هذه المجاميع أو أكثر فسوف يؤدي باللاعب أو الطالب إلى الشعور بالخوف أو القلق لأنه يشعر لا يستطيع أن يؤدي واجباته بالطريقة الصحيحة لهذه المجاميع بسبب شعور بالنقص وعدم اكتماله الإعداد الكافي الذي يؤهله إلى تنفيذ واجبه كلاعب أو لاعبة لما تتطلبه اللعبة من إعداد (بدني- مهاري-خططي) والتي يعتمد العامل النفسي على هذا الإعداد نضيف إلى ذلك الخبرة والممارسة أيضاً تلعب دوراً أساسياً في القضاء أو التقليل من الخوف والقلق أثناء المنافسات ولعبة الكرة الطائرة توجد فيها مشيرات كثيرة سواء كانت خارجية أو داخلية والتي تلعب دوراً أساسياً على الحالة النفسية مما يؤثر على الأداء الفني داخل الملعب.

وأيضاً ظهرت علاقة عكسية دالة إحصائية بين متغير القلق والخوف ومتغير الأداء المهاري لدى عينة البحث أي أن الأداء المهاري يكون جيداً حين يكون مستوى القلق والخوف منخفضاً لدى اللاعبين وكذلك رأى الباحثون أن خصوصية لعبة الكرة الطائرة تتطلب إثارة هذه القدرات والمنبهات الحسية والنفسية المرتبطة معها عند أداء أي مهارة أو محاولة تحقيق أي انجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل مهارة

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في حدود مجتمع وعينة البحث والأسئلة المستخدمة في استمارة البحث حول الحالة النفسية للاعبات الكرة الطائرة في الكلية ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

❖ ضرورة استخدام تداخل التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية أثناء التمرن على المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة لما له من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد.

❖ ضرورة التنوع في أساليب التدريب عند تدريب المهارات الفنية لما له من دور فعال في إيصال المتدرب إلى حالة مشابهة للعب.

❖ اعتماد الاحتفاظ في قياس مدى التدريب النفسي الحقيقي لما له من اثر فعال في إعطاء القياس الصحيح للأداء بعد زوال المؤثرات النفسية للمتدرب.

❖ ضرورة اعتماد تداخل أسلوب التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية كأسلوب من أساليب التدريب الحديث.

❖ وجود علاقة دالة إحصائية قوية بين كلا من متغير الحالة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث أي أن الأداء المهاري يكون جيداً حين يكون مستوى القلق النفسي منخفضاً لدى لاعبي الكرة الطائرة.

٢-٥- التوصيات

❖ يوصي الباحثون بالاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن الإعداد المهاري والإعداد البدني.

- ❖ الإكثار من الاختبارات النفسية من قبل المختصين على لاعبي واللاعبات الكرة الطائرة لأهميته في المباريات.
- ❖ عرض الاشرطة المرئية التي تهتم بالجانب النفسي وخاصة لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- ❖ الاكثار من اللقاءات الودية والمنافسات والبطولات لغرض رفع الكفاءة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة والتخلص من الخوف والقلق.
- ❖ الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص والفني والخططي للفريق.
- ❖ الاهتمام بوضع البرنامج التدريبي وتفرغ اللاعبات لتدريبات بصورة جماعية لمعرفة نقاط القوة والضعف.
- ❖ وضع مجموعة من الاختبارات النفسية وتطبيقها على الفريق بين الحين والآخر.

المصادر

- ❖ احمد امين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦).
- ❖ سناء حسن الجبيلي؛ دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المؤتمر الاول، ٢١-٢٣ مارس، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠.
- ❖ صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب؛ التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج spss، ط١: (عمان، دار النشر والتوزيع، ١٩٨٨).
- ❖ لطفي محمد جمال؛ مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ملحق، المجلد الثالث عشر، العدد، ٢٥-٢٦، ١٩٩٣.
- ❖ محمد ازهر سعيد؛ اصول البحث العلمي، ط١: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٨).

- ❖ مروان عبد المجيد؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية، ط ١ : (عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).
- ❖ نوري ابراهيم الشوك؛ محاضرات في البحث العلمي لطلبة الدراسات العليا، الماجستير، يوم الثلاثاء ١٩/١٢/٢٠٠٠.
- ❖ يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام : (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).

الملاحق

الملحق (١)

استمارة استبيان

- يروم الباحث إلى إجراء دراسته الموسومة بـ (الحالة النفسية وأثرها في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للطلبات كلية التربية الرياضية)
- يرجى التفضل بوضع إشارة (√) على يسار كل فقرة وفق ما تراه مناسباً :
- البيانات الشخصية :
- ١- العمر : ٢٠ سنة فما دون () أكثر من ٢٠ سنة ().
 - ٢- المحافظة () .
 - ٣- الخبرة : ٥ سنوات فما دون () أكثر من ٥ سنوات ().
 - ٤- أعلى شهادة () .

الباحثون

مقياس الذات البدنية والمهارية

س١- كلما ازدادت أهمية المباراة اشعر بأنني لن استطيع إظهار ما عندي من مهارات وقدرات.

(يحدث) أحياناً لا يحدث)

س٢- اشعر بانني غير واثقة من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فان الثقة بنفسني تزداد.

(يحدث) أحياناً لا يحدث)

س٣- أثناء المباريات لا افكر في النتيجة بقدر ادائي الجيد في اللعب.

(يحدث) أحياناً لا يحدث)

س٤- أن حديث اللاعبين عن ادائي خلال اللعب يولد حالة النفرة والانزعاج عندي.

(يحدث) أحياناً لا يحدث)

س٥- في حالة اللعب اعمل أخطاء لأنني اركز على طالبة واحدة وانسى الاخرى.

(يحدث) أحياناً لا يحدث)

س٦- هل يؤثر وجود احد أفراد عائلتك أو المعارف أو الاصدقاء خلال المباراة على مستواك.

(نعم) لا أحياناً)

س٧- هل يؤثر مستوى فريق الخصم على مستواك خلال المباراة.

(نعم) لا أحياناً)

س٨- هل تشعري بسرعة الانفعال أثناء المباراة.

(نعم) لا أحياناً)

س٩- هل قبل المباراة تكوني أكثر اضطراباً مما قد يضحك الجمهور.

(نعم) لا أحياناً

س ١٠- هل يظهر عليك بعض التردد قبل بداية المباراة.

(نعم) لا أحياناً

س ١١- هل يحدث عندك ضعف التركيز خلال المباراة.

(نعم) لا أحياناً

س ١٢- هل لعبة الكرة الطائرة توفر لك المتعة وقضاء أوقات الفراغ.

(نعم) لا أحياناً

س ١٣- هل هناك تشجيع من إدارة الكلية للاعبات الملتحقات بلعبة الكرة الطائرة.

(نعم) لا أحياناً

س ١٤- إذا تم استدعائك من قبل المدرب الفريق للانضمام لفريق الكلية هل توافق.

(نعم) لا أحياناً

س ١٥- هل كنت احد أعضاء الفريق في المدرسة قبل دخولك الكلية.

(نعم) لا أحياناً

س ١٦- هل ترغيبين مع صديقاتك ومع فريق الكلية.

(نعم) لا أحياناً

س ١٧- هل للمدربين تأثير على تطور مستواك أثناء الدراسة بالكلية.

(نعم) لا أحياناً

س١٨- هل تطور مستواك بالكرة الطائرة أثناء الدراسة في الكلية.

(نعم) لا أحياناً

س١٩- هل المدرب يؤثر عليك أثناء المباراة.

(نعم) لا أحياناً

س٢٠- هل تغضبي بسرعة إذا هزمت وضايقتك المنافس.

(نعم) لا أحياناً